



Hier sind einige Mitglieder des Judo Club Wetzikon in ihrem Trainingsraum auf einem Bild zu sehen. Bild: zvg

Den Gegner besiegen, ohne ihn zu verletzen

WETZIKON Gestartet vor 48 Jahren mit einem Einführungskurs und 34 Teilnehmern – der Judo Club Wetzikon ist seither stetig gewachsen und seine Mitglieder üben ihre Fertigkeiten im Trainingsraum in der KZO Wetzikon.

Michela Masiello, Eveline Berger

Der Judo Club Wetzikon startete bei seiner Gründung im Jahr 1968 mit 34 Teilnehmern. Bis heute ist er auf eine stattliche Anzahl von 180 Mitgliedern herangewachsen. Von den Piccolos ab fünf Jahren über die Kinder und den Erwachsenen trainieren alle im Dojo, damit ist der Trainingsraum in der KZO Wetzikon gemeint.

Anforderungen

Koordinativen Fähigkeiten wie beispielsweise Reaktion, Kombination oder Gleichgewicht sind nötig, sowie Kraft und Taktik gehören zu den Voraussetzungen von diesem Sport. Optimal also um den Körper ganzheitlich zu trainieren. Der Zweikampf ist dann die faire Anwendung des Erlernten ohne einander zu verletzen, eingeschränkt durch sehr strenge Regeln. Judo ist immer beides: Training und

Wettkampf, Lehren und Lernen, Siegen und Verlieren. Der JC Wetzikon beherzigt diese Philosophie, wie auch die japanische Grundsätze wie Ehre und Fairness, die im Judo eine grosse Rolle spielen, so trainiert in Wetzikon jeder mit jedem.



Einblick ins Piccolo Training. Bild: zvg

Vielseitiges Training

Das Training vermittelt der teilnehmenden Person die nötigen Grundlagen und Techniken. In jeder Trainingsstunde kann sie ihr Wissen vertiefen, ihre Fähigkeiten verbessern und die Freude am Judo erhöhen. Getra-

gen wird ein Kimono in weiss oder blau, das ist ein traditionelles japanisches kaftanartiges Kleidungsstück, welches durch einen breiten Gürtel zusammengehalten wird, die Füsse bleiben nackt. Vor jeder Trainingsstunde sitzen die Teilnehmer still in einer Reihe vor ihrem Coach und konzentrieren sich. Es soll dazu dienen, alle bösen Gedanken zu vergessen und sich nur auf das Judo fokussieren zu können. Nach der darauffolgenden Aufwärmphase beginnt das eigentliche Training. Der Hauptteil besteht aus verschiedenen Fallübungen. Am Ende der Stunde verläuft die gleiche Prozedur wie am Anfang. Jährlich findet zusätzlich ein Trainingslager statt, welches den Zusammenhalt fördern soll.

Die Möglichkeit nur aus Freude am Judo zu trainieren, ohne an Wettkämpfen teilnehmen zu müssen, besteht im JC Wetzikon mit dem Plauschtraining.

Bereit für einen Wettkampf

Die Mitglieder des Judoclubs trainieren stets für Ranking Turniere um sich für die Schwei-

zemeisterschaften zu qualifizieren. Der Wettkampf ist die Möglichkeit, das erlernte Wissen und die geübten Techniken unter Beweis zu stellen. Wie im Karate gibt es auch im Judo verschiedene Gürtelfarben. Angefangen wird mit weiss. Danach folgen gelb, orange, grün, blau, braun bis hin zu schwarz, welches jedoch in zehn weitere Unterkategorien unterteilt wird. Der Judo Club Wetzikon kann auf seine 30 Judokas, so werden die Judo-Mitglieder genannt, die den schwarzen Gurt besitzen stolz sein. Fünf davon sind Frauen.

Weitere Anlässe

Nebst dem Kämpfen treffen sich die Mitglieder des JC Wetzikon zum Samichlaustreff oder beim Anfängerturnier, das dieses Jahr am 10. April in der Widum-Turnhalle stattfindet. Der ganze Club geht zudem ins Pfingstlager und organisiert einen Ferienplausch im Frühling.

Interessierte können jederzeit in einem Training hineinschauen. Ein Kimono wird zur Verfügung gestellt.

www.judo-wetzikon.ch

Was ist Judo?

Judo ist eine japanische Kampfsportart, welche zum Ziel hat, den Gegner zu besiegen, ohne dass er sich dabei verletzt. Judo basiert darauf die Kraft des Gegners auszunutzen. Der Gründer des Judo Jigoro Kano legte grossen Wert auf japanische Grundsätze wie Ehre und Fairness.



Die richtige Technik genügt um den Gegner zu Fall zu bringen. Bild: zvg

Judo Club Wetzikon

Postfach 1296, Wetzikon

Dojo: (Turnhallen der KZO)
Mattackerstrasse, Wetzikon

Präsident:
Roger Brönnimann
079 605 1278
rogerbroennimann@swissonline.ch