

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Der Zweikampf in Japan	5 - 6
Jujutsu: Der Vorgänger des Judo?	6 - 7
Zur Person Jigoro Kano	7 - 8
Der Kodokan	8 - 9
Der Name Judo	9 - 10
Vom Jujutsu zum Judo	10 - 11
Siegen durch nachgeben	11
Judo ist mehr als nur eine Kampfsportart	11 - 12
Die Prinzipien des Judo	12 - 13
Die Übungsformen des Judo	13 - 14
Wie die ostasiatischen Nahkampftechniken nach Deutschland kamen	14 - 15
Die Geburtsstunde des deutschen Judo	15
Die schlechten Zeiten für das deutsche Judo	16
Die Phase des Wiederaufbaus	16
Judo in der DDR	17
Judo heute	17 - 18
Nachwort	19
Literaturverzeichnis / Bilderverzeichnis	20
Anhang	21 – 28

## Vorwort

Die Wahl zu dem Thema „Die Entstehungsgeschichte des Judo“ viel mir nicht sehr schwer. Ich selber betreibe den Judosport seit 1987 und bin derzeit stolzer Träger des 1. Kyu (Brauner Gürtel). In unserem Verein leite ich eine kleine Anfängergruppe. In dieser Gruppe bin ich schon des öfteren gefragt worden, wo und wie das Judo entstanden ist und warum man einem angreifenden Partner lieber ausweicht und seinen Schwung übernimmt, als mit eigener Kraft versucht, ihm entgegenzuwirken. Diese Fragen konnte ich ihnen grob mit meinem Wissen beantworten, aber schon bald bemerkte ich, dass ich fast gar nichts über den Ursprung und den tieferen Sinn des Judo kannte. Im Jahr 1999 besuchte ich zahlreiche Lehrgänge, um meinen Trainerschein zu absolvieren. Bei einem dieser Lehrgänge wurde uns angehenden Trainern die Geschichte und die Traditionen des Judosports nahegelegt. Dabei bemerkte ich zum ersten Mal, dass die Geschichte und Entwicklung dieses Sports eine sehr interessante ist und entschloss mich, ohne großes Nachdenken, darüber meine Jahresarbeit zu schreiben. Informationen zu diesem Thema fand ich sehr schnell, da mir der Referent des Lehrgangs ausreichende Literatur zu Verfügung stellte.

Im folgenden werde ich nicht auf den Ursprung des Zweikampfes allgemein eingehen, da dies zu umfangreich wäre und man nicht auf nähere Details eingehen kann. Daher werde ich nur auf die Ursprünge des japanischen Zweikampfs eingehen und sehr bald spezifisch auf das Judo kommen. Im weiteren Verlauf der Arbeit wird einiges über das Judo allgemein und in seiner tieferen Bedeutung berichtet, bis hin zum heutigen Judo. Als Beispiel für die Globalisierung des Judo habe ich Deutschland gewählt, da dies mich am meisten interessierte. Des weiteren entschied ich mich für Deutschland, da Judo bereits vor der Trennung in unser Land gekommen ist, und man die unterschiedlichen Entwicklungen erkennen kann. Es war nicht möglich, auf noch weitere Länder einzugehen, da einerseits ein Mangel an Informationsmaterial herrschte und weiterhin wäre es dann nicht im Rahmen des Möglichen gewesen, auf nähere Details einzugehen.

## Der Zweikampf in Japan

Das Sumo, wohl eine der bekanntesten japanischen Zweikampfsportarten überhaupt, hat seine Wurzeln im tiefsten Altertum Chinas. Schon im 1. Jahrtausend v. Chr. wird von einer chinesischen Sportart berichtet, dessen Schriftzug im japanischen als Sumo<sup>1</sup> gelesen wird. Über das tatsächliche Sumo in Japan wird erst im 8. Jahrhundert in den „Aufzeichnungen alter Begebenheiten“ berichtet. In diesem Dokument wird von einem waffenlosen Kampf, während des Eroberungszuges der Japaner auf die südöstliche Insel Honshu, zwischen zweier Anführer vertrittener Volksstämme erzählt. Der erste öffentliche Sumo-Wettkampf fand jedoch, laut den „Japanischen Analen“, schon im Jahre 23 v. Chr. in der Provinz Izumo statt. Bei diesem harten Kampf ließ der Verlierer



Abb.1 Samurai in voller Ausrüstung

sein Leben und der Sieger, Nomi-no Sukune, wurde zum ersten Meister seiner Sportart ausgerufen und wurde der Schutzherr der japanischen Sumokämpfer. Seit 642, als ein Kaiser an seinem Hofe solch einem Kampf zum Vergnügen seiner Koreanischen Gäste durchführte, wurden in jedem Jahr zum Ende der Reisernte Meisterschaften veranstaltet. Die Blütezeit des Sumo fand im Jahre 1174 ihr Ende, als zwischen zwei Samurai<sup>2</sup>-Clanen ein blutiger Krieg entfachte und sich Hunger und Not im Land ausbreiteten.

In den folgenden 300 Jahren wurden die legendären Kämpfe nur noch selten ausgetragen, teilweise nur noch alle zehn Jahre. Stattdessen machte sich der

Herrschaftsstand, die Samurai, die Techniken des Sumo zu nutze und studierten diese, um damit im Kampf trotz Waffenverlust ihren Gegner besiegen zu können.

Im 12. Jahrhundert wurde zwischen dem sportlichen und dem kriegerischen Sumo unterschieden und es bildete sich eine erstaunliche Vielfalt der Jujutsu<sup>3</sup>-Schulen,

<sup>1</sup> Sumo: (jap.) Ringen der Schwergewichtssportler

<sup>2</sup> Samurai: (jap.) Kriegerkaste; vergleichbar mit der Ritterkaste

<sup>3</sup> Jujutsu: (jap.) Komplex von Zweikämpfen ohne und mit Waffe im mittelalterlichen Japan

welche noch effektivere Kampfvarianten nach Waffenverlust zeigten (auf die Entwicklung des Jujutsu werde ich in einem späteren Abschnitt eingehen). Doch auch als die Samurai, die Kriegerkaste Japans, 1274 beim Einfall der Mongolen ins Land, zum ersten Mal mit Kanonen und anderen effektiveren Waffen in Berührung kamen und die Eindringlinge trotz ihrer Überlegenheit besiegten, übernahmen sie nur sehr wenig des Vorschritts ihrer Gegner. Selbst im 16. Jahrhundert, als die Portugiesen auftauchten und Musketen, Pistolen und Kanonen ins Land schafften, blieben die Samurai ihren Waffen, zwei Schwerter, ein Speer und ein langer Bogen, treu ergeben. Denn sie wurden nicht zum Krieg erzogen, sondern zu einer bestimmten Weltanschauung. So bedeutete das Loslassen der traditionellen Kampfkünste auch den Verlust der Persönlichkeit.

Im 19. Jahrhundert erfolgte dann der Todesstoß für die Samurai. Denn ein junger, westlich orientierter Tenno<sup>4</sup> namens Mutsuhito wollte den korrupten Feudalstaat, der in Japan herrschte abschaffen und hob 1869 alle Besitztümer der Samurai auf. Er ließ alle Bräuche der Samurai abschaffen und sprach 1876 das Schwerttrageverbot aus. Da das Schwerttragen eines der letzten Privilegien der Kriegerkaste war und das Schwert nicht mehr nur als eine bloße Waffe angesehen wurde, sondern als ein Symbol, gingen die Samurai und mit ihr die traditionellen Kampfsportarten zugrunde.

## **Jujutsu: Der Vorgänger des Judo?**

Ein echter Samurai trennte sich im Kampf niemals freiwillig von seinen Waffen. Doch geschah es, dass er sie verlor, so musste er auch dann noch eine reelle Chance gegen einen bewaffneten Gegner haben. Daher bestand ein großer Teil der Ausbildung eines Samurai aus den Künsten der waffenlosen Selbstverteidigung, dem Jujutsu. Hierbei wurden Schlag-, Tritt-, Hebel- und Würgetechniken gelernt, mit welchen man einen Feind angreifen und töten konnte. Doch durch die Revolution 1869 und durch die Weiterentwicklung der modernen Handfeuerwaffen gerieten die traditionellen Kampfkünste fast in Vergessenheit. Durch einen raschen Fortschritt der Industrie (Ende des 19. Jahrhundert) kam es zu einer geistigen Vervollkommnung der Jugend und dadurch zu einer Vernachlässigung der physischen Entwicklung. Es wurde befürchtet, dass die Jugend der damaligen Zeit, wegen ihrem schlechten Körperbaus den Aufgaben der bürgerlichen Gesellschaft nicht mehr gewachsen sein.

---

<sup>4</sup> jap.: „himmlischer Herrscher“; Titel des jap. Kaisers

Mit der Einführung des deutschen Turnens versuchte Erwin Baelz, ein deutscher Professor an der Universität Tokio, dieser Tendenz entgegenzuwirken. Dieses Vorhaben missglückte jedoch, woraufhin Baelz den siebzigjährigen Japaner Totsuka zu einer Vorführung des Jujutsu an der Universität veranlasste. Diese Demonstration schaute sich auch der junge Jigoro Kano, ein Schüler von Baelz, an und entwickelte aus den Formen des Jujutsu eine neue Form des Zweikampfes, das Judo.

