

# Judo als Multi-talent?!

## Macht Judo Kinder gesünder?

In der letzten Ausgabe der Marburger Schulzeitung haben wir die Frage gestellt, ob Judo ein Multitalent zur Förderung des gesunden Aufwachsens von Kindern ist, welchen pädagogischen Wert es für Kinder hat im Hinblick auf die Entwicklung von Selbstvertrauen, den Umgang mit sich und anderen sowie die Lenkung von Aggressionen. In diesem Beitrag soll der gesundheitliche Wert von Judo im Blickfeld stehen. Judo ist natürlich vor allem eine interessante Sportart, bei der Bewegung, Gemeinschaft und Spaß im Vordergrund stehen. Aber darüber hinaus kann Judo vielfältig positiv auf die Gesundheit von Kindern und Menschen anderer Altersgruppen wirken, ohne dabei seinen Breitensportcharakter zu verlieren. Gesundheit definieren wir hier über körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden.

## Bewegung als Motor der Entwicklung

Im Kindes- und Jugendalter ist körperliche Bewegung eine notwendige Voraussetzung für die organische und motorische Entwicklung und spielt auch bei der Ausbildung sozialer Kompetenzen eine wichtige Rolle. Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, der für das Lernen von motorischen Fähigkeiten und das Testen der eigenen körperlichen Grenzen von großer Bedeutung ist. Bewegungsmangel dagegen erhöht die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von motorischen Defiziten, Übergewicht, Haltungsschäden, Verhaltensauffälligkeiten und eines verminderten Selbstwertgefühls. Die motorische Leistungsfähigkeit hat sich bei den Kindern und Jugendlichen in den vergangenen 25 Jahren um rund 10 Prozent verschlechtert. Schon im Kindergartenalter nehmen Koordinations- und Haltungsschwächen sowie psychosomatische Beschwerden zu. Bereits bei den Drei- bis Fünfjährigen resultiert aus den Koordinationsmängeln ein Großteil der Unfälle. Welcher Zusammenhang zwischen Gesundheit, motorischer Leistungsfähigkeit



und dem Sportverhalten von Kindern und Jugendlichen tatsächlich besteht, war bisher jedoch weitgehend ungeklärt. Mit den Ergebnissen des Kinder- und Jugendgesundheitsurveys des Robert Koch-Institutes in Berlin liegen nun erstmals repräsentative Daten vor. In Verknüpfung mit dem Motorik-Modul der Studie können Zusammenhänge zwischen Motorik, Sportverhalten und ausgewählten Gesundheitsparametern (z.B. Übergewicht, subjektives Gesundheitsempfinden und Beschwerden) analysiert werden. Die Judoabteilung des Vereins Blau-Gelb Marburger hat ein modernisiertes Trainingskonzept für Kinder und Jugendliche entworfen, in dem genau diese hochaktuellen Aspekte berücksichtigt werden. Im Folgenden werden einige Beispiele daraus angeführt:

## Verbesserung von Bewegungsabläufen durch Judo

Eine Möglichkeit zur Ausbildung motorischer und koordinativer Fähigkeiten bietet Judo durch das Üben der Sensorik. Die taktilen Reize im Judosport, z.B. durch das Barfußlaufen und das gegenseitige Greifen am Judoanzug, führen zu einer eindeutigen Verbesserung der sensomotorischen Wahrnehmung. „Was der Körper gut spürt, bewegt er besser“ - so die Marburger Krankengymnastin Ulrike Thiedmann. „Die Bewegungsabläufe werden feiner und sicherer.“ Die ganze Körperstatik ist auf dem Fuß aufgebaut. Fußschwächen sind häufig die Ursachen für Knie-, Hüft- und Rückenleiden sowie Kopfschmerzen.

Der Marburger Kinderarzt Dr. Stephan H. Nolte betont, dass Barfußlaufen in jeder Lebensphase gut ist, nicht nur für Kinder. Das Fußgewölbe wird gut ausgebildet und die Muskulatur gestärkt. Dem Gewölbeeinfall wird vorgebeugt.

## Übergewicht bei Kindern

Die zunehmende Verbreitung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen ist mit allen Folgen für die körperliche und seelische Gesundheit der Betroffenen ein ernsthaftes Problem in unserer Gesellschaft. Der Judo-Club Grünberg hat eine Antwort auf die Frage gefunden, wie man Kinder, die aufgrund ihrer Körperfülle die Lust an Bewegung verloren haben und im Schulsport Kränkungen erfahren, wieder für Sport begeistern kann. Mit dem Kurskonzept „Judo für pfundige Kids“ ist ihm ein Angebot gelungen, das 2009 bei einem bundesweiten Wettbewerb ausgezeichnet wurde. Die Preisübergabe erfolgte durch den Bundespräsidenten Horst Köhler, was den Stellenwert noch zusätzlich unterstreicht. Judo ist besonders als Sport für übergewichtige Kinder geeignet, weil es runde und schonende Bewegungen enthält. Der Grünberger Ansatz dient auch in Marburg als Vorbild in einem noch auszubauenden Konzept.

Abteilungsleiter Christian Rhode freut sich über den starken Zulauf neuer Kinder und Jugendlicher in der Judo-Abteilung von Blau-Gelb, bedauert aber, dass aufgrund fehlender geeigneter Räumlichkeiten inzwischen schon

ein Aufnahme-Stopp für Jüngere besteht, und sportwillige interessierte Kinder zur Zeit abgewiesen bzw. vertröstet werden müssen. Weitere Informationen sind unter [www.judo-marburg.de](http://www.judo-marburg.de) zu finden.

C. Kappelhoff, M. Zaumbrecher

# Judo



**SELBSTVERTEIDIGUNG  
SPIEL UND SPASS  
COOLE TRICKS  
NEUE FREUNDE**

...

**Jetzt neuer  
Judo-Kurs**

*Schau doch mal rein ...*  
**[www.Judo-Marburg.de](http://www.Judo-Marburg.de)**  
06421-8868915