



Beim Judo darf auch mal rumgealbert werden. Hinten: Luis, Timon, Sergei, William, Zoe und Anina
Vorne: Jannis und Loris

Judo ist die beliebteste Kampfsportart der Welt. Übrigens auch bei vielen Mädchen. Volgi & Volgine haben Judo-begeisterte Kinder beim Training in Rapperswil besucht.

Judo kommt ursprünglich aus Japan. Es ist ein sehr sanfter Kampfsport – Judo heisst auf Deutsch «sanfter Weg». Das Ziel ist, den Gegner mit möglichst wenig Aufwand auf den Rücken zu legen. Das ist aber gar nicht so einfach, wie es sich anhört. Die Kinder vom Judoclub Rapperswil üben deshalb jede Woche die wichtigen Griffe, Würfe und Bewegungen.

Tut nicht weh
Der Raum, in dem Judo ausgeübt wird, heisst Dojo. Er ist mit weichen Matten ausgelegt, damit sich niemand verletzt. Im Dojo in Rapperswil treffen sich die Kinder jeden Mittwochabend zum Training. Sie üben zum Beispiel, wie man sich beim Fallen richtig abrollt, so dass es nicht weh tut. Oder wie man den Gegner richtig packt, um ihn sanft auf den Boden zu legen.

LEG DEN GEGNER AUF DIE MATTE!



Nicht nur das Ziehen und Werfen, auch das Fallen muss geübt werden. Wie hier von Luis und Anina.

Judoka sind hilfsbereit
Judo-Kämpfer heissen Judoka. Kraft und Technik sind zwar wichtig, aber das Wichtigste beim Judo ist die Philosophie. Nur wer Respekt vor seinem Gegner hat und auch im Alltag stets hilfsbereit und verständnisvoll ist, darf sich als echten Judoka bezeichnen. So wie die Kids vom Dojo in Rapperswil.



Timon testet bei William die Körperspannung. Sie ist wichtig beim Judo.



Loris vertraut seinem älteren Bruder Jannis auch mit verbundenen Augen. So trainiert er seine Reflexe.

HUA!

Welche Gurtfarbe?
Judoka tragen weisse Anzüge mit einem Gurt. Die Gurtfarbe verrät, wie weit der Judoka ausgebildet ist. Angefangen wird mit einem weissen. Schon ab fünf Jahren können Kinder mit Judo beginnen. Wenn sie dann Prüfungen machen, erhalten sie nach und nach Gurte in anderen Farben. Unten siehst du die Reihenfolge der Farbkategorien.



- Schon gewusst?**
- 200 Millionen Menschen weltweit machen Judo.
 - Judo lehrt Selbstsicherheit, Respekt und Disziplin.
 - Ein international bekannter und einer der besten Judokas der Schweiz ist Sergei Aschwanden.
 - In Japan ist Judo in der Schule ein Pflichtfach.



Weiss bis braun sind die Schülergrade, schwarz und rot-weiss sind die Meistergrade beim Judo.