



Judo beim TSC Münster-Gievenbeck e.V.

Judo beim TSC Münster-Gievenbeck steht für sportliche Entwicklung, Fairness und Gemeinschaft. Die hier dargestellten Prinzipien und Regeln schaffen einen sicheren, respektvollen und erfolgreichen Rahmen für Training, Gürtelprüfungen und Wettkämpfe – für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen.

Die Grundprinzipien des Judo

Der Judosport folgt den Lehren seines Begründers **Professor Jigoro Kano**. Zwei zentrale Prinzipien prägen das Training:

Sei ryoku zen yo: bestmöglicher Einsatz von Körper und Geist

Dieses technische Prinzip beschreibt den effizienten Einsatz von Kraft, Technik und Konzentration. Fortschritt im Judo entsteht durch regelmäßiges Training sowie die kontinuierliche Entwicklung körperlicher und mentaler Fähigkeiten.

Ji ta kyo ei: gegenseitiges Helfen und Wohlergehen

Dieses moralische Prinzip unterstreicht den sozialen und pädagogischen Wert des Judo. Verantwortung für den Trainingspartner, gegenseitige Rücksichtnahme und das faire Miteinander stehen im Mittelpunkt – sowohl im Training als auch im Wettkampf.

Werte im Judo

Der [Deutsche Judo-Bund](#) definiert Werte, die für alle Judoka verbindlich sind. Sie prägen das Verhalten auf und neben der Matte:

- **Respekt:** Anerkennung von Lehrer*innen, Älteren und erfahrenen Judoka
- **Höflichkeit:** Freundlicher Umgang und respektvolle Verbeugung
- **Wertschätzung:** Anerkennung der Leistung jede/s Einzelnen
- **Selbstbeherrschung:** Disziplin, Fairness und kontrolliertes Verhalten



- **Hilfsbereitschaft:** Unterstützung von Trainingspartner*innen und Anfänger*innen
- **Ehrlichkeit:** Fairer Kampf ohne unsportliches Verhalten
- **Mut:** Einsatzbereitschaft im Training und Wettkampf
- **Bescheidenheit:** Zurückhaltung im Umgang mit Erfolgen
- **Ernsthaftigkeit:** Konzentration und positive Trainingseinstellung
- **Freundschaft:** Gemeinschaft und Zusammenhalt im Verein

Hygiene- und Sicherheitsregeln beim TSC

Zum Schutz aller Judoka gelten folgende Hygiene- und Sicherheitsregeln:

- Betreten der Matte nur mit sauberen Füßen
- Sauberer, unbeschädigter Judoanzug
- Kurz geschnittene Finger- und Fußnägel
- Abgedeckte Wunden und kein Training bei Krankheit oder Verletzung
- Zusammengebundene lange Haare
- Kein Tragen von Schmuck oder harten Gegenständen
- Händewaschen vor Trainingsbeginn

Gürtelprüfungen: Organisation und Anforderungen

Allgemeine Voraussetzungen: Einige Gürtelprüfungen sind an **Mindestalter** und **Vorbereitungszeiten** gebunden. Diese richten sich nach den Empfehlungen des Deutschen Judo-Bundes (DJB).



Beispiele für Mindestalter:

- 5. Kyu (orange): im neunten Lebensjahr
- 3. Kyu (grün): ab dem vollendeten elften Lebensjahr
- 1. Kyu (braun): ab dem vollendeten 13. Lebensjahr
- 1. Dan (schwarz): ab dem vollendeten 16. Lebensjahr (mit Wettkampfpunkten)

Die empfohlene Vorbereitungszeit beträgt je nach Graduierung mehrere Monate bis Jahre. Verkürzungen sind unter bestimmten Voraussetzungen möglich.

Anforderungen an die Prüfung

- Techniken sollen **aus Bewegung und realistischen Situationen** gezeigt werden
- **Regelmäßige Trainingsteilnahme** ist Voraussetzung
- Informationen zum digitalen **Judopass** als Voraussetzung zur Teilnahme an Prüfungen, sowie zur **Prüfungsgebühr** sind beim Abteilungsleiter einzuholen.

Verhalten im Wettkampf

Judoka haben im Wettkampf bestimmte Verhaltensregeln zu beachten:

- Ordnungsgemäßes Betreten und Verlassen der Matte
- Respektvolle Verbeugung vor und nach dem Kampf
- Befolgen der Kommandos des Kampfrichters
- Fairer Umgang mit dem Gegner, inklusive Handschlag nach dem Kampf