## Zur Person Jigoro Kano

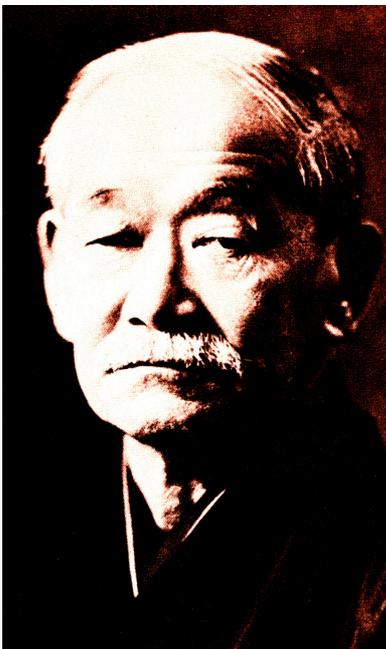


Abb.2 Jigoro Kano (1860-1938)

Jigoro Kano kam am 28. Oktober 1860 in der kleinen, am Meer gelegenen Stadt Mikage, als dritter Sohn des Jirosake Kano zur Welt. Nachdem seine Familie im Jahre 1871 nach Tokio übersiedelte und er dort seine Mittelschule beendet hatte, studierte er an der kaiserlichen Universität zuerst Politik und Wirtschaft und absolvierte in den folgenden Jahren das Studium der Erziehungswissenschaften und der Philosophie.

Kanos Körper war schwächlich gebaut und eignete sich daher nicht für irgendeine Kampfsportart. Also widmete er sich zunächst Sportarten, wie Baseball oder Gymnastik. Doch im Laufe seines Studiums dachte er zum ersten Mal daran, die Harmonie von Körper und Geist zu erreichen. Obwohl sein Alter schon zu hoch schien, begann er 1877, die Kunst des Jujutsu zu erlernen. Trotz seiner körperlichen und altersbedingten Nachteile erlernte er die unterschiedlichsten Techniken sehr schnell und trainierte in den verschiedensten Dojos<sup>5</sup>. Dabei kam er in den Genuss, unter den größten und berühmtesten Jujutsu-Meistern zu trainieren.

Nach Beendigung seines Studiums besuchte er die Hochschule der Adligen, durch welche ihm die Türen zu den wichtigsten Staatsämtern offen stehen sollten. Dennoch überwiegte in ihm die Liebe zu den Kampfkünsten. Zunächst experimentierte er mit einigen Studenten in einem kleinen Tempel und entwickelte dabei einige neue Techniken indem er das Jujutsu mit Techniken des Sumo verband. Da Jujutsu eine Selbstverteidigungssportart war, die für den Kampf entwickelt wurde, enthielt sie eine

---

<sup>5</sup> Dojo: (jap.) „die Stätte des Studiums des Weges“; Übungsraum

Reihe von gefährlichen Tritten, Schlägen und anderen Techniken, wodurch das Verletzungsrisiko beim Training oder auch bei Wettkämpfen sehr hoch war. Durch die Verbindung mit dem Sumo und dem Entfernen der Tritte und Schläge, entwickelte sich eine komplett neue Sportart. So gelang es dem jungen Kano, im Februar 1882, seine eigene Sportschule, den Kodokan, zu eröffnen. Doch auch in seiner beruflichen Laufbahn als Lehrer, hatte Kano Glück und er wurde Professor der Gakushuin-Schule<sup>6</sup>.

1889 ging er auf Reisen und besuchte Europa, um die Bildungsmöglichkeiten in anderen Ländern kennen zu lernen. Obwohl er 1891 sein Amt als Professor an der Gakushuin-Schule niederlegte, war er aus dem japanischen Bildungssystem nicht entflohen. Im Gegenteil: 1893 wird er Leiter der Pädagogischen Hochschule (PH) in Tokio. Dieses Amt legte er im Laufe seines Lebens mehrmals nieder, wurde jedoch immer wieder für diesen Posten ernannt und 1924 zum Professor der Pädagogischen Hochschule im Ruhestand ernannt.

Sein politischer Höhepunkt war wohl 1898 als er Leiter der allgemeinen Schulangelegenheitsabteilung des Unterrichtsministeriums wurde.

1909 wurde Kano Mitglied des Internationalen Olympischen Komitees. Bis zu seinem Tode bereiste er alle Olympischen Spiele und schlug Tokio als Stätte der 12. Olympischen Spiele vor. Am 4. Mai 1938 erlag Kano auf dem Heimweg von einer Sitzung des Internationalen Olympischen Komitees, einer Lungenentzündung und starb auf hoher See. Auf dieser, für ihn letzten Sitzung, wurde sein Vorschlag, die 12. Olympischen Spiele in Tokio auszutragen, angenommen.

## Der Kodokan



Abb. 3 Kodokanabzeichen

Als Entstehungsjahr des Kodokan wird das Jahr 1882 geschrieben. Den Namen Kodokan übersetzt Kano selbst mit den Worten: „Schule zum Studium des Weges“, wobei der „Weg“ für ihn das Leben bedeutet.

Er richtete in einem kleinen Tempel (Eishoji-Tempel) sein erstes Dojo (die Stätte des Studiums des Weges) als Trainingsstätte ein. Es war nicht viel Platz, aber trotzdem entwickelte und trainierte Kano mit einigen seiner Studenten und probierte einige

<sup>6</sup> Gakushuin-Schule: Name einer jap. Jujutsu-Schule

neue Techniken aus. So entwickelte sich langsam aus den Techniken des Jujutsu und des Sumo eine neue Art des Kempo<sup>7</sup>, die Kano später Judo nannte.

Doch in der Geschichte des Kodokan gab es auch Tiefen und Probleme. So waren die ersten fünf Jahre natürlich mit sehr viel Arbeit und Experimenten verbunden, zu mal Kano mit seiner Neuentwicklung nicht nur eine neue Sportart ins Leben gerufen hat, sondern ein ganz neues Erziehungskonzept mit eigener Philosophie entwickelt hat. Doch dazu mehr zu einem späteren Zeitpunkt. In der Bevölkerung weckte die neue Schule sehr schnell Sympathien woraufhin die Führer der alten Jujutsu-Schulen den Kodokan öffentlich anklagten und Kano beleidigten. Der Konflikt mit der Ryoji shintoryu Schule (übersetzt: „Die durch guten Willen suggerierte wahre Kunst des Kampfes“) konnte nur noch polizeilich geschlichtet werden. Also wurde ein Entscheidungskampf zwischen den beiden Schulen durchgeführt. Eine Niederlage des Kodokan bei diesem Vergleich hätte ein Verbot des Judo bedeutet, da die Staatsgewalt nur eine, und zwar die effektivste Schule, als Norm des Erziehungssystem für das Kempo des Landes haben wollte.

Schon bald wurde das neue Kodokan – Judo bei Polizei und Armee eingeführt und einige Jahre später wurde es sogar in das Programm der Mittel- und Oberschulen aufgenommen. Bis 1923 war es nur Männern gestattet in der Schule des Kano zu trainieren. Im Jahre 1926 wurde dann die erste Frauenabteilung des Kodokan offiziell eröffnet.

1893 zog der Kodokan erstmals in größere Räumlichkeiten nach Shimotomisakacho, wo er 1909 eine öffentliche Einrichtung wurde. Ein weiterer Umzug ist auf das Jahr 1934 datiert, als die Schule in ein Tokioer Stadtteil zog. Seit 1958 besitzt der Kodokan ein extra für die Schule gebautes Gebäude mit verschiedensten Dojos und Trainingsräumen. Die dort entwickelten und trainierten Techniken wurden auf unterschiedlichster Art und Weise in aller Welt verbreitet. Somit ist der Kodokan das Zentrum des Judo in aller Welt, noch bis Heute.

## **Der Name Judo**

Kano übernahm bei der Namensgebung seiner neuen Techniken und Formen nur einen Teil des ursprünglichen Jujutsu. Das Wort Judo spaltet sich in die zwei japanischen Silben „Ju“ und „Do“, welche im Zusammenhang die gesamte Philosophie und Methodik der Sportart ausdrücken. Die erste Silbe, das „Ju“, bedeutet in

---

<sup>7</sup> Kempo: System der Zweikampfsportarten

allgemeiner Übersetzung sanft oder nachgeben. Sie beschreibt also das Prinzip des Nachgebens, der Geschmeidigkeit und der Biegsamkeit. Doch bezieht es sich nicht nur auf die körperlichen Eigenschaften eines Körpers, sondern auch auf die geistigen, auf welche Kano sehr viel Wert legte. Nicht nur die körperliche Fähigkeit sich situationsgerecht zu bewegen, sondern auch die geistige Fähigkeit, Situationen und Gelegenheiten zu erkennen ist eine Grundlage des Judo. Denn es macht wenig Sinn, die Bewegungen zu beherrschen, jedoch die Situation, in welcher die Bewegung sinnvoll ist, nicht zu erkennen. Ebenso ist es aber auch andersherum unsinnig. Denn erkennt man die Situation, weiß aber nicht, wie man reagieren soll, so zieht man aus dem Erkennen keinen Vorteil. Also gehören diese beiden vom Wort unabhängigen Silben im tieferen philosophischem Sinne doch zueinander und sind sogar voneinander abhängig.

Die zweite Silbe, das „Do“, heißt übersetzt Weg. Doch für die Japaner hat der Weg tiefsinnigere Bedeutungen. So gibt es für sie ohne Weg kein weiterschreiten und es ist keine Entwicklung möglich.

Im Gegensatz zum Judo ist im Namen Jujutsu keine Silbe, die einen Weg oder Grundlage beschreibt. Jujutsu setzt sich ebenfalls aus zwei Silben zusammen. Die erste, das „Ju“ hat die gleiche Bedeutung wie beim Judo. Es soll die Nachgiebigkeit, die Geschmeidigkeit und die Beweglichkeit darstellen. Die zweite Silbe, „Jutsu“, bedeutet die Kunst oder der Kunstgriff und drückt somit nicht das selbe aus, wie der Weg, das „Do“.



