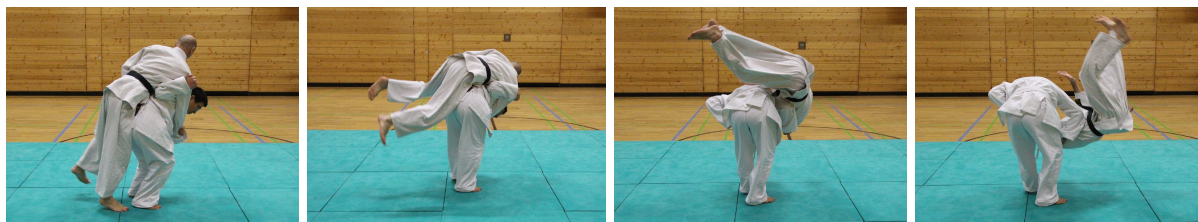


Judo-Training



Wenliang demonstriert den Seoi-nage

Zweikampfsport Judo

Judo ist ein Zweikampfsport wie zum Beispiel Ringen. Man versucht mit einer Technik den Gegner zu bezwingen.

Um die Technik zu beherrschen muss man viel trainieren, und statt ständig Blödsinn machen, auf's Training konzentrieren.

Leider geht es auch im Judo nicht ganz ohne Kraft. Wer bei Liegestütze schlapp macht, wird im Kampf bestraft.

Nage man im Stand ausführt, Gatame nur am Boden, in jeder Situation natürlich verschiedene Methoden.

Die Technik unterscheidet sich oft nur in Nuancen, wer dabei flexibel ist, hat im Kampf mehr Chancen.

Gruß und Training

Ein Training ohne Grüßen gibt es im Judo nicht, deshalb ist das Grüßen sozusagen Pflicht.

Za-rei heißt's im Sitzen, Ritsu-rei im Stehn, dabei dem Gegenüber nicht in die Augen sehn.

Nach Begrüßung und Gymnastik ist Ukemi angesagt, und wer keine Angst hat, die Rolle vorwärts wagt.

Wir üben Uchi-komi, immer auf der Stell, verbessern so die Technik, erst langsam und dann schnell.

Randori und Shiai-geiko, auch Übungskampf genannt, sind wichtig für den Kämpfer, wenn den Erfolg er plant.



Rainer demonstriert den Tomoe-nage - mit Norman klappt das immer