

## **Taiso – das vierte Element des Judo**

Der Deutsche Judo-Bund (DJB) bietet im Jugendbereich viele Projekte und Lehrgänge für Vereine an. Mit Taiso wird nun eine große Zielgruppe erreicht. Aber was steckt hinter der traditionellen japanischen Bewegungsform?

Ein Blick in unser Nachbarland Frankreich oder nach Japan lässt aufhorchen - Taiso als Bewegungsform ist dort längst etabliert. Viele Vereine bieten Taiso für Judo-Einsteiger, aber auch als Basis-Training für Spitzenjudoka an. Mithilfe von Taiso soll die individuelle Leistung stufenweise gesteigert werden, um beispielsweise bestmöglich vorbereitet in das anschließende Judo-Training einzusteigen oder um das psycho-physische Wohlbefinden zu verbessern. Doch der Reihe nach...

### **Taiso neu aufleben lassen**

Nicht erst seit, aber „befeuert“ durch die Corona-Pandemie, hat der Deutsche Judo-Bund (DJB) in Kooperation mit dem Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband (NWJV) die traditionelle Bewegungsform Taiso neu aufgearbeitet. Viele Taiso-Übungen gehören bereits zum festen Bestandteil des Judotrainings. Unter der Leitung des DJB-Vizepräsidenten Andreas Kleegräfe und des NWJV-Geschäftsführers Erik Goertz hat sich ein Taiso-Projekt-Team gebildet, um diese Bewegungsform für die Judovereine und den Sportmarkt in Deutschland attraktiv zu machen.

Schnell war klar, dass sich Taiso im DJB nur dann etablieren kann, wenn das Projekt groß aufgezogen wird. Beeinflusst von dem Verständnis der Judo-Methodik nach Wolfgang Hofmann, setzte sich die Idee durch, Taiso neben Kata, Randori und Shiai als vierte Methode im Judo zu etablieren.

Dabei ist die Entwicklung von Taiso als innovativer Prozess zu sehen - ähnlich wie die drei Methoden Kata, Randori und Shiai. Denn wer hätte gedacht, dass sich Kata als Wettkampfdisziplin weltweit etablieren oder ein gemeinsamer Team-Wettbewerb der Frauen und Männer olympisch werden würde?! Sportarten und Disziplinen entwickeln sich weiter und mit Taiso lassen sich traditionelle Elemente hervorragend in moderne Strukturen einbinden.

Taiso wird hier als allumfassende Körperschulung gesehen, die nicht nur die physische Stärkung des Körpers meint, sondern parallel die Stärkung des Geistes. Eine ideale Bewegungsform, um das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

### **Grundlagen und Aufbau des Trainings**

Grundlage in der Praxis bildet ein Mobilisations-Modul im Umfang von acht bis ca. zwölf Minuten. Darauf aufbauend folgen Module mit unterschiedlichen Intentionen. Sie können allgemein-sportliche Ziele verfolgen, judo-spezifisch ausgerichtet sein oder aber auch spezielle Ziele wie z. B. Verbesserung der Atemtechnik im Blick haben.

Diese Module sind in einer Art Baukastensystem kategorisiert. Auf Module mit leichter Intensität folgen Module mit mittlerer, höherer und höchster Intensität. Es gibt keinerlei Vorgabe mit welchen Modulen gestartet werden soll, dies können die Vereine und Trainer\*innen selbst entscheiden.

Möchte ich beispielsweise ein Angebot für ältere Neueinsteiger einrichten, werde ich mit Modulen einer leichten Intensität einsteigen - anfangs allgemeiner ausgerichtet mit einer späteren judo-spezifischen Orientierung. Je nach Zielgruppe und motorischen Voraussetzungen können Trainer\*innen ihre Auswahl frei treffen. Die einzelnen Module umfassen einen zeitlichen Umfang von ca. 20 bis 25 Minuten und können direkt nach dem Mobilisations-Modul durchgeführt werden oder auch zum Stundenende. Weitere Informationen zu den Inhalten findet ihr in diesem detaillierten [Konzeptpapier](#).

Wichtig ist, Taiso kann ein zusätzliches Angebot im Judotraining sein, soll aber keinesfalls das eigentliche Judo-Training ersetzen. Es soll als eine Möglichkeit gesehen werden, das Judotraining - wenn wir bei Wolfgang Hofmann bleiben - um eine vierte Methode zu erweitern. Gerade in den aktuellen Zeiten gewinnen Sportarten, die sich möglichst einfach und ohne großen Aufwand in die Praxis umsetzen lassen.

Taiso lässt sich gut mit einer Gruppe ohne Kontakt im Freien durchführen. Das gemeinsame Training weckt dabei sozial-emotionale Ziele, auch wenn der direkte Körperkontakt noch nicht möglich sein sollte.

### **Taiso nutzen – auch für die Mitgliedergewinnung!**

DJB und NWJV laden alle Judo-Vereine ein, sich an dem bundesweiten Projekt zu beteiligen, um Taiso langfristig als festen Bestandteil im Judo zu verankern. Nicht nur, aber besonders im Breitensport lassen sich so neue Akzente setzen - dabei muss das Motto bleiben: vom Taiso zum Judo oder vom Judo zum Taiso!

Mit Taiso kann sich der Judosport in Deutschland auch im stetig wachsenden Fitness-Markt platzieren und so neue Wege in der Mitgliedergewinnung gehen. Taiso als Angebot für die Fitness-Cracks da draußen - nach Yoga aus Indien und Tai Chi aus China kommt jetzt das japanische Taiso nach Deutschland!

### **Video-Plattform zum Start der Kampagne**

Auf der neuen Video-Plattform [djb-taiso.dokume.net](http://djb-taiso.dokume.net) werden erste Übungsvideos und das ausführliche Taiso-Skript bereitgestellt. Diese Inhalte könnt ihr als Inspiration für das Vereinstraining nutzen. Um Taiso bzw. euer Taiso-Training auf der Vereins-Website zu bewerben, wird ebenfalls das Logo zur freien Nutzung bereitgestellt.

Im Laufe der kommenden Wochen wird das Videoangebot stetig erweitert und das Projekt soll nach und nach mit eurer Hilfe wachsen.

Ein herzliches Dankeschön gilt der Taiso-Arbeitsgruppe, aber auch allen anderen Unterstützern wie zum Beispiel der deutschen Nationalmannschaft der Frauen und Männer, für die es keine Frage war, die Gestaltung des Trailers zu unterstützen.

Ansprechpartnerin beim DJB ist Breitensport-Koordinatorin Nana Tsimakuridze ([ntsimakuridze@judobund.de](mailto:ntsimakuridze@judobund.de)). Während ihrer Abwesenheit bis zum 28.07.2020 bitten wir darum, bei inhaltliche Fragen Ellen Schick ([eschick@judobund.de](mailto:eschick@judobund.de)) zu kontaktieren.