Abb. 4 Japanischer Schriftzug: Judo

## Vom Jujutsu zum Judo

Wie man in der Beschreibung des Namens sehen kann, ist Judo eine Kampfsportart, die nicht auf brutalste Techniken beruht. Kano konstruierte aus einer in ihrer Urform für den Kampf entwickelte Sammlung von Techniken, durch Regeln zur Unterdrückung von Gefahren, eine neue Sportart, basierend auf das alte Jujutsu, jedoch mit einer anderen Philosophie und Aufgabe, wie die unterschiedlichen Namen es schon sagen.

Das Jujutsu diente in Kriegen als Verteidigungs-, aber auch als Angriffsmöglichkeit, wenn man seine Waffe verloren hatte. Da man auch in solch einer Situation den Feind kampfunfähig machen musste, enthielt dieses Arsenal an Techniken unter anderen auch tödliche Tritte und Schläge. Doch Kano wollte eine

Kampfsportart mit einem geringen Verletzungsrisiko und einem hohen Grad an Nutzen für die Gesellschaft. Er hielt die Angriffs- und Verteidigungsmethoden des Jujutsu nicht für eine ideale Methode zur Vervollkommnung des Körpers und er stellte diese neu zusammen, so dass sie sich zur harmonischen Schulung des Körpers eigneten. So brachte das neue Judo den Schülern nicht nur die Kunst des Kämpfens näher, wie es das Jujutsu tat, sondern trug dazu auch noch zur körperlichen Entwicklung bei.

Kano erkannte während seines Studiums des Jujutsu den „Grundsatz des möglichst wirksamen Gebrauchs von Geist und Körper“<sup>8</sup> und nannte diesen Judo.

## **Siegen durch nachgeben**

Wie zu sehen ist, ist sowohl in **Judo**, als auch in **Jujutsu** die Silbe „Ju“ (Nachgeben) enthalten. Also beruhen beide Kampfsportarten auf dem Prinzip, siegen durch nachgeben. Wird man also von einem Feind, der wesentlich stärker ist als man selber, angegriffen, so macht es wenig Sinn, mit der eigenen geringen Kraft ihm entgegenzuwirken. Weicht man stattdessen aus und hält somit sein Gleichgewicht, ist man seinem Partner, welcher durch seinen Angriff aus dem Gleichgewicht gerät, trotz geringerer Kräfte überlegen und man kann ihn mit geringer Kraft besiegen. Es ist aber noch effektiver, die Bewegung und den Schwung, die der Feind bei seinem Angriff ausübt, zu übernehmen, weiterzuführen und ihn somit zu besiegen. Doch dieses Prinzip kann nur langsam und mit viel Training erlernt werden. So ist es nicht selten bei Kämpfen von Anfängern zu sehen, dass diese sehr stark ihre Kräfte gegen die des Gegners setzen und somit einen großen Teil ihrer Energie verschwenden.

## **Judo ist mehr als nur eine Kampfsportart**

Der Grundsatz (siehe: Vom Jujutsu zum Judo) kann, so Kano, nicht nur auf den Judosport als Vorbild allen Handelns angesehen werden, sondern er ist auch auf viele andere Lebensbereiche übertragbar. Diesen Grundsatz kann man ebenso wie im Kampf, beispielsweise auch auf die Erziehung des Körpers, indem man ihn gesund, kräftig und damit nützlich hält, anwenden. Ebenso dient er zur Stärkung der moralischen und intellektuellen Kraft und somit der moralischen Erziehung. Ebenfalls kann er auf andere Lebensgewohnheiten, wie Kleidung, Nahrung und auf den

---

<sup>8</sup> Kano, Jigoro: Das BUDO ABC Der Beitrag des Judo zur Erziehung; 1988, S. 202-211

gesellschaftlichen Verkehr angewandt werden. Dadurch ist Judo „Ein Studium und eine Übungsmethode für Geist und Körper wie auch für die Vorschriften des Lebens und Geschäfts“<sup>9</sup>.

## Die Prinzipien des Judo

Im Judo teilt man alle Prinzipien in zwei unterschiedliche Gruppen ein. Es gibt sowohl die technischen als auch die moralischen Prinzipien, welche das Judo zu dem machen was es ist.

In der Kategorie der technischen Prinzipien sind jene enthalten, die den körperlichen Umgang mit dem Partner beschreiben. Es sind technische und taktische Grundstrukturen, mit welchen ein Kampf gewonnen werden kann, egal was für einem Gegner man gegenübersteht.

Die technischen Prinzipien<sup>10</sup> sind:

- Bestmöglicher (wirtschaftlicher) Einsatz von Körper und Geist
- Kein unmittelbarer Widerstand
- Umlenken der gegnerischen Kraft
- Siegen durch Nachgeben
- Angriff gegen die schwächste Stelle der gegnerischen Verteidigung
- Gleichgewicht, Bewegung, Haltung, Konzentration der Kräfte beachten
- Kontrollierter Abschluss jeder Handlung
- Anwenden der Hebelgesetze
- Die eigene Masse mehr einsetzen als die eigene Kraft
- Den Gegner studieren und seine Schwachpunkte nutzen Gegendruck aufbauen und ausnutzen
- Eine Gegnerische Stütze fixieren
- Den Partner drehen
- Unter den Gegnerischen Schwerpunkt kommen

Neben den technischen Prinzipien, gibt es die moralischen Prinzipien, die den seelischen Umgang mit dem Partner regeln. Mit Hilfe dieser Prinzipien ist es möglich, mit jeder Person in einem ausgeglichenen und gesunden Verhältnis zu leben.

---

<sup>9</sup> Kano, Jigoro: Das BUDO ABC Der Beitrag des Judo zur Erziehung; 1988, S. 202-211

<sup>10</sup> Übernommen aus: Geschichtliche Entwicklung des Judo; Klaus Hanelt 1999

Die moralischen Prinzipien<sup>11</sup>:

- Durch gegenseitige Hilfe zu beiderseitigen Wohlergehen
- Gegenseitiges Verstehen
- Sorgfältige gemeinsame Zusammenarbeit
- Harmonie und Zusammenarbeit mit dem Gegner, der dadurch zum Partner wird
- Kontrollierter Abschluss jeder Handlung zum Schutze des Partners
- Höflichkeit, Anstand, Verantwortung und Pflichtgefühl gegenüber dem Partner
- Jeder arbeitet an der eigenen Fortentwicklung und der des Partners in technischer und persönlicher Hinsicht mit
- Tori<sup>12</sup> kontrolliert Ukes<sup>13</sup> Fallübung
- Alle trainieren miteinander, keiner wird als Partner abgelehnt
- Alle nehmen Rücksicht auf Alter, Geschlecht, körperliche, technische und geistige Fähigkeiten
- Alle vermitteln wechselseitig Erfolgserlebnisse
- Jeder übernimmt Verantwortung für sein Handeln und das der Gruppe

Erst wenn diese Prinzipien von einem Judoka<sup>14</sup> verstanden sind und auch angewendet werden können kann man die Ausbildung im Judo als beendet anerkennen.

## Die Übungsformen des Judo

Im Judo gibt es zwei unterschiedliche Methoden des Übens. Zunächst gibt es die Kata. Kata bedeutet wörtlich „Form“ und besteht aus einer Reihe zuvor festgelegten Handlungen und Techniken. Da jeder, an der Kata beteiligte, Judoka genau weiss, was sein Partner macht, kann er sich auf seine eigene Handlung gut vorbereiten. Außerdem gibt es bei dieser Übungsmethode ein sehr geringes Verletzungsrisiko, da alle Bewegungsabläufe bekannt sind. Die Partner arbeiten zusammen. Man kann die Kata auch als die Grammatik des Judo bezeichnen, da durch sie Techniken, die man später zum Kampf benötigt, erlernt werden.

Anders dagegen ist das Randori. Bei dieser Form des Übens arbeiten die Partner nicht mehr zusammen. Jeder ist Angreifer und Verteidiger gleichzeitig. Im

---

<sup>11</sup> Übernommen aus: Geschichtliche Entwicklung des Judo; Klaus Hanelt 1999

<sup>12</sup> Tori: (jap.) Verteidiger

<sup>13</sup> Uke: (jap.) Angreifer

<sup>14</sup> Judoka: Judo praktizierender Mensch; pl. Judoka

Gegensatz zur Kata, wo diese Rollen fest vorgeschrieben sind und nicht wechseln. Man kann das Randori als eine Art Übungskampf beschreiben, bei dem hauptsächlich Formen des Angriffs und der Verteidigung geübt werden. Hierbei werden auch die Reflexe geschult und man sammelt viele Erfahrungen für den Kampf, aber auch für den Umgang mit Menschen. Denn man fühlt bei dieser Form des Übens sehr schnell wie der Partner auf Angriffe, und Verteidigungen reagiert, und dieses Verhalten ist auch sehr oft im Verhalten außerhalb der Trainingstätte zu erkennen.

Beim Shiai, dem Kampf, zeigt es sich dann, ob ein Judoka Kata und Randori, ausreichend geübt hat. Randori und Shiai ähneln sich sehr, wobei es beim Randori um das richtige Erkennen und Anwenden der Techniken geht und beim Shiai geht es um die Ehre oder sogar um das eigene Leben.

## **Wie die ostasiatischen Kampftechniken nach Deutschland kamen**

Durch unterschiedliche militärische Ereignisse in den Jahren von 1894-1905, gelangen die ersten Berichte über gefährliche Nahkampftechniken aus dem Osten Asiens durch die Presse nach Europa. Doch die ersten wirklichen Kontakte Deutschlands mit diesen Techniken waren erst im Jahre 1906, als zwei japanische Kreuzer nach dem russisch-japanischen Krieg in Kiel zu einem Freundschaftsbesuch einliefen. Selbst der damalige Kaiser Wilhelm II., war bei der Ankunft anwesend und ihm wurde bei dieser Gelegenheit die asiatischen Nahkampftechniken vorgeführt, woraufhin er einen japanischen Jujutsulehrer, Agitaro Ono, engagieren ließ.

