

# *Willkommensbroschüre*



## *der Judo-Abteilung*

---

### **Trainingszeiten:**

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| Kleinkinder; ca. 5-7 Jahre<br>(mit Eltern/Kind)     | Mittwoch, 16.00 – 17.15 Uhr |
| Kindertraining; ca. 8-13 Jahre<br>(mit Eltern/Kind) | Mittwoch, 17.45 – 19.00 Uhr |
| Jugendliche/Erwachsene                              | Mittwoch, 19.15 – 20.30 Uhr |
| Training alle Trainingsgruppen                      | Freitag, 18.00 – 19.30 Uhr  |

*Liebe Judoka, liebe Eltern unserer Judoka,*

wir, die Abteilungsleitung der Judo-Abteilung des SV Haimhausen 1928 e.V., heißen euch\* in unserer Judo-Abteilung herzlich willkommen. Wir freuen uns, dass ihr euch für diesen tollen Sport entschieden habt. Wir sind davon überzeugt, dass Judo die schönste denkbare Sportart ist, und dass ihr viel Freude in unseren Trainings haben werdet.

Diese Broschüre soll euch wichtige Informationen zur Ausübung des Judo und zu organisatorischen Aspekten unserer Trainings vermitteln. Vertiefte Informationen findet ihr auf unserer Homepage unter folgendem Link:

[svhaimhausen.de/judo](http://svhaimhausen.de/judo)

Zu erreichen sind wir am einfachsten per Email:

[judo@svhaimhausen.de](mailto:judo@svhaimhausen.de)

Unsere Trainings finden mittwochs und freitags im Sportraum der Dreifachturnhalle statt. Die Trainingsadresse lautet:

Pfarrstraße 10; 85778 Haimhausen

Die Geschäftsstelle des SV Haimhausen 1928 e.V. befindet sich an der Adresse

Unterer Bründlweg 1; 85778 Haimhausen.

Und nun viel Spaß beim Lesen der Broschüre!

*Prof. Dr. Herbert Groß*

1. Abteilungsleiter Abt. Judo SV Haimhausen 1928 e.V.

\* Wir bitten um Verständnis, dass wir der Einfachheit halber in aller Höflichkeit hier auf das „Sie“ verzichten.

## Was ihr für das Judo-Training braucht

So lange ihr noch keinen Judoanzug bzw. **Judo-gi** habt, genügt ein Trainingsanzug. Allerdings solltet ihr euch rasch einen Judo-gi besorgen, weil viele Techniken am besten mit Judoanzug funktionieren und weil sonst das Risiko besteht, dass ihr eure Kleidung zerreißt. Wir bevorzugen für den Kauf der Judokleidung aufgrund der räumlichen Nähe die Firma KWON in Vierkirchen. Außerdem könnt ihr die Anzüge dort anprobieren. Einsteiger-Judoanzüge mit weißem Gürtel erhaltet ihr schon für weniger als 30 €.

Bringt bitte auch Mattenschuhe (z.B. Badeschlappen) oder zumindest Socken mit. Wir wollen nicht, dass der Schmutz von Barfußgängern vom Hallenboden auf die Mattenfläche getragen wird. Hygiene (z.B. gewaschene Füße; nicht zu lange Finger- und Zehennägel) ist in unserer Kontaktsportart ohnehin wichtig. Lange Haare bindet ihr bitte mit einem Haargummi zusammen! Achtet auch darauf, dass ihr im Training keine Ohrringe, Kettchen oder sonstige Gefahrenquellen an euch tragt!

Wie der Judogürtel bzw. **Obi** gebunden wird, zeigen euch eure Trainer gern. Außerdem findet ihr auch auf unserer Homepage Anleitungen dazu.

Zudem braucht ihr vor und nach dem Training genug Zeit um die Judomatten auf- und abzubauen. Alle helfen zusammen und keiner sondert sich (z.B. durch regelmäßiges Zuspätkommen zum Training oder durch vorzeitiges Umziehen nach dem Training) ab.

