

Judo - es ist ein schönes Gefühl anderen überlegen zu sein!



Der körperliche Verfall unserer Gesellschaft

In einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist. Diese Lebensweise kannten schon die Völker der Antike, und ist heute aktueller denn je. Wir lesen, sehen und hören Tag für Tag, dass die Menschen immer unbeweglicher und träge werden und dass dieser körperliche Verfall unserer Gesellschaft schon bei unseren Kindern beginnt.

Bis vor einigen Jahren war es die Schulen, die durch einen angemessenen Turnunterricht die Kinder zu sportlichen Tätigkeiten animierten und zumindest ein Mindestmaß an Bewegung vermittelten. Seit der **Streichung und Reduktion der Turnstunden** ist der Brückenschlag von der Turnstunde zum Sportverein unterbrochen und diese Möglichkeit, den **Bewegungsmangel der Jugend** in den Griff zu bekommen, geschmälert.

Was tun wir dagegen?

Also wie kann man dieses Problem (zumindest Teilweise) lösen? Sie können selbst in einem Sportverein aktiv werden, oder überzeugen Sie ihr Kind zumindest einen Teil seiner Freizeit in einem zu verbringen. Es gibt viele Sportvereine mit einer noch größeren Anzahl von engagierten Funktionären und Trainern. Einer dieser Vereine, der im Bereich der Körperertüchtigung großartige Arbeit leistet, ist die **Sektion Judo des SK Vöest**, wo regelmäßige **Trainings für Schüler, Jugendliche, Erwachsene** und auch **Spezialprogramme für Senioren** geboten werden.

Warum gerade Judo?

Judo ist ein internationaler Kampfsport und wurde in Japan Ende des 19. Jahrhunderts von **Prof. Jigorō Kanō** aus verschiedenen Kampfsportarten zu einer Einheit zusammengefasst. Es wird heute von mehr als 10 Millionen Judokas in unzähligen Trainingsstätten weltweit ausgeübt.

Judo ist kein rauer und roher Sport, wie oft angenommen, sondern vielmehr eine gleichmäßige **Erziehung für Körper und Geist**. Daher eignet es sich ideal als **Erziehungskomponente für die Jugend**, da neben den sportlichen Gesichtspunkten auch besonders **Disziplin, Ordnung und Respekt** vermittelt werden.

Der Grundgedanke des Judo

Judo ist ein **Weg zur Leibesertüchtigung** und darüber hinaus auch eine **Philosophie zur Persönlichkeitsentwicklung**. Zwei philosophische Grundprinzipien liegen dem Judo im Wesentlichen zugrunde. Zum einen das **gegenseitige Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen** und zum anderen der **bestmögliche Einsatz von Körper und Geist**.

Ziel ist es, diese **Prinzipien als eine Haltung in sich zu tragen** und auf der Judomatte bewusst in jeder Bewegung zum Ausdruck zu bringen. Ein Judo-Meister hört demnach im Idealfall niemals auf, Judo zu praktizieren, auch wenn er nicht im Dojo (die Trainingshalle) ist

Judo vermittelt aber auch eine Weisheit die ein Leben lang gilt: **Fallen ist keine Schande – aber das Liegenbleiben!** Unsere Trainer arbeiten, diesem Kredo folgend, an sich und ihrem Ehrgeiz, und versuchen besonders diese Einstellung zum Leben an ihre jungen Judokas weiterzugeben.

Schau vorbei!

Wenn du noch mehr über Judo wissen willst, Lust auf ein Schnuppertraining hast oder auch deine Kinder für einen Anfängerkurs anmelden willst, schau einfach auf www.skvoest-judo.at vorbei. Hier findest du alle Informationen zu Kursen, Kontakt, aktuellen Veranstaltungen und vieles mehr!