Im Laufe der nächsten Jahre bildeten sich die ersten Jujutsuschulen. Doch diese Entwicklung, sowie die gesamte Entwicklung der asiatischen Kampfsportarten ruhte, während des ersten Weltkrieges von 1914-1918.

Am 10.10.1922 gründete Alfred Rhode, ein Mann der sehr viel für das deutsche Jujutsu und das spätere Judo tat, den ersten Jujutsu Club in Frankfurt. Doch selbst nach der Gründung des „Reichsverbandes für Jiu Jitsu“<sup>15</sup> wurde das Jujutsu von den Medien nicht als eine Sportart angesehen. So schrieb zum Beispiel das „Berliner Tagesblatt“ am 7.4.1925 an den Reichsverband für Jujutsu: „Über Jiu Jitsu können wir im Sportteil nichts bringen, da wir Jiu Jitsu nicht als Sport betrachten. An dieser Überzeugung ändert auch die Tatsache nichts, dass ein Reichsverband für Jiu Jitsu gegründet wurde.“. Doch trotz der Schwierigkeiten setzte sich das Jujutsu weiterhin

---

<sup>15</sup> Jiu Jitsu: Jujutsu

durch und es wurden eine Reihe von internationalen Turnieren ausgetragen, woraufhin am 15.11.1929 der erste internationale Judowettkampf zwischen dem Budokwai London und dem 1. deutschen Jujutsu Club Frankfurt ausgeführt wurde.

Zuvor gab es jedoch eine Regelaussprache, da in den Jujutsuschulen immer noch gefährliche Schlag- und Trettechniken gelehrt wurden, die beim Judo verboten waren. Bei diesem und bei folgenden Turnieren kamen die deutschen Judoka zum ersten Mal nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch mit dem Judosport in Berührung und sie erkannten, dass ihr Jujutsu eine sehr gute Verteidigungssportart sei, sich aber kaum zum sportlichen Wettkampf eigne, da das Risiko einer Verletzung zu hoch war.

## **Die Geburtsstunde des deutschen Judo**

Alfred Rhode organisierte vom 7.-12.8.1932 die erste internationale Judo-Sommerschule im Frankfurter Waldstadion. Zu diesem Ereignis wurden angesehenere Trainer aus der ganzen Welt herbeigeholt, welche Judoka aus England, Schweden, Ungarn und auch Deutschland unterrichten sollten, wobei ein Grossteil der deutschen Judoka hier zum ersten Mal Judo sahen und hellauf begeistert waren. Diese Judo-Sommerschule wurde in den folgenden 7 Jahren jährlich ausgeführt. Zum letzten mal im August 1939, also 3 Wochen vor Kriegsbeginn. Gegen Ende der ersten Judo-Sommerschule wurde der Deutsche Judo Ring gebildet, dessen erster Vorsitzender Alfred Rhode war. Noch am gleichen Tag (11.8.1932) wurde von den anwesenden Vertretern die Europäische Judo Union (EJU) gebildet, dessen Vorsitz der Budokwai London inne hatte.

Doch auch das Judo blieb von der Umstrukturierung in Deutschland nicht verschont und so wurde es als eine Sparte in das Fachamt Schwerathletik des Deutschen Reichsbundes für Leibesübungen eingegliedert. Zu Beginn dieser Eingliederung war es sehr schwierig, internationale Turniere oder Lehrgänge auszutragen. Doch mit der Zeit legte sich dieser Zustand wieder und es nahm sogar Jigoro Kano, der Begründer des Judo, an zwei Lehrgängen in Deutschland als Lehrer teil. Auf einem dieser Lehrgänge sprach sich Kano mit dem damaligen Reichssportführer aus und es wurde die Bezeichnung „Judo“ amtlich für ganz Deutschland eingeführt.

## **Die schlechten Zeiten für das deutsche Judo**

Von nun an ging es bis zum Kriegsbeginn mit dem Judo steil bergauf. Es wurden mehr und mehr nationale und internationale Wettkämpfe ausgetragen und die dafür benötigten einheitlichen Regeln festgelegt.

Doch mit Beendigung der Internationalen Judo-Sommerschule brachen auch die internationalen Begegnungen ab und drei Wochen später begann der zweite Weltkrieg. Während des Krieges herrschten im Bereich Judo kriegsbedingte Zustände. 1934 wurden sämtliche Judo- und Jujutsuverbände aufgelöst und die Mitglieder dem Fachamt Schwerathletik unterstellt. Somit hatten die Machthaber die besten Voraussetzungen, den Judosport als ein Mittel der physischen Ausbildung und der moralischen Erziehung zu benutzen und die Jugend zur Verwirklichung ihrer, meist aggressiven, Ziele zu benutzen.

Doch auch nach dem Kriege ging es der Sportart Judo nicht besser. Denn nach der Direktive Nr. 23 über die „Beschränkung und Entmilitarisierung des Sportwesens in Deutschland“, des Potsdamer Abkommens, wurden alle militärischen und sportlichen Organisationen, die während der Kapitulation Deutschlands bestanden verboten. Somit war auch zunächst der Judosport in Deutschland nicht mehr existent.

## **Die Phase des Wiederaufbaus**

Nach den schweren Zeiten begann die Phase des Wiederaufbaus in kleinen Gruppen innerhalb des Deutschen Athletenbunds (DAB). Es gründeten sich immer mehr Vereine in ganz Deutschland, die sich später dem Deutschen Judobund e.V. (DJB) anschlossen, der sich außerhalb des DAB am 8.8.1953 gründete. Zunächst umfasste der DJB nur die Landesverbände in Nord- und Westdeutschland. Doch bereits am 31.7.1956, als die Gründung des DJB vom Deutschen Sportbund bestätigt wurde, gehörten schon alle Landesverbände der Bundesrepublik Deutschland dem DJB an.

Judo wurde wieder populär und der Zuwachs in den Vereinen wuchs stetig an. Es gab auch schon bald wieder internationale Wettkämpfe, wie die Europameisterschaften, Weltmeisterschaften und im Jahre 1964 wurde Judo sogar in die Reihe der olympischen Spiele aufgenommen. Dies war schon ein Ziel von Jigoro Kano, doch er hat dies nicht erreicht.

## **Judo in der DDR**

Mit der Gründung der Deutschen Demokratischen Republik am 7. Oktober 1949 wurde ein Staat geschaffen, der die Entwicklung von Körperkultur, Sport und Touristik verfassungsmäßig garantierte, was für den Judosport nicht von Nachteil war. Nicht einmal ein Jahr nach der Gründung fanden schon die ersten Einzelleistungsmeisterschaften statt. Die hier angewandten Regeln entsprachen noch nicht den Internationalen Regelwerk, wurden aber bei weiteren Wettkämpfen bearbeitet und angeglichen.

Doch es fanden nicht nur DDR-interne Wettkämpfe statt, sondern auch gegen die Mannschaft der französischen Judostaffel. Dies war der erste internationale Kampf der DDR, welchen sie auch 10:2 gewannen. Doch trotzdem schmolzen die Bemühungen nicht, internationale Kontakte zu knüpfen und endlich der EJU beizutreten, was im Dezember 1954 genehmigt wurde.

Ein großer Schritt für das Judo war die Gründung einer Fachrichtung Judo an der „Deutschen Hochschule für Körperkultur“ (DHfK). Während der Ausbildung der Studenten wurden die Trainingsformen und Methoden immer weiterentwickelt und optimiert. Durch die Gründung des „Deutschen Turn- und Sportbund (DTSB) im Jahr 1957, bildete sich ein Jahr später auch der Deutsche Judoverband der DDR (DJV), der den Judosport organisierte.

Auch im Bereich der Jugend wurde einiges zur Erhaltung des Judo getan und so wurde Judo 1970 Bestandteil des Lehrplanes für den Sportunterricht an den sozialistischen Schulen. Aber auch im nichtschulischen Bereich wurde das Judo für die Jugendlichen immer weiterentwickelt und die Lehrmethoden von dem DJV weiterentwickelt.

Ganz verstärkt wurde versucht, das Judo auch den Studenten näher zu bringen und so wurde Judo als Wahlsportart an den höchsten Bildungseinrichtungen eingeführt. So brachte die DDR nicht nur gute Athleten, sondern auch Weltmeister und Olympiasieger hervor.

## **Judo heute**

Seit der Öffnung der Grenze hat sich im Deutschen Judosport einiges geändert.

So zum Beispiel die Prüfungsordnung. Früher musste man bei einer Prüfung Techniken in ihrer Grundform, nach dem Kodokan, zeigen. Durch die neue Prüfungsordnung ist das Judo noch Wettkampfspezifischer geworden, da die

Techniken in alltäglichen Wettkampfsituationen demonstriert werden, und es auch hier teilweise nur Abwandlungen von den originalen Kodokantechniken sind. Doch trotzdem hat sich das deutsche Judo nicht vom Kodokan abgekapselt, da man für die Prüfung zum Meistergrad, der DAN, alle Techniken nach dem Kodokanlehrplan können muss.

