

Eine Sportart für Alle mit pädagogischem Leitbild und hohem Potenzial für gesundes und gewaltfreies Aufwachsen

Judo - ein Multitalent?

Gewaltprävention - Aggressionsabbau - Affektkontrolle - Stressbewältigung

Viele Menschen stellen sich unter Judo eine Sportart vor, bei der zwei Menschen in weißen Anzügen sich gegenseitig anfassen und solange aneinander herumzerrn, bis der eine den anderen auf die Matte geworfen hat. „Ach du machst Judo, dann muss man ja vorsichtig sein!“ sind Äußerungen, die ein Judoka (dies ist auch die weibliche Form) oft in seinem Leben

hört und dabei jedes Mal etwas traurig wird. Wer Judo erlernt, erlangt nicht nur motorische Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Körpergefühl, Koordination und Beweglichkeit) und technische Elemente der Selbstverteidigung, sondern vor allem pädagogische Werte wie etwa die Entwicklung und Förderung des Selbstvertrauens, des Selbstbewusstseins und sozialer Umgangsformen in der geistigen und körperlichen Auseinandersetzung mit anderen Menschen. Spiel, Spaß und Freude gehören genauso zum Judotraining wie rituelle Formen der Entspannung, Höflichkeit und der respektvolle Umgang miteinander.

Selbstverteidigung

Spätestens seit der weltweiten Berichterstattung über den missglückten Raubüberfall auf einen Blinden aus Marburg im Jahr 2007, der den Angreifer durch Judo überwältigen und handlungsunfähig machen konnte, muss nicht mehr erwähnt werden, welchen Wert die



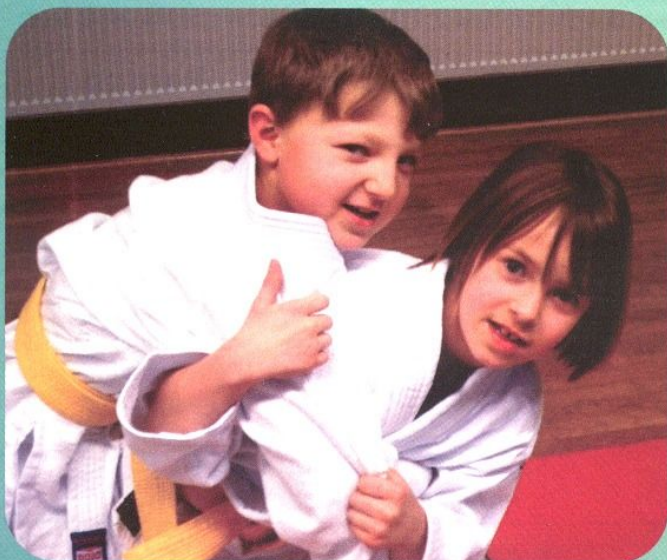
Sportart Judo im Zusammenhang mit Selbstverteidigung hat. Nicht nur für Menschen mit Handicaps, sondern gerade für Kinder und Jugendliche bringt die Auseinandersetzung mit dieser Sportart ein positives Selbstwertgefühl und damit verbunden die Ausprägung von

Selbstbewusstsein mit sich. Darin allein liegt schon eine präventive Wirkung, denn es gilt als wissenschaftlich belegt, dass selbstbewusst auftretende Personen seltener Opfer von Handgreiflichkeiten werden.

Gewaltprävention

Es liegt in der Natur von Kindern und Jugendlichen, dass sie gerne raufen und sich körperlich auseinandersetzen. Der Pädagoge Prof. Harald Lange von der Pädagogischen Hochschule in Ludwigsburg schreibt in einem Artikel des Judo-Magazins „Man hat erkannt, dass das Kämpfen etwas Besonderes ist. Kinder haben einen riesigen Gefallen daran, sich mit anderen handgreiflich auseinanderzusetzen. Das hat nichts mit Aggressivität oder Gewalt zu tun, es ist ein Ur-Phänomen.“

Beim Judo geschieht dies in einem pädagogisch kontrollierten Umfeld unter Berücksichtigung von Regeln und unter Einhaltung der Judoetikette durch höfliches und respektvolles Miteinander, z.B. in Form von Verbeugungen. Durch das Raufen im Training kann geregelt Spannung und Aggression abgebaut werden. Gleichzeitig werden soziale Kompetenzen, wie etwa das Erfahren der eigenen Grenzen, aber vor allem auch der körperlichen Grenzen der Trainingspartner



erlernt. Beim judospezifischen körperlichen Messen mit Anderen können aus ursprünglich eher affektiven Verhaltensmustern kon-