



Ursprung

Kitō-ryū 18. Jh.
Nutzt teils den Namen Jūdō und
legte Wert auf Pädagogik
aber noch sehr esoterisch.

Das Prinzip der „Sanftheit“ (jū)
stammt aus alten chinesischen Texten.

Kanō wurde von konfuzianischen Klassikern
und westlichen Denkern wie Herbert Spencer beeinflusst.

Spencers Ideen (z. B. „survival of the fittest“,
Gleichgewicht zwischen Egoismus und Altruismus)
prägten die Judo-Ethik.
Eigenes Entfalten gegenseitiges Wohlergehen.



Historischer und philosophischer Hintergrund

Jigoro Kano (1860–1938)
Pädagoge und Begründer des Judo.

Er lebte in einer Zeit des Umbruchs
traditioneller japanischer Kampfkünste.

Kano lernte verschiedene Jiu-Jitsu-Stile

Er erkannte, dass Jiu-Jitsu effektiv,
aber unsystematisch und riskant war.

Kano wollte eine Kampfkunst entwickeln,
die körperliche Fähigkeiten
sowie Charakter und Moral fördert.

術 → 道

Vom Jutsu zum Do

Kano unterrichtete anfangs wohl eher Jiu-Jitsu

Entwickelte dann aus verschiedenen Jiu-Jitsu-Stilen das neue System Judo.
Mit einem Namen der nicht ganz unbekannt war.

Neu: Gefährliche Techniken wurden aus Randori und Shiai (wurde wohl auch diskutiert) entfernt.

Fokus lag auf Sicherheit, Respekt und der Möglichkeit, im Training aufzugeben.

„Jutsu“ steht für Kunstfertigkeit,
„Do“ für Weg/Pfad und Persönlichkeitsentwicklung.

Judo wurde dadurch mehr als Technik –
es wurde ein Lebensweg.

Kano sah Judo als Werkzeug zur Förderung von individuellem und gesellschaftlichem Fortschritt.

Ein moralisches Erziehungssystem außerhalb religiöser Zugehörigkeit.

Die zentralen Prinzipien des Judo

柔

Ju

精力善用 - 自他共栄

Seiryoku Zenyo - Jita Kyoei

Ju alleine reicht nicht als Prinzip.

Nur zusammen wird ein Schuh draus: „Siegen durch Nachgeben“ (柔よく剛を制す, Ju yoku go oseisu) und „maximale Wirkung bei minimalem Aufwand“ (精力善用, Seiryoku-Zenyo) und gemeinsam lernend sind wir erfolgreicher (自他共栄, Jita Kyoei).

精力善用

Seiryoku Zenyo – Das technische Prinzip

(Geist - Kraft - gut - gebrauchen)

Seiryoku Zenyo bedeutet „maximale Wirkung bei minimalem Kraftaufwand“ bzw. „bestmöglicher Einsatz von Körper und Geist“.

Ziel im Training und Wettkampf: Kräfte effizient einsetzen, Schwächen des Gegners ausnutzen, Hebelgesetze anwenden statt roher Gewalt.

Beispiele:

- Kuzushi
- Technik und Taktik flexibel dem Gegner anpassen
- Energie des Partners nutzen

Das Prinzip lehrt, Ressourcen auch im Alltag sinnvoll einzusetzen und Probleme mit Köpfchen statt Kraft zu lösen.

自他共栄

Jita Kyoei – Das moralische Prinzip

(selbst - andere - zusammen - gedeien)

„gegenseitige Hilfe und gemeinsames Wohlergehen“.

Judo kann man nur mit Partner trainieren
Respekt, Rücksichtnahme und Vertrauen
sind unerlässlich.

Jeder trägt Verantwortung für den anderen, damit
beide Fortschritte machen und gesund bleiben.

Beispiele:

- Techniken werden so ausgeführt,
dass der Partner nicht verletzt wird
- Anderen helfen beim Lernen und Verbessern, un-
abhängig von Alter, Geschlecht oder Können
- Vertrauen zwischen den Übenden ist die Grund-
lage für Sicherheit und Entwicklung

**Auch außerhalb der Matte können wir im Team,
in der Schule oder im Beruf gemeinsam erfolgrei-
cher sein.**

Judo als moderner Sport und Erziehungsweg

Judo wurde 1886 in japanischen Schulen eingeführt (Vergleichskampf Polizei Tokio)

Seit 1964 ist Judo olympische Disziplin.

Es fördert: Körperliche Fitness, Technik und Koordination, Fairness und Disziplin, Persönlichkeitsentwicklung

Die beiden zentralen Prinzipien gelten nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag, in Schule, Beruf und Gesellschaft.

Judo ist heute eine der weltweit am weitesten verbreiteten Kampfsportarten.

Vergleich: Judo und traditionelles Jiu-Jitsu

Aspekt	Judo	Traditionelles Jiu-Jitsu
Techniken	Würfe, Haltegriffe, Hebel (Ellenbogen), Würgen; keine Schläge/Tritte im Wettkampf	Würfe, Hebel (alle Gelenke), Würgen, Schläge, Tritte, Selbstverteidigung
Prinzipien	Siegen durch Nachgeben, maximale Effizienz, gegenseitiger Respekt, Persönlichkeitsentwicklung	Effektivität, Selbstverteidigung, Überleben
Trainingsmethode	Systematisch, sicher, sportlich, mit Wettkampf und Falltechniken	Breites Technikrepertoire, weniger systematisch, Fokus auf Selbstverteidigung
Philosophie	„Do“ – der Weg zur Charakterbildung	„Jutsu“ – die Kunst der Technik

Unterschiede zu traditionellem Jiu-Jitsu

Auswahl und Anpassung der Techniken für mehr Sicherheit und Sportlichkeit.

Stärkere Fokussierung auf ethisch-philosophische Werte.

Ziel geht über reine Selbstverteidigung hinaus.

Fazit

Jigoro Kano schuf mit dem Übergang von „Jutsu“ zu „Do“ eine neue Kampfsportart und einen Weg zur Persönlichkeitsentwicklung.

Judo ist mehr als Selbstverteidigung – es ist eine Lebensphilosophie basierend auf Respekt, Effizienz und gegenseitigem Fortschritt.

Die Prinzipien Seiryoku Zenyo und Jita Kyoei sind Grundpfeiler des Judo.

Judo schult Körper und Charakter mit dem Ziel, fair, rücksichtsvoll und effizient zu handeln – auf der Matte und im Leben.

**Judo verbindet Tradition und Moderne,
Technik und Ethik, Körper und Geist.**

**Es ist ein lebenslanger Lern- und Entwicklungsweg,
der über den Sport hinausgeht.**

Quellen

Wolfgang Dax-Romswinkel - Grundwissen der Geschichte des Kodokan-Judo (der Budoka)

Lance Gatling - The Kanō Chronicles®

Jigoro Kano - Kodokan-Judo

Kyuzo Mifune - Canon of Judo

Toshiro Daigo - Kodokan Judo Throwing Techniques

DJB: Multiplikatorenkript zur Kyu-Prüfungsordnung

DJB: Erläuterungen zur Dan-Prüfungsordnung

wikipedia

www.kampfkunst-board.info

perplexity KI