Aber nicht nur im Bereich der Prüfungen, sondern auch im Bereich Wettkampf hat sich einiges geändert. So ist des Wettkampfjudo „zuschauerfreundlicher“ geworden. Zum Beispiel ist es mittlerweile so, dass bei großen Turnieren die Kämpfer unterschiedlich farbige Judo-Gi<sup>16</sup> tragen, damit von einem Zuschauer der Kampf besser verfolgt werden kann. Um das Judo spektakulärer und ansehlicher zu gestalten, hat man den Bodenkampf, der vom Zuschauer nicht richtig mitverfolgt werden kann, gekürzt und auch beim Kampf im Stand wurden Regeln eingeführt, damit es so gut wie keine Ruhephasen in einem Kampf gibt.

Doch trotz aller Veränderungen und Modernisierungen haben sich die Sitten, zu denen das An- und Abgrüßen vor und nach den Trainingseinheiten gehört, nicht großartig verändert und werden wohl immer ein Bestandteil des Judo bleiben.

---

<sup>16</sup> Gi: (jap) Kurzform für Budoanzug

## Nachwort

Alles in allem ist die Geschichte des Judo eine relativ junge. Sie hat Höhen und Tiefen durchlebt, aber dennoch sind die Kerngedanken und Riten bis heute beibehalten worden. Ich war sehr überrascht, als ich so manche Dinge erfuhr, die diese Sportart durchlaufen hat. Sehr getroffen hat es mich, dass Judo im zweiten Weltkrieg von den Machthabern als Erziehungsmittel für die Jugend benutzt wurde, um damit ihre politischen Ziele auf brutale Weise durchzusetzen. In dieser Zeit vergaß man wohl die Geschichte des Judo, in der nicht schwer zu erkennen ist, dass es sich beim Judo um eine reine Verteidigungssportart handelt und nicht um eine Angriffssportart. Leider konnte ich über dieses Thema aus Mangel an Informationen nicht weiter berichten, obwohl es mich sehr interessiert hat und immer noch tut.

Während meiner Recherchen stieß ich auf einen Brief von Jigoro Kano, aus dem ich teilweise zitiert habe. In diesem Brief schrieb er seine Gedanken über das Judo auf. Da alles aus diesem Brief nur richtig sein kann und ich dieses Dokument ebenfalls sehr beeindruckend fand, hielt ich es für sinnvoll, es im Anhang noch einmal abzudrucken.

Ich habe durch diese Jahresarbeit sehr vieles über die Sportart, welche ich nun schon länger als 10 Jahre begeistert betreibe, gelernt und habe auch vieles davon behalten. Auch glaube ich, dass es ein anderes Gefühl für mich sein wird, das nächste Mal auf der Matte zu stehen und über die Geschichte des Judo ausgefragt zu werden.

## Literaturverzeichnis

Kano, Jigoro, 1932: Der Beitrag des Judo zur Erziehung

In: DAS BUDO ABC 1988, S. 202 – 211

Budo-Verlag, SPORT-RHODE

DAS BUDO ABC 1988: Die Entwicklung des Budosports in Deutschland, S. 8 – 37

Budo-Verlag, SPORT-RHODE

Prof. Dr. sc. Paed. Gerhard Lehmann und OL Manfred Michelmann, 1986: Zur Geschichte des Judo

In: JUDO, S. 9 – 14

Sportverlag Berlin

Hanelt, Klaus, 1999: Geschichtliche Entwicklung des Judo

In: Reader für Trainerlehrgang 1999

Dolin, A.: KEMPO Die Kunst des Kampfes

KOMET, Frechen

Lutz Meiser-Staude, 1995: Die Kano Ryu

Skript (Tel. 089/8415892)

## Bilderverzeichnis

Abb.1: Dolin, A: KEMPO Die Kunst des Kampfes

S. 255

KOMET, Frechen

Abb. 2: Poster

Abb.3: Sport Rhode: BUDO KATALOG 1998

S. 86

Abb. 4: Dr. W. Weinmann, 1993: das Judo Brevier

Verlag Weinmann - Berlin

## Anhang

# JUDO

Vor Beginn seiner ersten internationalen Judo-Sommerschule vom 7-12. August 1932 setzte sich Alfred Rhode mit dem Gründer des Kodokans in Tokio, Herrn Professor Jigoro Kano, in Verbindung. Er teilte ihm mit, daß er beabsichtige die Technik des europäischen Judo durch die Schaffung dieser jährlich im Sommer abgehaltenen Lehrgänge zu fördern zu denen er auch japanische Lehrer wie Koizumi, Tani, Ishiguro, Dr. Kitabatake, Otani, Dr. Kitayama und Hano Rhi einzuladen gedenke.

Erbat ihn, seine Grundsätze und Gedanken über Judo schriftlich darzulegen, um in diesem Sinne die Lehrgänge durchzuführen. Herr Professor Kano sandte ihm daraufhin den nachfolgenden Beitrag, der die Grundzüge des Judo so anschaulich darstellt, daß man sie gut und gerne als einen philosophischen Lebensleitfaden bezeichnen kann.

### **„DER BEITRAG DES JUDO ZUR ERZIEHUNG“**

#### **Von Exzellenz Professor Jigoro Kano**

(Mitglied des japanischen Oberhauses, Präsident und Gründer des Kodokans, Ehrenpräsident und Gründer der Japanischen Athleten-Association und Präsident des Nationalen Olympischen Komitees von Japan.)

Der Zweck dieser Zeilen ist, Ihnen in den Hauptzügen zu erklären, was Judo ist. In unserer Ritterzeit gab es viele militärische Übungen wie Fechten, Bogenschießen, Speerwerfen usw. Unter diesen wird eine Jiu-Jitsu genannt, eine zusammengesetzte Übung, hauptsächlich bestehend aus den Arten des Kampfes ohne Waffen, wobei gelegentlich aber auch Dolche, Schwerter und andere Waffen benutzt wurden. Die Arten des Angriffs waren meist Werfen, Schlagen, Würgen, Stoßen oder Treten des Gegners, den Gegner niederhalten, Arme oder Beine des Gegners biegen oder verdrehen, um Schmerzen oder Bruch zu verursachen. Der Gebrauch von Schwertern und Dolchen wurde auch gelehrt. Wir hatten auch zahlreiche Wege, uns gegen solche Angriffe zu wehren. Diese Übungen in einfachster Form bestanden sogar in unserem mythologischen Zeitalter. Aber die systematische Unterweisung, als eine Kunst, reicht erst ungefähr 350 Jahre zurück.

In meiner Jugend studierte ich diese Kunst bei drei hervorragenden Meistern dieser Zeit. Der größte Nutzen stammte von diesem Studium, es lehrte mich mit dem Gegenstand ernsthafter umzugehen und 1882 eröffnete ich eine eigene Schule, die ich Kodokan nannte. Kodokan bedeutet „Schule zum Studium des Wegs“. Die wirkliche Bedeutung des „Wegs“ ist der Begriff des Lebens. Ich nannte den Gegenstand, den ich lehrte „Judo“ statt „Jiu-Jitsu“. Zuerst will ich Ihnen die Bedeutung dieser Worte erklären. „Jiu“ bedeutet sanft oder nachgeben, „Jitsu“ Kunst oder Kunstgriff; und „do“ Weg oder Grundsatz; so bedeutet „Jiu-Jitsu“, eine Kunst erst nachzugeben um schließlich den Sieg zu erringen; während Judo bedeutet den Weg oder Grundsatz desselben. Lassen Sie mich nun erklären, was mit dieser Sanftheit oder dem Nachgeben wirklich gemeint ist. Nehmen wir an, wir messen die Stärke eines Mannes mit Einheiten von eins. Zum Beispiel die Stärke eines vor mir stehenden Mannes wird von 10 Einheiten dargestellt, während meine Stärke, die geringer ist, nur 7 Einheiten darstellt. Wenn er mich nun mit seiner ganzen Kraft stößt,

werde ich natürlich zurückgestoßen oder hingeworfen, auch wenn ich meine ganze Kraft gegen ihn nutze. Dies würde geschehen, obgleich ich meine ganze Kraft gegen ihn wenden würde, Kraft gegen Kraft gemessen. Aber, wenn ich anstatt mich ihm entgegenzustellen, nachgebe und meinen Körper gerade soviel zurückziehe, wie er mich gestoßen hat und dabei das Gleichgewicht halte, dann würde er sich natürlich vorwärtsneigen und dabei sein Gleichgewicht verlieren.

In dieser neuen Stellung, wird er so schwach (nicht in wirklicher physischer Stärke, sondern angesichts seiner ungeschickten Stellung), daß seine Stärke in diesem Augenblick nur 3 Einheiten darstellt statt seiner normalen 10 Einheiten. Währenddessen erlange ich, immer Gleichgewicht haltend, meine volle Kraft wieder, die ursprünglich 7 Einheiten darstellte. Hierdurch bin ich augenblicklich in einer günstigen Lage, und ich kann meinen Gegner mit nur halber Kraft schlagen, das ist die Hälfte von 7 oder  $3 \frac{1}{2}$  gegen 3. Dies läßt die Hälfte meiner Kraft für andere Zwecke verfügbar. Falls ich größere Kraft als mein Gegner hätte, könnte ich ihn natürlich zurückstoßen. Aber auch in diesem Falle, wenn ich ihn zurückstoßen wollte und auch die Kraft dazu hätte, würde ich, um mit meiner Energie besser Haus zu halten, zuerst nachgegeben haben.

Dies ist ein einfaches Beispiel dafür, wie ein Gegner durch Nachgeben geschlagen werden kann. Andere Beispiele mögen folgen.

Angenommen mein Gegner versucht, meinen Körper zu drehen in der Absicht mich zu Fall zu bringen. Würde ich ihm widerstehen, würde ich bestimmt zu Boden geworfen werden, weil meine Kraft nicht ausreicht, ihm Widerstand zu leisten. Aber wenn ich andererseits ihm Raum gebe und meinen Gegner noch ziehe, kann ich ihn sehr leicht absichtlich werfen, besonders wenn ich dabei zu Boden gehe.