Beim Mattenabbauen achtet ihr bitte darauf, dass die Judomatten so gestapelt werden, dass die Gummiflächen der Un-

terseiten aufeinander liegen. So können die glatten Oberseiten aufeinander geschoben werden und Gummiabrieb wird vermieden.

Hin und wieder bestellen wir als Sammelbestellung T-Shirts in einheitlichem Design mit unserem Judo-Logo als Aufdruck (Preis ca. 18 €). Diese könnt ihr z.B. im Training unter dem Judo-gi tragen. Ansonsten bieten sich die Judo-T-Shirts bei gemeinsamen Auftritten (z.B. Wettkämpfe, Vorführungen) an. Aufnäher mit dem Logo unserer Judo-Abteilung kosten 3 €.

### **Was ist Judo überhaupt?**

Judo stammt aus Japan und wurde von Prof. Jigoro Kano aus verschiedenen Kampfsportarten entwickelt. Heraus kristallisiert wurden Stand- und Bodentechniken, die den Partner nicht verletzen. Daher stammt auch die japanische Bezeichnung „Judo“, die zumeist als „Sanfter Weg“ ins Deutsche übersetzt wird. Jigoro Kano gründete im Jahr 1882 in Tokio den Kodokan, die erste Judo-Schule der Welt. Seit den Olympischen Spielen des Jahres 1964, die in Tokio stattfanden, ist Judo olympische Disziplin.

Zusammenfassend ist Judo ein partnerschaftlicher Kampfsport, der sich das Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ auf die Fahnen schreibt.

Judo besteht aus einer Vielzahl von Falltechniken, Wurftechniken im Stand sowie Haltegrifftechniken, Hebeltechniken (empfohlen ab 10. Lebensjahr), Würgetechniken (empfohlen ab 13. Lebensjahr) und zahlreichen weiteren Techniken (z.B. Umdrehtechniken) in der Bodenlage. Viele dieser Techniken haben japanische Bezeichnungen, die sich der Judoka merken sollte. Judo

trainiert also nicht nur den Körper in vielfacher Hinsicht, sondern auch den Geist.

## Partnerschaft und Teamorientierung im Judo

Teamorientierung steht im Haimhausener Judo ganz hoch im Kurs. Jeder trainiert mit jedem und alle lernen voneinander.

Ältere Judoka trainieren mit den Jüngeren, Jungen üben mit Mädchen. Deutschsprachige Judoka trainieren mit nicht deutschsprachigen Judoka. Dies alles sind Selbstverständlichkeiten, die durch die zehn „Judo-Werte“ untermauert werden, welche der Deutsche Judo-Bund definiert hat:

1. Ernsthaftigkeit
2. Bescheidenheit
3. Mut
4. Ehrlichkeit
5. Hilfsbereitschaft
6. Selbstbeherrschung
7. Wertschätzung
8. Höflichkeit
9. Respekt
10. Freundschaft

Wir leben diese Judo-Werte. Etwas gewöhnungsbedürftig ist für Einsteiger das Angrüßen zum Trainingsbeginn und das Abgrüßen zum Trainingsende jeweils im Knien. Auch vor und nach jedem Übungskampf (**Randori**) sowie vor und nach jedem Partnerwechsel wird durch gegenseitiges Verneigen begrüßt. Diese Art des Grußes gilt weltweit im Judo. Wir sind stolz darauf einen Sport mit international einheitlicher Körpersprache zu betreiben, der auf der ganzen Welt beheimatet ist und der dem Partner Respekt zollt. Der Partner, der eine Technik ausführt heißt im Judo **Tori**, der

Partner, der die Technik an sich ausführen lässt wird als **Uke** bezeichnet.

### **Wettkampffregeln für Einsteiger**

Die grundsätzlichen Judo-Wettkampffregeln sind leicht zu überschauen. Je nach Alterskategorie dauern Judo-Kämpfe von zwei Minuten für die Kleinen bis zu vier Minuten plus sog. Golden Score (Verlängerung bis einer gewinnt) einheitlich für Männer und Frauen.

