

## Wat is judo ?

Heb jij je wel eens afgevraagd wat judo is? Judo is een hele bekende en populaire zelfverdedigingssport. Het doel van de sport is om zoveel als mogelijk is gebruik te maken van de snelheid en kracht van je tegenstander. Met andere woorden gezegd, de bedoeling is dat je je eigen balans behoudt terwijl je je tegenstander uit balans brengt. Daarnaast is de sport een hele goede manier om op elke leeftijd met het hele lichaam te bewegen.

### Wat is judo nu precies ?

Judo is vanuit Jiu-Jitsu ontwikkeld door Jigoro Kano en is niet zomaar een sport. Zo leer je bijvoorbeeld positief omgaan met agressie. Ook is judo heel beschaafd. Je overmeestert je tegenstander namelijk zonder deze te blesseren. Zelfbeheersing staat bij judo centraal. De motorische, lichamelijke en ook geestelijke ontwikkeling staan voorop. Je leert omgaan met verlies en winst, daarbij heb je altijd respect voor je tegenstander. Iemand die weinig zelfvertrouwen heeft, kan door de sport meer vertrouwen in zichzelf krijgen. Zo zie je wat judo is: meer dan alleen een fysieke sport.

### Fysiek en mentaal goed voor je

Als je judo beoefent zullen al je spieren te pas komen. Behalve veelzijdige beweging wordt ook je concentratie- en coördinatievermogen verbeterd. Judo is daardoor karaktervormend en ook stimuleert de sport het ontwikkelen van een positief zelfbeeld. Een judoka wordt op deze manier weerbaarder, op iedere leeftijd, op zowel mentaal als fysiek vlak. Het komt zelfs voor dat er kinderen op doktersadvies naar judoles gaan! Dit is toch ook zeker fijne judo info om te onthouden!