

trollierte, respektvolle und regelbewusste Reaktionen hervorgehen.

Von der ersten Minute an, die sich Judoerlernende auf der Matte befinden, wird diesen das vom Judogründer formulierte Prinzip „der gegenseitigen Hilfe für den wechselseitigen Fortschritt und des beidseitigen Wohlergehens“ vermittelt. Wenn man jemanden wirft, so ist man verantwortlich dafür. Jeder Judoka lernt, den Partner so zu werfen, dass sein Fallen kontrolliert und verletzungsfrei bleibt; der Geworfene weiß, dass er sich darauf verlassen kann, selbst auf höchstem Niveau bei internationalen Meisterschaften. Beim Judo gibt es keine Tritt- oder Schlagtechniken. Deshalb ist das gemeinsame Kämpfen unter Beachtung der Regeln bis zu einem Sieg gefahrlos möglich. Diese wichtigen Erfahrungen fördern unumstritten Stressbewältigung, Aggressionsab-

bau und Affektkontrolle.

In Zeiten allseits steigender Belastungen, wachsender Anforderungen im schulischen Alltag, in der Ausbildung und im Berufsleben, mitunter bestehender Perspektivlosigkeit und zunehmender Gewaltbereitschaft wird die Suche nach Wegen, diesen Entwicklungen zu begegnen, immer wichtiger. Auch der „Deutsche Judo Bund“ hat die Zeitzeichen registriert und ist derzeit u.a. damit befasst, das gesellschaftsrelevante erzieherische und präventive Potenzial, das mit dem Erlernen des Judo sports verbunden ist, in Form eines „Pädagogischen Leitbildes“ zu formulieren.



## Schule

Es ist nicht verwunderlich, dass Judo auch im Kontext von Schule seinen Stellenwert hat. 1898 wurde Judo als ein Pflichtfach an japanischen Schulen eingeführt und in Deutschland tauchte dieser Sport 1972 in einigen Lehrplänen für den Schulsport auf. Gegenwärtig kann man in den gültigen Sportlehrplänen des Landes Hessen Judo im Bewegungsfeld „Mit und gegen Partner kämpfen“ finden. Dort wird ausdrücklich neben den Schlüsselqualifikationen (Fairness und verantwortliches Handeln gegenüber Anderen, Selbstdisziplin und Aggressionskontrolle, sensible Wahrnehmungsfähigkeiten im Umgang mit sich und Anderen) besonders der präventive Charakter angesprochen, „denn sportlich miteinander Ringen und Zweikämpfen ist ein wichtiger Aspekt kindlicher und jugendlicher Sozialisation. In diesem Bewegungsfeld lässt sich die Problematik der Bewältigung von Konflikten mittels körperlicher Gewalt thematisieren. Durch [...] bewusstes Erlernen partnerschaftlicher Verhaltensweisen im Rahmen eines kämpferisch ausgerichteten Bewegungsdialogs können Sozialkompetenz, Empathie und Widerstandskräfte gegen Gewalt gefördert werden.“ Nicht selten findet man an Schulen den Judo sport in Form von Arbeitsgemeinschaften vertreten. Ei-

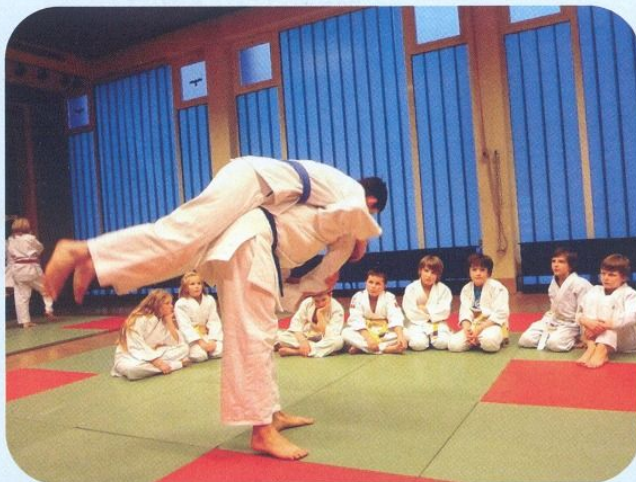
ne Kooperation zwischen Verein und Schule, beispielsweise im Rahmen des Nachmittagsangebots, könnte auf großes Interesse stoßen und einen Beitrag zur Gewaltprävention leisten.

## Schlussbemerkung

Judotraining hilft Kindern und Jugendlichen bei der Ausprägung und Stabilisierung ihrer Persönlichkeit und bewirkt stärkere Ausgeglichenheit. Der körperliche Selbstbehauptungsdrang wird auf der Matte und nicht auf der Straße ausgelebt. Mit Judo vertraute Jugendliche haben eine geringere Empfänglichkeit für Provokationen und müssen sich weniger mit

anderen handgreiflich messen oder z.B. Sachgegenstände zerstören. Judo gibt Orientierung und vermittelt Wege, mit aggressiven bzw. regressiven Verhaltensweisen sozial akzeptiert umzugehen: das ist der Beitrag zur Gewaltprävention.

Das enorme Potenzial dieser Sportart beschränkt sich aber bei Weitem nicht auf die hier dargestellten Aspekte, sondern bietet auch Möglichkeiten der gesundheitlichen Prävention, der Rehabilitation und auch der Integration. Weitere Informationen stehen unter [www.judo-marburg.de](http://www.judo-marburg.de) zur Verfügung. 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