

WPU Judo

Organisatorisches

- 1 Doppellektion während eines Semesters, üblicherweise über Mittag
- Die passende Bekleidung (Judogi) wird kostenlos zur Verfügung gestellt

Beschreibung

Im WPU Judo werden Judotechniken erlernt und im freundschaftlichen Kampf angewendet. Dies geschieht auf speziellen Judomatten, welche die Ausübung dieser populären japanischen Kampfsportart ermöglichen. Auch die Bekleidung der WPU-Teilnehmenden unterscheidet sich von üblicher Sportbekleidung: Ein dreiteiliger Judogi (Jacke, Hose, Gurt) eignet sich ideal um die Gegnerin / den Gegner gezielt zu bewegen. Unter dem Judogi kann normale Sportbekleidung getragen werden.

Wurf-, Fall-, Festhalte- und Hebeltechniken bilden den Hauptbestandteil des Unterrichts. Nachdem unter Instruktion die Techniken erst erlernt werden, können diese anschliessend beim spielerischen Kampf in respektvoller und freundschaftlicher Atmosphäre zum erhofften Sieg führen.

Effektive Wurftechniken und siegbringende Festhaltetechniken sind entscheidend in einem Judokampf. Unter Berücksichtigung von keinen oder eher geringen Vorkenntnissen (siehe unten) werden diejenigen Bewegungen erlernt, die in kurzer Zeit schon erfolgreich im Kampf umgesetzt werden können. Das Erlernen von komplizierten Bewegungsabfolgen würde den Rahmen dieses WPU sprengen und sind daher nur in Ausnahmefällen Teil des Unterrichts.

Nebst dem Erlernen von Judotechniken und dem Anwenden dieser im Kampf bietet der WPU Judo gute Möglichkeiten, sich im Bereich des Selbstvertrauens und asiatischen kulturellen Besonderheiten weiterzubilden. Es macht einfach Spass und stärkt einen, wenn vermeintlich stärkere Gegenüber besiegt werden können. Der Umgang mit Sieg und Niederlage ist in einem Kampfsport zentral und wird im WPU Judo entsprechend entwickelt.

Vorkenntnisse / Voraussetzungen

- Es sind keine Kampferfahrungen in Judo oder anderen Kampfsportarten nötig.
- Berührungsängste oder Unbehagen beim engen Körperkontakt mit anderen WPU-Teilnehmenden sollten nicht vorhanden sein.

Sonstiges

- Aus Verletzungsgründen darf in diesem WPU kein Schmuck getragen werden, oder er muss sehr gut abgeklebt werden (z.B. mit Tape).
- Lange Fingernägel sind unpraktisch.
- Aufgrund der eingeschränkten Kampffläche durch die speziellen Judomatten ist auch die Zahl der WPU-Teilnehmenden beschränkt.

Zuständigkeit

Jeweilige WPU-Lehrperson (üblicherweise Marco Waldvogel)