

Judo izhaja iz Japonske, kot izpeljanka različnih borilnih veščin, ki so jih razvijali samuraji skozi stoletja. Leta 1882 je **Jigoro Kano** iz različnih borilnih veščin izbral najboljše tehnike, ki se jih lahko varno izvaja, in osnoval svojo šolo borilnih veščin - KODOKAN JUDO.



Od takrat naprej se je judo hitro razširil po celem svetu. Danes je v Mednarodno judo federacijo (IJF) včlanjenih 187 držav, judo pa po celem svetu trenira preko 25 milijonov ljudi. Tako je judo v svetu drugi najpopularnejši šport, takoj za nogometom, v mnogih državah pa je tudi del športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah.

JUDO je individualni šport, ki vpliva na psihološko stabilnost, vztrajnost ter enakomerno fizično krepitev telesa mladega človeka, saj se le-ta uči, kako premagati strah pred nasprotnikom in ovirami, ki se pojavljajo na treningu, tekmovanju,... V vseh teh situacijah je odvisen od lastnih odločitev in reakcij. Premagovanje nasprotnika, ovir, težav in lastnega strahu v JUDU lahko primerjamo s podobnimi situacijami v življenju.

Dokazano je tudi, da se je šolski uspeh pri šoloobveznih otrocih, ki se ukvarjajo z JUDO-m, popravil za več kot 10%; največji napredek so pokazali tisti, ki so še posebej iztopali pri vedenju (agresivnost, nedisciplina, nezbranost,...).

JUDO pa je več kot samo učenje in uporaba borbenih tehnik. Je celovit in čudovit sistem fizične, intelektualne in moralne vzgoje. Ima svojo kulturo, sistem, zapuščino, navade in tradicijo. Judoistom podarja etična načela, način življenja in način bivanja. **Ali kot se je izrazil sam Jigoro Kano:**

"Judo predstavlja način, s pomočjo katerega lahko najbolj učinkovito uporabimo fizično in psihično moč. V poučevanju napada in obrambe, judo krepí vaše telo in duha in vam pomaga, da njegove principe sprejmete za svoje. Na ta način se izpopolnujete in postajate vzoren član

skupnosti. To pa je tudi končni cilj juda."