Der Kampf beginnt mit dem Kampfrichterkommando „**Ha-jime**“ und endet mit „**Sore-made**“. Mit der Aussage „**Mate**“ wird der Kampf kurzzeitig unterbrochen. Die kampfszeitmessende Uhr wird angehalten bis der Wettkampf nach dem erneuten Kommando „Ha-jime“ fortgesetzt wird.

Die höchste Wertung einer Technik signalisiert der Kampfrichter durch den Ausruf „**Ippon**“. Dies beendet den Kampf vorzeitig. Bei einer nicht ganz perfekten, aber dennoch erfolgreichen Technik gibt es ein „**Waza-ari**“. Zwei Waza-aris summieren sich zu einem „Ippon“ und der Kampf findet ein vorzeitiges Ende.

Im Boden kann der Kampf ebenfalls entschieden werden. Den vollen Punkt, das Ippon, erhält der Sieger, wenn der Gegner z.B. aufgrund einer erfolgreichen Hebel- oder Würgetechnik (zulässig bei älteren Kindern und Erwachsenen) aufgibt. Die Aufgabe zeigt der Unterlegene dem Gegner und dem Kampfrichter durch festes zweimaliges Abklopfen mit den Händen oder Beinen an. Eine Waza-ari-Wertung gibt es für einen Haltegriff (**Osae-komi**), der mindestens zehn aber weniger als 20 Sekunden gehalten wird. Nach der 20. Sekunde des ungelösten Haltegriffs ertönt das Kommando

Ippon, welches den Kampf wiederum beendet. Die Befreiung eines Kämpfers aus einem Haltegriff bestätigt der Kampfrichter mit dem Kommando „**Toketa**“.

Die Kampffläche ist farblich eindeutig gekennzeichnet (bei uns durch grüne Matten). Der darum gelegte Mattenbereich (bei uns in roter Farbe) darf – mit wenigen Ausnahmen – nicht betreten werden. Ein Hinaustreten wird mit der Strafe „**Shido**“ geahndet. Die Disqualifikation heißt im Judo „**Hansoku-make**“. Drei Shidos führen zu einem Hansoku-make, also wiederum zur vorzeitigen Beendigung des Kampfes.

Die Wettkampfregeln werden durch den Internationalen Judo-Verband (IJF) festgelegt und vom Deutschen Judo-Bund (DJB) übernommen. Die Regeln werden des Öfteren angepasst. So dürfen die Kämpfer im Stand zurzeit nicht an die Beine des Gegners greifen (im Bodenkampf hingegen schon). Für Prüfungen höherer Gürtelstufen sind solche Würfe dennoch sehr wohl zu trainieren und vorzuzeigen. Auch Schläge und Tritte, die im Judokampf absolut tabu sind, sind auf höherem Judo-Niveau Teil so genannter **Katas** (dies sind festgelegte Abfolgen präzise ausgeführter Judotechniken). In diesen Katas wird unter anderem demonstriert, wie sich der Judoka mit Judo-Techniken gegen Schläge und Tritte wehrt. Im Judo gibt es auch Kata-Wettbewerbe. Diese liegen für den Judo-Einsteiger aber noch in weiter Ferne.

## **Gürtelprüfungen**

Unsere Gürtelprüfungen werden nach den Vorgaben des DJB durchgeführt. Die erworbenen Gürtelstufen gelten somit in

ganz Deutschland und werden aufgrund der Zuordnung des DJB zum internationalen Verband IJF weltweit anerkannt. Dass dies nicht selbstverständlich ist, sieht man an den vielen privaten Budo-Lehrstätten (**Budo**: Oberbegriff fernöstlicher Kampfsportarten), welche Gürtelgrade verteilen, die außerhalb der Ausbildungsstätte nutzlos sind.

Unsere Judo-Abteilung verfügt über zwei Judoka mit Prüferlizenz. Bis zum Orangegurt (5. Kyu) darf ein Prüfer allein die Prüfung abnehmen. Ab dem Orange-Grüngurt (4. Kyu) sind mindestens zwei Prüfer erforderlich. Wird mindestens ein angehender Grüngurt (3. Kyu), Blaugurt (2. Kyu) oder Braungurt (1. Kyu) geprüft, muss mindestens ein externer Prüfer eingesetzt werden. **Kyu**-Grade werden als Schülergrade, **Dan**-Grade als Meistergrade bezeichnet.

