

# Ontstaan van het Judo:



De grondlegger van het Judo Professor Jigoro Kano werd op 28 oktober 1860 geboren te Mikage, nabij Kobe. Op zijn elfde verhuisde hij en zijn familie naar Tokyo. Hij beëindigde daar succesvol de universitaire studies voor economische en politieke wetenschappen, gevolgd door een doctoraat in de filosofie.

Omdat zijn lichaamsbouw klein en tener was, leed hij onder het geplaag van zijn medestudenten op zijn 18e. Daarom ging hij naar een ju-jitsu school. Hij had gehoord dat men door middel van deze sport kon leren verdedigen. Hij kreeg les van diverse grootmeesters in deze sport. Daardoor leerde hij de sport door en door kennen tot op een dag dat meester Ikubo zei: "Ik heb u niets meer te leren."

Hij kwam tot de conclusie dat het uitschakelen van de tegenstander niet voldoende was voor hem. Hij wilde eerder de training van lichaam en geest benadrukken en dat er daarnaast een soort wedstrijdvorm kon plaatsvinden, zonder dat de tegenstander een letsel opliep. Daarom richtte hij in 1882 een nieuwe school op en noemde het de Kodokan. Hij onderwees er zijn eigen methode, namelijk het Judo.

Hij had negen leerlingen (Tomita Tsunejiro, Higuchi Seiko, Nakajima, Arima Junshin, Matsuoka, Amano Kai, Saigo Shiro, Yasmashita Yoshiaki, Yokoyama Sakujiro) in een dojo met 12 tatami's in de Eishotempel. De start van judo was redelijk moeilijk, omdat ju-jitsu bekeken werd als de superieure sport van de twee. De principes, spreuken en de ideaal bewonderden de meesten wel, maar aan het nut ervan in een gevecht werd getwijfeld. En niet alleen getwijfeld, maar ook streng bekritiseerd door ju-jitsu-beoefenaars (vooral door grootmeester Hikosuke Totsuka).

In 1886 werd er een toernooi ingericht door de stedelijke politie van Tokyo. De Kodokan tegen de school van Totsuka. Dit toernooi werd gewonnen door de Kodokan met 13 overwinningen en 2 onbesliste kampen. Sindsdien werd het nut van judo wel ingezien en werd judo als superieur beschouwd. Tot 1922 werd de Kodokan judo technisch verbeterd en de geestelijke inhoud werd geperfectioneerd.

JUDO voor de leek een woord, voor een beoefenaar een begrip. De vrije vertaling van Judo is "De Zachte Weg". De kwaliteit van het systeem en de persoonlijkheid van Jigoro Kano zijn beide verantwoordelijk voor de explosieve groei en snelle zegetocht van het judo in heel de wereld.

## Doel van het Judo:

**Jigoro Kano streefde met zijn Judo een drietal doelen na:**

1. Een systeem maken dat op een interessante manier het lichaam traint, geen spier overslaat, de organen sterkt en het lichaam in vorm brengt en houdt en de algemene weerbaarheid te vergroten.
2. Zijn leerlingen de mogelijkheid te bieden elkaar, door strenge regels gecontroleerde wedstrijd sport, te bevechten.

3. Door Judo de vorming van karakter, persoonlijkheid en de geest door regelmatig te trainen positief te beïnvloeden.

Als men de voorgaande doelstellingen in acht neemt bij deelneming aan de trainingen, zal men zeker slagen als JUDOKA...

## **De Judoprincipes (volgens Jigoro Kano):**

\* **Seiryoku Zenyo:** Maximale doeltreffendheid bij een minimum aan inspanning.

\* **Jita Kyoiei:** Voorspoed en algemeen welzijn.

## **Jeugdjudo:**

### **\* Algemeen:**

Hieronder wordt verstaan het judo voor kinderen van 5 t/m 12 jaar. Men maakt in het judo een onderscheid in navolgende aspecten:

### **\* Pedagogische aspect:**

Het judo komt volledig tegemoet in de stoeidrang en prestatielust van een kind. Men leert om te gaan met elkaar. De partner (dus niet de tegenstander) wordt ontzien. Men is voorzichtig met elkaar. Als de partner opgeeft dient men ook los te laten, zodat hij of zij weer op kan staan en opnieuw te beginnen.

Ook de zorg van goede hygiëne kan worden gerekend tot het beschermen van de partner (een goed gewassen lichaam, korte nagels, schone judogi

(judopak), enz... Bij judo speelt een onderlinge instructie een grote rol. Als hogere banddrager dient men een voorbeeld dan wel een hulp te zijn voor de lagere banddragers. Bij de juiste hantering van de etiketten van het judo heeft het judo een grote discipline-vormende waarde.

Judo kan op verschillende manieren worden bedreven: als wedstrijd sport, als spel, uit het oogpunt van zelfverdediging of met het doel de technieken uit te voeren. Bovendien kan het op elke leeftijd beoefend worden.

De eigenschappen, welke onder andere door beoefening van judo aangekweekt of versterkt kunnen worden, zijn: Zelfbeheersing, doorzettingsvermogen, concentratievermogen, vechtlust, kameraadschap, waardering voor anderen, hygiënische leefgewoonten, enz....

### **\* Fysiologische aspect:**

Het percentage ongevallen bij Judo is zeer gering. Door middel van het aanleren van valbreek technieken leert men zichzelf te beschermen tegen een val. Wanneer men kijkt naar een groep judoka's ziet men de intensieve bewegingsactiviteit. Dit zeer intensieve bewegen levert bij wedstrijdjudoka's wel eens de nodige ademhalingsmoeilijkheden op. Door gedoseerde training is dit op te vangen. Deze training heeft ook de nodige uitwerking op andere organen in ons lichaam. Bovendien moet men bij verschillende technieken over een bepaalde lenigheids graad beschikken. Het grondwerk werkt daarnaast ook spierversterkend. In lichamelijk opzicht traint een judoka de volgende eigenschappen: lenigheid, kracht, snelkracht, uithoudingsvermogen, coördinatie vermogen, harding, enz....

De algemene weerbaarheid zal door de judotrainingen worden verhoogd en men zal beter in balans komen als mens.