Ich will noch ein anderes Beispiel geben. Angenommen wir gehen einen Bergpfad entlang, an einer Seite ein Abgrund und dieser Mann springt plötzlich auf mich zu und versucht, mich in den Abgrund zu stürzen. In diesem Falle könnte ich es nicht verhindern, in den Abgrund geworfen zu werden, auch wenn ich es versuchte ihm zu widerstehen, während im Gegenteil, wenn ich ihm nachgebe, im selben Augenblick meinen Körper wende und meinen Gegner zum Abgrund ziehe, so kann ich ihn leicht über den Rand werfen und zur selben Zeit meinen Körper auf dem Boden in Sicherheit bringen.

Ich kann noch beliebig viele Beispiele anführen, aber ich denke, die, die ich gegeben habe, genügen, damit sie verstehen, wie ich einen Gegner durch Nachgeben besiegen kann, und da gibt es so viele Beispiele im Jiu-Jitsu-Kampf, in welchem dieser Grundsatz angewendet ist, und weswegen der Name Jiu-Jitsu (das ist sanft oder nachgeben) zum Namen dieser ganzen Kunst geworden ist.

Aber, genau gesprochen, das wirkliche Jiu-Jitsu ist etwas mehr. Die Wege, den Sieg über einen Gegner durch Jiu-Jitsu zu erringen, sind nicht darauf beschränkt, den Sieg durch Nachgeben zu erringen. Manchmal schlagen, stoßen und würgen wir auch im körperlichen Kampf, aber im Gegensatz zum Nachgeben sind dies verschiedene Formen von positivem Angriff. Manchmal hält der Gegner das Handgelenk fest. Wie kann man sich' freimachen, ohne seine Kraft gegen des Gegners Griff anzuwenden? Dasselbe kann man sagen, wenn jemand einen Gegner vom Rücken aus angreift. Wenn also der Grundsatz des Nachgebens nicht alle Kniffe des Jiu-Jitsu-Kampfes erklären kann, gibt es dann überhaupt einen Grundsatz, der wirklich das ganze Feld deckt? Ja, den gibt es, das ist der Grundsatz des möglichst wirksamen Gebrauchs von Geist und Körper und Jiu-Jitsu ist nichts anderes als die Anwendung dieses alldurchdringenden Grundsatzes anzugreifen und zu verteidigen.

Kann dieser Grundsatz auch auf anderen Gebieten menschlichen Wirkens angewandt werden? Ja, denselben Grundsatz kann man anwenden zur Vervollkommnung des menschlichen Körpers, um ihn kräftig, gesund und nützlich zu machen, hiernach zu handeln bedeutet die körperliche Erziehung. Er kann

auch angewandt werden zur Vervollkommnung der intellektuellen und moralischen Kraft und bedeutet dann die geistige und moralische Erziehung. Er kann ebenso angewandt werden zur Vervollkommnung von Kost, Kleidung, Wohnung, gesellschaftlichen Verkehr und Geschäftsgebaren und bedeutet Studium und Übung auf den Wegen des Lebens. Ich gab diesem alles durchdringenden Grundsatz den Namen „Judo“. So ist Judo im weiten Sinne ein Studium und eine Übungsmethode für Geist und Körper wie auch für die Vorschriften des Lebens und Geschäfts.

Daher kann Judo, in einer von diesen Formen studiert und geübt werden mit Angriff und Verteidigung als Hauptziel. Bevor ich den Kodokan eröffnete, wurden diese Angriffs- und Verteidigungsformen studiert und geübt nur unter dem Namen Jiu-Jitsu, verschiedentlich auch genannt Taijutsu, das bedeutet, die Kunst den Körper zu handhaben oder Yawara, die sanfte Handhabung. Aber ich kam zu der Einsicht, daß das Studium dieses alles durchdringenden Grundsatzes wichtiger ist als das bloße Üben des Jiu-Jitsu, weil das richtige Verstehen dieses Grundsatzes uns nicht nur befähigt, ihn in allen Lebenslagen anzuwenden, sondern auch große Dienste leistet beim Studium der Kunst des Jiu-Jitsu selbst.

Man kann diesen Grundsatz nicht nur so erfassen, wie ich es tat. Man kann zu demselben Schluß kommen durch philosophische Betrachtungen der täglichen Geschehnisse oder durch abstrakte philosophische Ergründung. Aber als ich anfing zu lehren, hielt ich es für ratsam, demselben Verlauf zu folgen, den ich beim Studium dieser Sache nahm, denn dadurch konnte ich den Körper meiner Schüler gesund, kräftig und nützlich machen. Gleichzeitig konnte ich ihnen helfen, diesen überaus wichtigen Grundsatz zu begreifen. Aus diesem Grund begann ich die Unterweisung im Judo mit Übungen in Randori und Kata. Randori bedeutet freie Übung und wird unter den Bedingungen des wirklichen Kampfes gehandhabt. Es umfaßt Stoßen, Würgen, den Gegner niederhalten und Arme oder Beine biegen und verdrehen. Die zwei Kämpfenden können jeden beliebigen Kniff anwenden, jedoch vorsichtig, um sich gegenseitig nicht zu verletzen, und müssen den Regeln des Judo betreffend Höflichkeitsformen gehorchen.

Kata, was wörtlich Form bedeutet, ist ein regelmäßiges System von vorbereiteten Übungen, wie Stoßen, Schlagen, Werfen, Stechen usw. nach Regeln, so daß jeder Kämpfer vorher genau weiß, was sein Gegner tun wird. Das Üben von Stößen, Schlagen, Werfen und Stechen wird in Kata gelehrt und nicht in Randori, denn würden sie in Randori angewandt, könnte leicht ein Unfall entstehen, während in Kata nicht so leicht Unfälle entstehen können, weil alle Angriffe und Abwehren vorbereitet sind.

Randori wird in verschiedenen Formen geübt. Ist das Ziel einfach ein Üben der Angriffs- und Verteidigungsformen, kann die Aufmerksamkeit besonders gerichtet werden auf das Üben der wirksamsten Mittel beim Werfen, Biegen oder Verdrehen, ohne dabei besondere Absicht auf die Entwicklung der Körper, oder die geistige und moralische Kultur zu legen.

Randori kann auch studiert werden mit physischer Erziehung als Hauptziel. Ich habe schon gesagt, alles muß mit dem Grundsatz von größter Wirksamkeit verrichtet werden. Wir wollen nun sehen, wie die bestehenden Systeme der körperlichen Erziehung diese Prüfung bestehen. Im ganzen genommen, ist Athletik wohl nicht die ideale Form der körperlichen Erziehung, denn jede Bewegung ist nicht zur allgemeinen Ertüchtigung des Körpers gewählt, sondern um irgendein anderes bestimmtes Ziel zu erreichen. Und weiter, verlangen wir eine besondere Ausrüstung und lassen eine Anzahl Personen daran teilhaben, so ist diese Athletik eine Übung für nur eine bestimmte Gruppe von Menschen und nicht ein Mittel, die physischen Bedingungen einer ganzen Nation zu verbessern. Dies trifft zu beim Boxen, Ringen und verschiedenen Sorten militärischer Übungen, die in der ganzen Welt geübt werden. Dann mögen die Leute fragen: „Ist Gymnastik nicht eine ideale Form von nationaler körperlicher Ertüchtigung?“

Darauf antworte ich, daß es wohl eine ideale Form von körperlicher Erziehung ist, die es ermöglicht, den ganzen Körper zu entwickeln und nicht unbedingt besondere Ausrüstung und Teilnehmer verlangt. Aber bei der Gymnastik mangelt es an sehr wichtigen Dingen, die für die physische Erziehung einer ganzen Nation wesentlich sind.

Diese Mängel sind:

1. Verschiedene gymnastische Bewegungen haben keinen Sinn und sind natürlich ohne Interesse,
2. Kein weiterer Nutzen wird durch das Üben gewonnen,
3. Erlangung von besonderer Geschicklichkeit kann bei der Gymnastik nicht so sehr erreicht werden wie bei manchen anderen Übungen.

Von diesem kurzen Überblick über das ganze Gebiet der körperlichen Erziehung kann ich sagen, daß bis jetzt noch keine ideale Form erfunden ist, die die notwendigen Bedingungen dazu erfüllt.

Diese ideale Form kann nur erschaffen werden durch ein Studium begründet auf größter Wirksamkeit. Um all diese Bedingungen und Forderungen zu erfüllen, muß ein System erfunden werden, das als erste Überlegung die allgemeine Entwicklung des Körpers hat wie in dem Fall der Gymnastik. Das nächste wäre, die Bewegungen müßten einen Sinn haben, so daß sie mit Interesse ausgeführt würden. Dann wieder, die Bewegungen müssen so sein, daß sie keinen großen Raum, keine besondere Kleidung oder Ausrüstung verlangen. Weiterhin müssen sie so sein, daß sie sowohl einzeln als auch in Gruppen ausgeführt werden können.

Dies sind die Bedingungen und Forderungen für ein befriedigendes System zur körperlichen Erziehung einer ganzen Nation. Erst ein System, das diese Anforderungen erfolgreich erfüllt, kann als Programm zur körperlichen Erziehung, begründet auf den Grundsatz größter Wirksamkeit, in Erwägung gezogen werden.

Ich habe diesen Gegenstand lange Zeit studiert und habe zwei Formen gefunden, welche wohl alle diese Anforderungen erfüllen.

