



Jigoro Kano (28.10.1860 - 04.05.1938)

Judo (japanisch 柔道 *jūdō* [dō wō do]) Judo bedeutet wörtlich "*der sanfter Weg*"

Es handelt sich um eine japanische Kampfsportart, die durch **Jigoro Kano** (28.10.1860–04.05.1938) ab dem Frühjahr des Jahres 1882 entwickelt wurde. Hierfür beseitigte Jigoro Kano gefährliche Techniken und systematisierte die effektivsten Techniken der drei zuvor von ihm studierten Jiu-Jitsu Schulen.

Das eigentliche Grundprinzip im Judo ist „Siegen durch Nachgeben“ was soviel bedeutet wie „maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“. In den Augen des Begründers sollte Judo jedoch mehr sein als eine einfache Leibesertüchtigung, sondern darüber hinaus auch eine Philosophie zur Entwicklung und Stärkung der Persönlichkeit. Zwei philosophische Grundprinzipien liegen dem Judo im Wesentlichen zugrunde. Zum einen die gegenseitige Hilfe für den wechselseitigen Fortschritt und beiderseitigem Wohlergehen (*Ji-Tai-kyoEi*) mit der Jigoro Kano das Wort

"

do"

im Wort Judo charakterisieren will und zum anderen der bestmögliche Einsatz von Körper und Geist

(*Sei-Ryoku-Zen Yo*)

mit dem Kano das Wort

"*ju*"

in Judo charakterisieren will.

Seit den Olympischen Spielen im Jahr 1964 in Tokio ist Judo eine olympische Disziplin.

