



### Judo entdecken

Judo – eine faszinierende und vielseitige Sportart! Judo ist weit mehr als nur ein dynamischer und spannender Kampfsport, wie ihn viele kennen oder präsentiert bekommen. Judo kann in vielen Facetten interessant sein. Ob als Wettkampfsport oder als Trainingsform, um Körper und Geist gleichermaßen fit zu halten.



BJV-Geschäftsstelle  
"Haus des Sports", Zimmer 405  
Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München

Tel.: 089/15702 -442 oder - 438  
Fax: 089/15702 - 450

E-Mail: [gst@b-j-v.de](mailto:gst@b-j-v.de)

Geschäftszeiten:  
Mo, Mi, Fr 09:00 – 13:00 Uhr  
Di und Do 09:00 – 16:00 Uhr

[www.bayernjudo.de](http://www.bayernjudo.de)



Bayerischer  
Judo-Verband e.V.

## Was ist Judo?

Judo ist eine Sportart, die wie kaum eine andere Sportart noch immer in enger Verbindung mit ihrem Ursprungsland steht. Durch den Verzicht auf unnötige Gefährdungen und die Idee der klugen Kampfführung ist Judo immer noch das, was es im Japanischen auch heißt: **Der sanfte Weg**, Siegen durch Nachgeben

### Freunde

Nirgends findet man leichter Freunde als im Sport! Für Außenstehende mag es schwer sein zu verstehen, dass Judoka auf der Matte auch gegeneinander antreten und doch unter Judoka ein herzliches Verhältnis untereinander, wie in einer großen Familie besteht. Wer's nicht glaubt: Einfach den nächsten Judo-Verein

aufsuchen und sich selbst davon überzeugen!

### Gesundheit

Mit Judo fit werden, sein und bleiben – das ist leicht. Im Judo sind Koordination, Kondition und Beweglichkeit gefragt. Der ganze Körper wird beansprucht. Aber keine Angst: Besondere Voraussetzungen zum Erlernen sind nicht notwendig. Für Judo muss man nicht sportlicher sein als z. B. für Schwimmen oder Radfahren. Judo ist ein Sport für Jedermann!

### Judo für Jedermann

Egal in welchem Alter, alle zwischen 5 und 100 Jahren haben die Möglichkeit, Judo zu erlernen und zu machen. Die Sportart ist nicht altersbegrenzt und

bietet jedem einen Platz auf der Matte.

### Integration

Im Judo wird Integration groß geschrieben. Niemand wird ausgegrenzt. Ob groß, klein, dick oder dünn – jeder soll mitmachen. Auch Hautfarbe, Religion oder Handicaps welcher Art auch immer, spielen keine Rolle, um Freude am Judo zu haben.

### Vielfältigkeit

Judo bietet eine große Auswahl an Bereichen. Ob im normalen Vereins- / Breitensport, im Wettkampf, in der Kata oder als Kampfrichter, Betreuer, Trainer, Prüfer, Funktionär – Judo bietet für jeden ein passendes Angebot. Also, gleich ausprobieren!

## Ich mache Judo weil ...

### Spaß

Niemand wird überfordert oder zu etwas gezwungen, denn schließlich soll Judo Spaß machen. Nur wer gerne ins Training geht und das Lächeln nicht vergisst, wird erfolgreich sein.

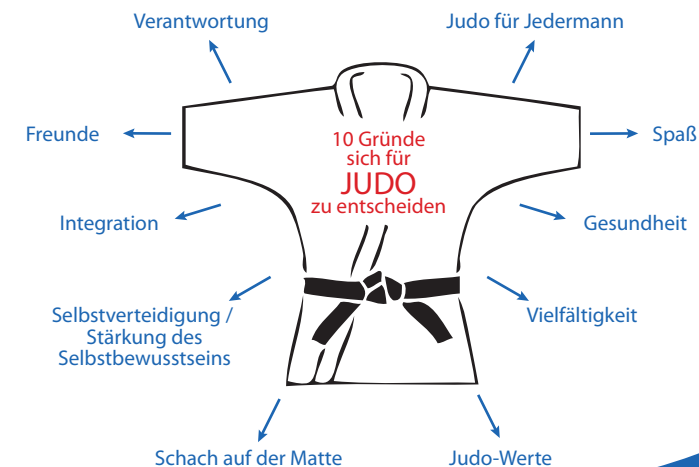
### Selbstverteidigung / Stärkung des Selbstbewusstseins

Judo erhöht das Selbstbewusstsein und reduziert das Gefühl, ausgeliefert zu sein. Auch wenn man nicht

bewusst daran denkt, so tritt man automatisch sicherer auf. Außerdem werden in manchen Trainings auch Selbstverteidigungstechniken und der verantwortungsvolle Umgang damit gelehrt. Sollte es zu einer Notsituation kommen, wird sich ein Judoka in einer angemessenen Weise wehren können.

### Verantwortung

Judoka lernen früh Rücksicht zu nehmen. Bei jedem Training sind sie nicht nur für ihr eigenes, sondern auch für das Wohl ihres Partners verantwortlich. Jedem wird schnell klar, dass nur ein „Miteinander“ für ein Vorwärtkommen sorgt. Es wird dem Judoka vermittelt, auf sich selbst zu achten und gleichzeitig Verantwortung für sich und die Gruppe zu übernehmen.



### Vereine im BJV

Auf [www.bayernjudo.de/vereine](http://www.bayernjudo.de/vereine) kannst Du die Vereins-Datenbank des BJV durchsuchen. Egal, ob Du einen Verein in Deiner Nähe suchst (Eingabe von PLZ oder Ort), eine Liste aller Vereine in Deinem Bezirk haben willst (Eingabe des Bezirks) oder alle Vereine angezeigt bekommen möchtest, die z.B. Kendo, Vovinam oder eine andere im BJV organisierte Sportart betreiben.