Eine Form nenne ich die „darstellende Form“. Dies ist der Weg, Gedanken, Ideen und Gemütsregung durch Bewegungen der Glieder, des Körpers und des Kopfes darzustellen. Tanzen wäre eine dieser Beispiele, aber Tanzen ist nicht zum Zweck körperlicher Erziehung erfunden und darum kann man nicht sagen, daß es diese Forderungen erfüllt. Aber es ist möglich, verschiedene Arten von Tänzen zu erfinden, die für Menschen verschiedenen Geschlechts und geistiger und körperlicher Bedingungen passend, die moralische Gedanken und Gefühle ausdrücken, so daß, verbunden mit der Ausbildung der geistigen Seite einer Nation, auch der Körper entwickelt werden kann in einer Art, die für alle geeignet ist

Diese darstellende Form, nehme ich an, ist auf die eine oder andere Art üblich in Amerika und Europa, Sie werden wissen, was ich meine, darum will ich dies nicht weiter behandeln.

Dann gibt es noch eine andere Form, die ich „Angriff- und Abwehrform“ nenne. In dieser habe ich verschiedene Methoden des Angriffs und der Abwehr vereinigt, und zwar so, daß das Ergebnis zu einer harmonischen Entwicklung des ganzen Körpers führt. Die gewöhnlichen Methoden des Angriffs und der Abwehr, wie sie in Jiu-Jitsu gelehrt werden, kann man nicht als ideal für die Entwicklung des Körpers bezeichnen, darum habe ich sie so vereinigt, daß sie die notwendigen Bedingungen zur harmonischen Entwicklung des Körpers erfüllen. Man kann sagen, dies erfüllt zwei Zwecke: 1. körperliche Entwicklung, 2. Übung in der Kunst des Kampfes. Da von jeder Nation verlangt wird, daß sie für ihre nationale Verteidigung sorgt, so muß jeder Einzelne sich selbst verteidigen können. In diesem Zeitalter der Aufklärung würde niemand daran denken sich auf einen Angriff anderer Personen oder anderer Nationen vorzubereiten oder um anderen Gewalt anzutun. Aber Verteidigung aus dem Grunde der

Gerechtigkeit und Menschlichkeit darf niemals von einer Nation oder einem Einzelwesen vernachlässigt werden.

Diese Methode körperlicher Erziehung in Angriffs- und Verteidigungsformen teilte sich in zwei Arten von Übungen: die eine ist eine Übung für einen einzelnen, die andere eine Übung mit einem Gegner.

Durch meine Erklärungen haben Sie ohne Zweifel verstanden, was ich meine mit körperlicher Erziehung begründet auf dem Grundsatz von größter Wirksamkeit. Obgleich ich unbedingt verteidige, daß die körperliche Erziehung einer ganzen Nation von diesem Grundsatz geleitet werden muß, lege ich gleichzeitig keinen geringeren Nachdruck auf Athletik und verschiedene kriegerische Übungen. Wenn sie auch nicht als passend für die körperliche Ertüchtigung einer ganzen Nation erachtet werden können, weil sie eben nur zur Pflege von einzelnen Gruppen von Personen dienen, haben sie doch ihren besonderen Wert und ich will niemand davon abschrecken, besonders nicht von den Randori-Übungen im Judo.

Ein großer Wert liegt bei Randori in der Fülle der Bewegungen, die tauglich zur körperlichen Ertüchtigung sind. Ein anderer Wert liegt darin, daß jede Bewegung einen Zweck hat und mit Überlegung ausgeführt wird, während bei gewöhnlicher Gymnastik die Bewegungen des Interesses entbehren. Das Ziel eines systematischen körperlichen Trainings im Judo ist nicht nur den Körper zu entwickeln, sondern den Mann oder die Frau in den Stand zu setzen, eine vollkommene Kontrolle über Geist und Körper zu haben und so auf jedes Ereignis vorbereitet zu sein, sei es ein einfacher Zwischenfall oder ein Angriff durch andere.

Obgleich Übungen im Judo hauptsächlich zwischen zwei Personen in einem extra für diesen Zweck hergerichteten Raum ausgeführt werden, ist dies nicht immer notwendig. Sie können von einer Gruppe oder von einer einzelnen Person auf dem Spielplatz oder in einem gewöhnlichen Raum geübt werden. Man denkt im allgemeinen, in Randori zu fallen ist mit Schmerz und manchmal mit Gefahr verbunden. Aber eine kurze Erklärung, wie das Fallen gelehrt wird, genügt um zu verstehen, daß es dabei keine Schmerzen oder Gefahr gibt.

Ich will nun von der intellektuellen Seite des Judo sprechen. Geistiges Training beim Judo kann sowohl beim Kata als auch beim Randori geschehen, aber erfolgreicher bei dem letzteren. Da Randori ein Kampf zwischen zwei Personen ist, die alle Mittel benutzen und den vorgeschriebenen Regeln des Judo gehorchen, müssen beide Gegner äußerst aufmerksam sein und sich bemühen schwache Punkte des Gegners zu erkennen, um anzugreifen sobald sich eine Gelegenheit bietet. Solch eine Gewohnheit des Geistes, Angriffsmittel zu finden, macht den Schüler ernst und aufrichtig, vorsichtig und überlegend in seinem ganzen Wesen. Gleichzeitig wird man geübt in schnellem Anschluß und sofortigem Handeln, denn wenn man beim Randori sich nicht schnell entschließt und sofort handelt, verliert man die Gelegenheit sowohl zum Angriff wie zur Verteidigung.

Dann wieder kann der Kämpfende beim Randori nicht sagen was der andere tun wird, und so muß man immer auf einen plötzlichen Angriff des anderen vorbereitet sein. Ist man hieran gewöhnt, so entwickelt man einen hohen Grad von geistiger Gemütsruhe. Übungen in Aufmerksamkeit und Beobachtung in der Übungshalle entwickeln natürlich diese Fähigkeit, die im täglichen Leben so nützlich ist.

Um Mittel zum Siege zu finden sind Übungen der Kraft der Vorstellung, der Folgerung und des Urteils unentbehrlich und diese Fähigkeit wird beim Randori entwickelt. Andererseits ist das Studium des Randori das Studium der Beziehungen zwischen zwei kämpfenden Parteien; Hunderte von wertvollen Aufgaben stammen aus diesem Studium aber ich will mich im Augenblick damit begnügen, Ihnen ein paar Beispiele zu geben. Beim Randori lehren wir den Schüler immer nach dem grundlegenden Prinzip des Judo zu handeln, ganz gleich wie körperlich unterlegen ihm sein Gegner erscheint und sogar wenn es

klar liegt, daß er seinen Gegner leicht überwältigen kann. Wenn er gegen diesen Grundsatz handelt, wird er seinen Gegner niemals von seiner Niederlage überzeugen, welche rohe Gewalt er auch angewandt hat. Es ist unbedingt notwendig, Ihre Aufmerksamkeit auf die Tatsache zu lenken, daß der Weg, den Gegner durch Beweise zu überzeugen nicht der ist, irgendeinen Vorteil ihm gegenüber auszunutzen, sei es den der Kraft, des Wissens oder des Reichtums, sondern ihn zu überzeugen durch unwiderlegliche Regeln der Logik. Die Lehre, daß Überredung und nicht Zwang wirksam ist - dies ist wertvoll im praktischen Leben - lernen wir es durch Randori.

Wir lehren den Lernenden, wenn er einen Kunstgriff anwendet, um seinen Gegner zu überwältigen, nur soviel Kraft anzuwenden, wie unbedingt nötig ist für den fraglichen Zweck, wobei er genau abwägt, daß nicht zu viel und nicht zu wenig Kraft verwandt wird. Es gibt nicht wenige Fälle, in denen der Fehler gemacht wird, bei einem Unternehmen zu weit zu gehen, weil man nicht weiß, wann man aufhören muß, und umgekehrt.

Um noch ein weiteres Beispiel zu nehmen: Im Randori lehren wir den Schüler, daß er, um den Sieg über einen wild erregten Gegner zu erringen, ihm nicht mit aller Kraft Widerstand leisten soll, sondern, daß er mit ihm spielt bis seine Wut veriraucht.

Die Nützlichkeit dieser Methode für das tägliche Leben ist augenfällig. Jedermann weiß, daß keine Vernunftgründe etwas nützen, wenn wir es mit jemandem zu tun haben, der aufs äußerste erregt ist. Alles, was man in solch einem Falle tun kann, ist abzuwarten bis seine Wut sich legt. All diese Lehren erfassen wir beim Üben des Randori. Ihre Anwendung im täglichen Leben ist ein interessantes Studium und ist vor allem für junge Leute höchst wertvoll als eigene geistige Übung. Ich will meine Ausführungen über die geistige Seite von Judo beschließen, indem ich kurz auf die vernünftigen Methoden der Ausbildung des Wissens und der geistigen Kraft komme. Wenn wir genau die tatsächlichen gesellschaftlichen Verhältnisse beobachten, sehen wir überall wie wir unsere Energie töricht bei der Erlangung von Wissen verausgaben. Unsere ganze Umgebung gibt uns fortgesetzt Möglichkeiten nützliches Wissen zu erwerben. Aber meist versäumen wir es, diese Gelegenheiten wahrzumachen. Wählen wir wirklich unsere Bücher, Zeitschriften und Zeitungen gut aus? Finden wir nicht oft, daß unsere Energie, die für die Sammlung nützlichen Wissens hätte benutzt werden können, oft für solches Wissen verbraucht wird, das für uns selbst und auch für die Gesellschaft schädlich ist.

Außer der Erwerbung nützlichen Wissens, müssen wir versuchen, unsere geistigen Kräfte zu erhöhen, z.B. Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Beobachtung, Urteil, Überlegung, Vorstellungsgabe usw. Aber dies sollten wir nicht dem Zufall überlassen, sondern wir sollten dies in Übereinstimmung mit psychologischen Gesetzen tun, so daß das Verhältnis dieser geistigen Kräfte untereinander harmonisch wird. Nur bei getreuester Befolgung des Prinzips der größten Wirksamkeit - das ist Judo - können wir das Ziel erreichen, unser Wissen und unsere geistige Kraft auf vernünftige Weise zu vermehren.

