



INFORMATIONSBLETT FOLGE 088

JUDO

Judo, der sanfte Weg, ist eine japanische Kampfkunst, die gegen Ende des vorigen Jahrhunderts von **Baron Jigoro Kano** aus der Urform Jujitsu entwickelt wurde. Der Olympiasport ist in Österreich weit verbreitet und unsere Judoka können immer wieder große Wettkämpfe für sich entscheiden. Peter Seisenbacher wurde zweimal Olympiasieger, Weltmeister und Europameister wie später auch Norbert Haimberger. Bei den Damen sorgten Edith Hrovat und Dr. Gerda Winkelbauer immer wieder für Medaillen.

Am USI wird Judo von **Masaaki UEDA** (5. Dan) unterrichtet:

Es gibt Kurse für Anfänger und niedrig graduierte (bis Grüngurt), wo die Grundlagen vermittelt werden: richtiges Fallen, einfache Würfe, Festhalter, Verantwortlichkeit für den Partner und vieles mehr.

Die anderen Kurse sind für Judoka gedacht, die entweder einen höheren Gürtelgrad anstreben oder aber Wettkampftechniken kennenlernen wollen.

Alle Kurse können sowohl von Damen als auch von Herren besucht werden!

Judo ist ein Sport, der von jedem erlernt werden kann, der sich ein bißchen dafür interessiert. Man ist nie zu alt, zu jung, zu dick, zu dünn. Es ist wirklich für jeden etwas dabei. Man lernt, wie man sich beim Fallen nicht weh tut, was auch im Alltag große Vorteile haben kann. Man lernt, sich zu wehren, was in der heutigen Zeit **für Damen und Herren** wichtig sein kann. Man lernt die Verantwortlichkeit für den Partner, das Zusammenarbeiten mit dem Partner, das genaue Beobachten, die Geduld. All das hat auch positive Einflüsse auf Beruf, Familie und Alltag, natürlich auch auf die Gesundheit.

Die genauen Kursdaten entnehmen Sie bitte dem aktuellen Vorlesungsverzeichnis des USI!