

*„Kraft, Technik und Ausdauer sind im Judo nicht ausreichend. Erst mit dem nötigen Selbstbewusstsein ist es möglich, auf der Matte zu bestehen.“ (Theresa Stoll; Jugend-Nationalkämpferin).*

*„Ohne die Zusammenarbeit zwischen Tori und Uke ist Lernen im Judo schlichtweg nicht möglich.“ (Ralf Lippmann; Ausbildungsleiter sowie Lehr- und Prüfungsreferent im DJB)*

Die Zitate deuten es an, Judo stellt Anforderungen und bietet Erfahrungen, die über den Bereich der motorischen Fähigkeiten hinausreichen. So muss ein Judoka nicht nur werfen können. Für Kämpfe oder die Gürtelprüfung benötigt er beispielsweise auch Mut, den Glauben an sich selbst sowie die Unterstützung von Trainingspartnern und Teamkollegen.