Vor der Zulassung zu einer Prüfung gehen wir von regelmäßigem Besuch des Judotraining durch die Aspiranten aus, weil sonst keine systematische Schulung möglich ist. Zudem muss jeder Prüfling im Vorfeld der Prüfung im Training zeigen, dass der Prüfungsstoff beherrscht wird.

Die Gürtelprüfung (sog. Kyu-Prüfung) muss von uns frühzeitig beim Bayerischen Judoverband angezeigt und vom dortigen Prüfungsreferenten genehmigt werden. Die Judo-Pässe unserer Judoka sind mit zeitlichem Vorlauf vor der Prüfung im Training abzugeben. Nach erfolgreicher Prüfung werden die Pässe von uns an den Prüfungsreferenten zur Kontrolle gesandt, dort abgestempelt und wieder an uns zurückgeschickt.

*Weitere Voraussetzungen formaler Art:*

1. Judopass: Jeder Judoka benötigt einen Judo-Pass (Kosten 15 € inkl. Bearbeitung aber ohne Beitragsmarke). Die Ausstellung durch den DJB dauert manchmal mehrere Wochen. Der Pass muss also mit erheblicher Vorlaufzeit beantragt werden. Für die Bestellung des Judopasses benötigen wir ein Passbild ohne biometrische Anforderungen (vorzugsweise als jpg-Datei in guter Auflösung) und einige persönliche Daten des Judoka. Dies sind (siehe auch die Positionen auf der Folgeseite):

- Vor- und Familienname
- Geburtstag und -ort
- Nationalität
- Geschlecht
- Eintrittsdatum in die Judo-Abteilung

Unterschrift

Name: Vorname: Geburtsort: Geschlecht:

Geboren am: Nationalität: Verein: Judo-Landesverband: Eintritt am: Ausgestellt am:

Stempel / Unterschrift

**Pass-Nr. 17904201**



2. Die jährliche Beitrags- bzw. Jahressichtmarke (siehe oben): Sie ist der Nachweis der Zugehörigkeit zum BJV und DJB und prinzipiell unabhängig von Gürtelprüfungen zu erwerben. Dennoch kontrolliert der Prüfungsreferent, ob die DJB-Mitgliedschaft durch die Marke dokumentiert ist. Wir Gürtelprüfer sind verpflichtet, niemanden zur Prüfung zuzulassen, der keine aktuelle Beitragsmarke im Judopass vorweisen kann.

3. Prüfungsset mit Prüfungsmarke: Die Verwechslung von Prüfungsmarken und Beitragsmarken (Jahressichtmarken) führt immer wieder zu Verwirrung. Die Prüfungsmarke (siehe nachfolgende Abbildung) ist Bestandteil eines Prüfungssets,

das unter anderem ein Trainingsbegleitheft für die nächst höhere Gürtelstufe enthält.

| Kyu-Grade         |   |   | Kyu-Grade         |                   |
|-------------------|---|---|-------------------|-------------------|
| 8.<br>weiß-gelb   | Datum: 11.11.2016<br>Prüfer: Christian Zeilinger (1.Dan)              |  | 4.<br>orange-grün | Datum:<br>Prüfer: |
| 7.<br>gelb        | Datum: 23.3.2017<br>Prüfer: 1. Siecha Seidl<br>2. Christian Zeilinger |  | 3.<br>grün        | Datum:<br>Prüfer: |
| 6.<br>gelb-orange | Datum: 7.3.2018<br>Prüfer: Herbert Groß                               |  | 2.<br>blau        | Datum:<br>Prüfer: |
| 5.<br>orange      | Datum: 12.12.2018<br>Prüfer: Herbert Groß                             |  | 1.<br>braun       | Datum:<br>Prüfer: |

Die Prüfungsmarke wird vom Prüfungsbeauftragten des BJV abgestempelt.