Ich will jetzt über die sittliche Seite vom Judo sprechen. Es ist nicht meine Absicht, über die moralische Erziehung zu reden, die Schülern in dem Schulraum gegeben wird, wie die Beobachtung der üblichen Höflichkeitsregeln, Mut und Ausdauer, Freundlichkeit und Respekt vor anderen, Gerechtigkeit und „fair play“ welches so sehr im athletischen Sport in der ganzen Welt betont wird. Die Ausbildung in Judo hat in Japan eine besondere moralische Bedeutung, weil Judo mit anderen kriegerischen Übungen von unseren Samurai, die einen hohen Ehrbegriff hatten, ausgeübt wurde, deren Geist uns durch Judo überliefert worden ist. In diesem Zusammenhang möchte ich Ihnen erklären, wie das Prinzip der größten Wirksamkeit uns dabei hilft, die moralische Führung zu verbessern. Mancher ist gelegentlich sehr erregbar und geneigt sich über Kleinigkeiten zu ärgern. Aber wenn man begreift, daß erregt zu sein, einen

unnötigen Verlust an Energie bedeutet und oft einem selbst oder anderen schaden kann, so wird der Schüler von Judo ein solches Verhalten vermeiden.

Mancher ist gelegentlich niedergeschlagen auf Grund von Enttäuschungen, ist traurig und hat keine Lust zu Arbeiten. Ein solcher fühlt sich durch Judo veranlaßt, herauszufinden, welches der beste Weg ist, den er beschreiten kann. Solch ein niedergeschlagener Mann scheint mir in derselben Lage zu sein, wie einer der auf der Höhe des Erfolges ist. In beiden Fällen gibt es nur einen Weg den er beschreiten kann, das ist der, den er selbst als den besten in diesem Zeitpunkt erkennt. So kann man sagen, daß die Lehre von Judo einen aus der Tiefe der Verstimmung in ein Stadium energischer Tätigkeit mit einer frohen Hoffnung in die Zukunft führen kann. Dieselbe Überlegung trifft auf jemanden zu, der unzufrieden ist. Unzufriedene Leute sind oft schlechte Laune, machen andere verantwortlich, ohne sich genügend um ihrer eigenen Beruf zu kümmern. Die Lehre von Judo wird solchen Leuten verständlich machen, daß ihr Verhalten gegen das Prinzip der größter Wirksamkeit verstößt und wird ihnen klarmachen, daß sie mit der getreuen Befolgung dieses Prinzips sehr viel heiterer werden. So ist die Lehre von Judo auf die verschiedensten Arten für eine moralische Lebensführung von Wert.

Schließlich möchte ich noch einige Worte über die Gefühlsseite vom Judo sagen. Wir kennen alle das angenehme Gefühl, das uns unsere Muskeln durch Übung geben, wir finden es angenehm, Fortschritte beim Gebrauch unserer Muskeln zu machen und ebenso erfreulich ist für uns die Empfindung der Überlegenheit über andere beim Kampf. Aber zu diesen angenehmen Empfindungen kommt noch die weitere aus den schönen Stellungen und Bewegungen, einerlei, ob man sie selbst ausführt oder bei anderen sieht. Die ästhetische Seite vom Judo besteht eben in der Übung und Beobachtung solcher Bewegungen, die gleichzeitig Symbole verschiedener Ideen sind.

Ich nehme an, Sie sehen nun, was Judo tatsächlich bedeutet im Gegensatz zu Jiu-Jitsu unserer Ritterzeit.

Wenn ich nun in einer kurzen Form zusammenfasse, worüber wir gesprochen haben, so möchte ich es folgendermaßen resumieren: Judo ist Studium und eine Übung von Geist und Körper, die für die Führung des Lebens und aller Angelegenheiten gilt. Aus der Übung der verschiedenen Methoden von Angriff und Verteidigung kam ich zu der Überzeugung, daß alles von der richtigen Anwendung des einen großen Prinzips abhängt: was immer das Ziel ist, es kann am besten erreicht werden durch den höchst wirksamen Gebrauch von Geist und Körper für diesen Zweck.

Ebenso wie dieses Prinzip auf die Methoden von Angriff und Verteidigung angewendet Jiu-Jitsu bedeutet, so bedeutet dasselbe Prinzip auf körperliche, geistige und sittliche Kultur angewendet, das Wesen vom Judo.

Wenn die wirkliche Bedeutung dieses Prinzips erkannt ist, kann es auf alle Seiten des Lebens und der Tätigkeit angewendet werden und befähigt uns ein würdiges und vernunftgemäßes Leben zu führen.

Das wirkliche Verständnis dieses Prinzips muß nicht unbedingt durch die Übungen in Angriff und Verteidigung erlangt werden, aber ich selbst kam zum Verständnis dieser Ideen durch die Übung in diesen Methoden.

Dieses Prinzip der größten Wirksamkeit in seiner Anwendung auf das gesellschaftliche Leben ebenso wie in seiner Anwendung auf Geist und Körper verlangt vor allem Ordnung und Harmonie unter seinen Mitgliedern und diese kann nur durch gegenseitige Hilfe und Nachsicht erreicht werden, die zu allgemeiner Wohlfahrt und Glück dienen. Das letzte Ziel vom Judo ist also, in den Geist eines jeden Respekt für das Prinzip der größten Wirksamkeit einzupflanzen und so allgemeine Wohlfahrt und Glück zu verbreiten. Betrachten wir den tatsächlichen gesellschaftlichen Zustand über die ganze Welt hin. Trotz der Tatsache, daß Ethik in allen ihren Formen (religiöser, philosophischer oder überlieferter Art) dazu da

ist, das gesellschaftliche Verhalten der Menschen zu verbessern und einen idealen Zustand herbeizuführen, so zeigen uns die Tatsachen fast das Gegenteil. Wir sehen Laster, Streitigkeiten und Unzufriedenheit in jeder gesellschaftlichen Klasse von der höchsten bis zur niedrigsten. Während wir eine gesunde und ordentliche Lebensführung schon in der Schule gelehrt bekommen, neigt fast jeder dazu diese Regeln zu mißachten.

Die tatsächlichen Verhältnisse beweisen, daß unserer Gesellschaft etwas fehlt, das ans Licht gebracht und allgemein anerkannt werden muß und das die jetzige Gesellschaft neu formen könnte und der Welt größeres Glück und mehr Zufriedenheit brächte. Das ist die Lehre der größten Wirksamkeit und allgemeiner Wohlfahrt und Glück.

Ich will damit nicht sagen, daß unsere alten überkommenen moralischen und sittlichen Vorschriften weniger beobachtet werden müssen. Indessen man läßt diese Vorschriften ebenso viel geachtet wie bisher aber man füge zu ihnen unser Prinzip der größten Wirksamkeit und allgemeinen Wohlfahrt hinzu. Dies sage ich mit allem Nachdruck, weil in unserem Zeitalter der Kritik und der neuen Ideen jede neue Lehre einen unbestreitbaren Vernunftgrund haben muß, wenn sie sich durchsetzen will. Jemand, der nachdenkt, sagt heutzutage nicht: „Weil ich dies oder jenes glaube, deswegen muß Du es auch glauben“ oder „ich kam zu diesem oder jenen Schluß durch meine eigene Überlegung, deswegen muß Du zu demselben Schluß kommen“. Was man behauptet, muß auf Tatsachen gegründet sein oder auf einer vernünftigen Überlegung, die kein Gesunder verneinen oder bezweifeln kann. Sicherlich kann niemand das Prinzip verneinen: „Was auch das Ziel ist, es kann am besten erreicht werden durch den höchsten oder wirksamsten Gebrauch von Geist und Körper für diesen Zweck.“ Ebenso kann niemand bestreiten, daß nur durch Streben nach allgemeiner Wohlfahrt und Glück jedes Mitglied der Gesellschaft von Uneinigkeit und Streit abgehalten werden kann und in Frieden und Wohlfahrt lebt. Vermutlich ist es die allgemeine Anerkennung dieser Tatsachen, daß die Menschen soviel über Wirksamkeit und wissenschaftliche Organisation reden. Hinzu kommt, daß das Prinzip von Leistung und Gegenleistung immer mehr der bestimmende Faktor im Leben der Menschheit wird. Es ist doch wohl das Prinzip der allgemeinen Wohlfahrt und des Glücks, das so allgemein anerkannt wurde, daß man den Völkerbund gegründet hat und die Großmächte der Welt zusammenkamen, um Rüstungsbeschränkungen zu vereinbaren. Diese Tatsachen bedeuten auch eine klare Anerkennung der dringenden Notwendigkeit von Wirksamkeit und allgemeiner Wohlfahrt und Glück. Solche Bestrebungen müssen durch die Erziehung in jedem Lande gefördert werden.

Jigoro Kano

Quelle: DAS BUDO ABC 1988 S. 202 - 211

Ich versichere hiermit, dass ich diese Facharbeit selbstständig verfasst, keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel verwendet habe und dass sämtliche Stellen, die benutzten Werken im Wortlaut oder dem Sinne nach entnommen worden sind, mit Quellenangaben kenntlich gemacht worden. Diese Versicherung gilt auch für Zeichnungen, Skizzen und bildliche Darstellungen

Hessisch Lichtenau, den 18. April 2000

*Wenn sich ergießt  
Der unaufhaltsame Strom,  
kämpf nicht mit ihm!  
Verbrauche die Kräfte nicht nutzlos,  
vertraue lieber den Wellen!*