

Remscheider Turnverein von 1861 (Korp.)

Theodor-Körner-Str. 6 | 42853 Remscheid
0 21 91 / 2 47 79 | Geschaeftsstelle@Remscheider.TV
www.remscheider.tv | www.rtv-judo.de



Judo (japanisch: "der sanfte Weg") ist ein moderner Kampfsport mit traditionellen Wurzeln.

1882 gründete der japanische Student **Jigoro Kano** den Kodokan ("Ort zum Üben des Weges"), indem er die von ihm neu entwickelte Kampfkunst Judo ("Weg des Nachgebens, der Geschmeidigkeit") unterrichtete. Aus verschiedenen Jiu-Jitsu Stilen, die den Rittern des japanischen Mittelalters zur Selbstverteidigung in Kriegsfällen diente, entfernte er alle gefährlichen und lebensbedrohenden Techniken und formte ein neues System, das er als "spannende Gymnastik" und "Erziehungssystem" verstand.

In seinen späten Jahren entwickelte Professor Kano für sein **Judo zwei übergeordnete Prinzipien**, denen alle Judohandlungen unterliegen sollten:

1. "Sei ryoku zen yo", **das technische Prinzip vom besten Einsatz der vorhandenen körperlichen und geistigen Kräfte** und
2. "Ji ta kyo ei", **das moralische Prinzip vom gegenseitigen Helfen zum beiderseitigen Wohlergehen.**

Judo stellt somit ein wertvolles Erziehungssystem dar,
Judo ist eine Philosophie zur Persönlichkeitsentwicklung.
Judo ist Selbstverteidigung und Sport zugleich.

In der **Judoausbildung** werden Fallübungen, Stand- und Bodentechniken trainiert (Würfe, Haltegriffe, Umdrehtechniken, Hebeltechniken, Würgetechniken), die nach Höhe des Könnensstands immer schwieriger werden. Prüfungen zur Erlangung der nächsthöheren **Gürtelfarbe** zeigen den Ausbildungsstand und dokumentieren auch den Leistungsfortschritt nach außen hin. **Judo hat feste Regeln und Rituale**, die erziehen ohne zu belehren. Dazu zählt das gemeinsame An- und Abgrüßen am Anfang und am Ende jeder Judostunde. Dabei sitzt der fortgeschrittenste Judoka oben in der Reihe, der Anfänger unten, man erkennt wo man steht aber auch wohin man kommen kann.

Vor und nach dem Kämpfen miteinander wird sich vor dem Gegner verbeugt, das geschieht aus drei Gründen:

1. Es ist eine Aufforderung zum Kampf, bzw. eine Aufforderung gemeinsam zu üben, gleichzeitig ist es aber auch eine Begrüßung.
2. Es ist ein Ritual, ein Versprechen sich an die Judoregeln und die Judowerte zu halten.
3. Es ist ein Abgrüßen nach dem Kämpfen und stellt gleichzeitig ein Dank an den Partner dar, dass man mit ihm zusammen kämpfen, trainieren, üben konnte.

Judo steckt erreichbare Ziele und hat einen überschaubaren Lehrplan. Judo hat für jeden einen praktischen Nutzen, das **Training ist für Kinder, Jugendliche und Erwachsene geeignet**, für **Breiten-/Freizeit-/und Wettkampf/Leistungssportler** und wird nur von qualifizierten Trainer:innen abgehalten.

Judo bietet gerade Kindern eine Möglichkeit, ihren Geist und Körper in einer spannenden Umgebung und einer „actionreichen“ Trainingssituation zu stärken. Durch die vielfältigen

Konditions- und Koordinationsübungen lernen alle Kinder und Erwachsenen schnell ihren eigenen Körper kennen, was nicht nur zu Erhöhung von Kondition und Geschick führt sondern auch zu einem größerem Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Im Judo lernen die Schüler&Schülerinnen ihre **persönlichen und fremden Grenzen wahrzunehmen**, diese zu respektieren und Verantwortung für die körperliche und seelische Unversehrtheit aller Beteiligten zu übernehmen.

Die Schüler&Schülerinnen erlernen im Judo Techniken, mit Hilfe derer sie sich **im Zweikampf** auch gegen vermeintlich körperlich stärkere Gegner durchsetzen. So erfahren sie **positive Selbstwirksamkeit**, die nicht auf Kosten anderer geht und stärken dadurch auch ihr Selbstbewusstsein.

Was **Judo als Integrationssportart** auszeichnet, lässt sich im Kern auf einen Satz reduzieren: Im Judo werden grundlegende Fähigkeiten für eine interkulturelle - interaktive - inklusive Gesellschaft vorgelebt und erlernt.

ID-Judo ist für Menschen mit einer geistigen Behinderung. Der internationale Begriff "ID" steht für "**intellectual disability**". Judo für Geistig-und Lernbehinderte wird seit Beginn der 80er Jahre angeboten. Seit 2007 ist ID-Judo im offiziellen Wettbewerb bei den Special Olympics vertreten.

Ringens und Kämpfens - Zweikampfsport ist im Kernlehrplan für die Sekundarstufe I als Kompetenzerwartung verbindlich und stellt als Bewegungsfeld 9 eine Rahmenvorgabe für den **Schulsport** dar.

Wer in unserem Verein Judo betreibt, ist offizielles Mitglied im **DJB (Deutscher Judo-Bund e.V.)** und im **NWJV (Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.)**.

Judo ist weit verbreitet: In Deutschland gibt es zurzeit rund 115.000 Judokas in ca. 2600 Vereinen, die auf 18 Judo-Landesverbände verteilt sind. Europaweit gibt es 1,7 Millionen Judoka, weltweit sogar 20 Millionen in 180 Ländern.

Judo ist damit die am **weitesten verbreitete Kampfsportart** der Welt.

Seit dem 01.07.1969 bietet der **Remscheider TV Judo** in seinem Programm an und die Abteilung ist seitdem auf ca. 185 Mitglieder gewachsen.

Wir pflegen **Kooperationen sowie Bildungspartnerschaften** mit dem angrenzenden Gertrud-Bäumer-Gymnasium, dem Emma-Herwegh-Gymnasium Remscheid und der Friedrich-Albert-Lange Schule in Solingen.

Das **RTV Judo-Trainer-Team** besteht aus einer guten Mischung von Erfahrung, Souveränität, Ambition, Spaß, jungem Charakter, Vielseitigkeit und Vertrauen.

Unsere Judogruppen sind nach Alter gestaffelt.

Wir bieten **Judo ab 3 Jahren** an und können Judo bis ins hohe Alter empfehlen und begrüßen. Jeder, der eine Zeit lang Judo gemacht hat, profitiert egal ob man beim Judo bleibt oder sich später für eine andere Sportart entscheidet.

Judo: Eine Schule fürs Leben.