4. Um die Kosten der Gürtelprüfungen abzudecken, verlangen wir eine Prüfungsgebühr von derzeit einheitlich 22 € je Prüfling. Solche Kosten sind unter anderem der Preis für das oben genannte Prüfungsset, Anwesenheits- und Anfahrtskosten eventueller externer Prüfer und Portokosten.

5. Falls rechtzeitig Angaben über erforderliche Gürtellängen und -farben vorliegen, beschaffen wir i.d.R. auch die Folgegürtel für die Prüflinge. Die Beschaffung würde über private Finanzierung, nicht also über unser Judokonto erfolgen. Die anderen Zahlungen werden über das Judo-Konto abgewickelt.

## Zusammenfassung der Kosten

Folgende Beträge überweist ihr bitte auf unser Judo-Konto der Volks- und Raiffeisenbank Dachau (IBAN: DE63 7009 1500 0201 8005 07) mit dem Namen des Judoka im Verwendungszweck:

- für den Judopass (einmalig 15 €; fällig vor der Bestellung)
- für die Beitragsmarke (derzeit jährlich 20 €; fällig jeweils Ende Januar)
- für eventuelle Gürtelprüfungen (22 € je Prüfung; fällig als Voraussetzung zur Prüfungszulassung)

Der Einzug der Hauptvereins- und Spartenbeiträge (Judo-sparte: 50 € pro Jahr) erfolgt jährlich im Februar.

## Judotechniken für den weiß-gelben Gürtel (8. Kyu)

Mit dieser Willkommensbroschüre erhalten Einsteiger ein Trainingsbegleitheft, aus dem die Techniken hervorgehen, die ihr zum Bestehen eurer ersten Gürtelprüfung können müsst.

Kurz zusammengefasst sind dies:

- Fallen rückwärts und seitwärts (links und rechts)
- Zwei Wurftechniken (auch aus der Bewegung):
  1. **O-goshi** oder **Uki-goshi**
  2. **O-soto-otoshi**
- Zwei Haltegrifftechniken:
  1. **Kuzure-kesa-gatame**
  2. **Mune-gatame**
- Eine Verkettung eines der oben genannten Würfe mit einem anschließenden Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke.

*Das war´s. Das schafft ihr leicht!*

### **Ansprechpartner und Kontaktdaten**

- Prof. Dr. Herbert Groß, 1. Abteilungsleiter und Trainer
- Dr. Sascha Seidl, 2. Abteilungsleiter, Kassier und Trainer
- Alice Sapia, Schriftführerin
- Dana Irmischer, Trainerin
- Marco Mühlhans, Trainer

In finanziellen Angelegenheiten wendet ihr euch bitte an Sascha Seidl oder Herbert Groß.

Unsere Homepage: [svhaimhausen.de/judo](http://svhaimhausen.de/judo)

Email: [judo@svhaimhausen.de](mailto:judo@svhaimhausen.de)  
[herbert.gross@svhaimhausen.de](mailto:herbert.gross@svhaimhausen.de)  
[sascha.seidl@svhaimhausen.de](mailto:sascha.seidl@svhaimhausen.de)

WhatsApp: Bitte gebt uns eine Handynummer und eure Zustimmung wenn ihr in unsere WhatsApp-Gruppe aufgenommen werden wollt!

### **Veröffentlichungen in Medien**

Wir sind unter anderem in Printmedien (vor allem im Gemeindeblatt Haimhausen und im Sportreporter des SV Haimhausen) sowie auf unserer Homepage sehr aktiv. Bei Gruppenfotos können wir nicht jeden nach Erlaubnis zur Veröffentlichung fragen. Teilt der Abteilungsleitung bitte vorab schriftlich mit, wenn ihr auf Fotos nicht erscheinen wollt! Stellt euch in diesem Fall bei Gruppenfotos bitte nicht mit auf! Bei Fotos, die euch als Einzelperson in den Vordergrund rücken, würden wir euch natürlich um Freigabe bitten. Wenn ihr für einen Instagram-Auftritt Ideen ein-

bringen wollt, wendet ihr euch bitte an unsere Judoka Sina  
Groß!