

# judogeschiedenis

Oorspronkelijk is Judo een Japanse zelfverdedigingskunst die rond 1882 door Jigoro Kano (1860-1932) is ontworpen. Letterlijk betekent Judo 'de zachte weg'. -Ju- betekent meegevend of zacht en -do- betekent pad of weg. De geschiedenis van judo is daarom ook heel interessant.

## Jigoro Kano

Vroeger was Jigoro Kano een mager en klein jongetje dat veel gepest werd. Hij durfde echter nooit wat terug te doen. Rond zijn 16e is hij een Jiu-jitsu school ingestapt, nadat hij gehoord had dat je daar als klein persoon kon leren hoe je een sterkere en grotere tegenstander kunt verslaan. Dankzij deze lessen verbeterde Jigoro zijn conditie en werd hij fysiek sterker. Daarnaast voelde hij zich mentaal ook een stuk sterker en kwam hij voor zichzelf op als hij flink gepest werd.

De Jiu-jitsu trainingen vond Jigoro zwaar, dankzij het stoten met vuisten, steken met vingers en trappen met voeten. Dit alles was toegestaan binnen deze sport. Vaak zat Jigoro onder de schrammen en pleisters, waardoor hij de bijnaam Bansoko (de pleister) kreeg.

Jigoro Kano vond Jiu-jitsu een goede sport, maar naar zijn mening kon het ook anders. Hij kwam in 1882 met Kodokan judo na veel uitproberen en trainen. Deze sport was een stuk veiliger. Bij Jiu-jitsu ging het om het verslaan van je tegenstander. Soms ging dit zelfs zo ver, dat deze niet eens meer op kon staan. Judo leek meer op een spel. Het ging erom hoe je iemand het beste onder controle kunt houden of kunt werpen, zonder dat deze geblesseerd raakt. Kort gezegd is dit de geschiedenis van judo. De sport is om deze redenen bedacht en tegenwoordig nog zeer geliefd.

## Geschiedenis van judo: twee begrippen

Jigoro Kano had tijdens het bedenken van de sport ook een training van de geest in gedachten. Zijn filosofie geschiedenis van judo wordt door twee begrippen gekenmerkt.

⇒ Seiryoku Zenyo' (minimale inzet + maximale effectiviteit): Alles wat een persoon doet, moet met optimale inzet van lichamelijke en geestelijke energie gebeuren. Men leert in het judo de kracht van de opponent te gebruiken om deze ten val te brengen. Dit is in het leven het principe van het juiste ding doen op het juiste moment.

⇒ 'Jita Kyo-ei' (wederzijds welbevinden en profijt): Spelers dienen respect voor zichzelf en anderen te hebben. Tijdens het beoefenen van judo leren spelers samen te werken om zo alle vaardigheden eigen te maken. Als men geen tegenstander heeft, kan men de sport ook niet leren. Men werpt en wordt geworpen. Ook in andere gebieden van het leven is deze opvatting van samenwerkend leren geldig.

自他共栄  
精力善用

### Een morele code

Jigoro Kano heeft ook een morele code voor judo bedacht met deugden waar elke judoka zich aan moet houden, deze zijn een belangrijk onderdeel van de geschiedenis van judo:

beleefdheid respect naar anderen

oprechtheid eerlijk zijn in daad en woord

zelfbeheersing leren om kalm te blijven als men boos wordt

moed leren om het te doen ondanks dat het soms tegenzit

bescheidenheid spreken over jezelf zonder trots

eer trouw zijn aan de eigen mening en het gegeven woord

vriendschap het meest pure gevoel van de mens

respect laat anderen in hun waarde

