



# HVAD ER JUDO

柔道



Team JudoXpressen.com

2009

Jigoro Kano

Forside

# Side 1

## **Judo !**

Judo er en kampsport - Selvforsvar og alsidig motion – japansk tradition  
Judo - en sport for dig som gerne vil bruge alle dine muskler og tumle rundt på en tyk måtte sammen med kammeraterne eller familien.

Den dyrkes overalt i verden. Judo er god motion, giver smidighed, udvikler ens motorik samt tekniske snilde og giver et godt kammeratskab

Judo betyder oversat til dansk "den milde vej" - Man slår eller sparker ikke i judo

Her gælder det om at overvinde sin modstander ved brug af mindst mulig  
Judo er et japansk våbenløst kampsystem, hvor man søger at kaste modstanderen og kontrollere vedkommende på gulvet

Judo er opbygget af basistræning, gymnastik og faldøvelser, kast og kontrolteknikker.

Kastene er opdelt i hånd-, skulder-, hofte-, ben-, sideliggende-, og rygliggende kast.  
Kontrolteknikker opdeles i holdegreb, albuelåse og stranguleringer (låse og stranguleringer trænes kun af øvede Kæmper/voksne).

# Side 2

## Historie

Jigoro Kano



Hvem opfandt Judo..

Judo er opfundet af Jigoro Kano - født (1860-1938). – (78 år)

Han sammensatte i **1882**, og i en alder af bare 22 år sit eget system som han kaldte Kodokan-Judo.

Jigoro Kano ville ved at eliminere de farligste teknikker i Ju-Jitsu skabe et system, der kunne anvendes som sportsgren

Judo er en knap 150 år gammel sport med sine rødder i de gamle Japanske kampkunst-traditioner, hvor kunsten er at udnytte sin partners styrke og bevægelse.

På verdensplan er judo i dag blandt verdens 8 største sportsgrene, og har siden 1964 været at finde på OL programmet. Judo dyrkes også som en allround familie- og motionssport og flere steder anvendes judo som handicap- og rehabiliteringstræning, idet der er tale om en motionsform, hvor alle muskelgrupper aktiveres.

# Side 3

## **Træningsforhold**

Træningen forgår i en "Dojo"  
som er et japansk udtryk for  
rummet/lokalet

Judo trænes på måtter, som er speciel konstrueret, så man ikke slår sig.  
Måtterne hedder på japansk "Tatami " og som bliver brugt som  
gulvbelægning i et japansk hjem,

Dragten kaldes "gi-en"  
Den er lavet så den kan modstå de træk,  
som skal til for at lave judoteknikkerne,  
Den holdes sammen af et stærkt bælte,  
hvor farven signalerer kæmperens  
dygtighed.

Judo"sproget" er stadig japansk og snakkes  
i alle Judoklubber verden over.

(hajimé) kæmp

# Side 4

## **Sortbælte og dangrader**

Prøvesystemerne er tilpasset de enkelte landes lokale forhold. I Danmark har vi prøver for børn, ungdom og voksne; man skal være 17 år for at kunne gå op til sit første sorte bælte skal man samle et vis antal kamppoint og vundet over nogen med samme grad eller højre som en selv inden for et år.

For begyndere er judopensumet bygget op efter et 5 trins system; kaldet "go-kyu".

Til hvert trin hører gymnastikøvelser, fald, kast og gulvarbejde.

Består man det første trin får man.

Gult bælte, så orange, grønt, blå, brunt og så sort

Derefter følger ekspert- eller dangraderne, dem er der 10 af. På verdensplan er der dog kun 1 person med 10.dan.

Ved graduering til sort bælte, 1. - 5. dan, viser man en Kata, som kort fortalt er en stiliseret fremstilling af teknikkerne.

Fra 6. til 8. dan får man et rødt-hvidt bælte, det tildeles som anerkendelse af en helt speciel indsats for sporten. 9. og 10. dan er et rødt bælte.

Bæltefarven viser således udøverens niveau og er med til at fortælle hvilke hensyn man bør tage over for en træningspartner.

# Side 5

## Kamp/Stævner

Judokampe afvikles som tvekampe, enten med deltagere fra hold eller i individuelle turneringer opdelt efter køn, vægt, bæltegrader, alder.

Der er en hoveddommer og to sidedommere. Kampen indledes med hilsen, og sættes så i gang på dommerens kommando, hajimé.

Først kæmpes om at få godt fat i modstanderens gi, hvorefter den taktiske fase med at bringe modstanderen ud af balance og få lavet et kast eller en benfejning. Et perfekt kast afgør kampen, ellers kan fortsættes i gulvkamp hvor scoringer fås ved holdegreb, armlås eller strangulering.

Et perfekt kast, holdegreb i 25 sec. , en strangulering, armlås, eller at modstanderen i øvrigt giver op ved to klap i måtten giver fuld "Ippon" og kampen er vundet.

Mindre scoringer gives ved knap så veludførte teknikker, og kampen kan da fortsætte op til 5 minutter.



Børn stiller også op til kampe, dog uden strangulerings- og armlåsteknikker,

Kampe for børn typisk kortere.

# Side 6

## **Er Judo farlig?**

Det kan da gå galt, men det kan det jo i alle sportsgrene

Men undersøgelser har vist at der sker meget få uheld under judotræning og i kampe.

Det skyldes at judo altid trænes på tykke måtter, at alle judoudøvere fra starten lærer alt om opvarmning og udspænding, stræk og ikke mindst faldteknik.

At der er fast regelsæt og disciplin i træningslokalet. At bæltegraden fortæller hvor erfaren ens partner er og dermed hvor meget hensyn der skal vises

柔道

# Side 7

## **Team JudoXpressen**

Vi er en nystartet Judoklub, som blev startet i 2008 af professionelle kæmpere og har bare på få måneder fået 46 medlemmer, klubben er i forrygende udvikling og hvor nye ansigter hele tiden dukker op og det er vi glade for.

Det er aldrig for sent at starte til judo vi har alle aldersgrupper.

Så sidder du der ude nu og tænker det lyder spændende, så kom ud til os vi vil meget gerne lære dig/jer op i judoens kunst

Vi tager ud til alle stævner i Danmark

Tyskland tager vi på træningslejre, stævner, m.m

Holland stævner m.m

Sverige stævner m.m

Vi er en klub med mange dygtige kæmpere , du kan via vores hjemmeside se billeder og video af vores kæmpere og se hvor meget de har vundet. (det gælder alle kæmpere lige fra begyndere til de øvede)

## **Team JudoXpressen**

Tilbyder alle nybegyndere 4. Gange prøvetid samt lån af Gi/kampdragt

Øvede, professionelle og andre Judoklubber verden over er også velkommen i vores klub "Dojo" til fælles træning

Vi tilbyder følgende.

Opvarmning, Motion, Morgen træning, SportCollege, Randorittræning, Tekniktræning, Judo, Strækøvelser, Graduering samt Professionel Kostvejledning

Skulle dette havde fanget jeres interesse så klik ind på

[www.teamjudoxpressen.com](http://www.teamjudoxpressen.com) og se mere samt hvordan du tilmelde dig

På Gensyn

By TJX