

Was ist Judo?

Vor 130 Jahren wurde **Judo** von Jigoro Kano aus verschiedenen Kampfsportarten entwickelt. Gefährliche Techniken wurden im Judo entfernt, somit war es möglich ohne großes Verletzungsrisiko kämpfen zu können.

„Judo“ der sanfte Weg

Neben dem körperlichen Training (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) wird beim Judo großer Wert auf die Entwicklung der moralischen und technischen Prinzipien gelegt.

Wie machen wir Judo?

Inhalte des Trainings:

- ▶ Lauf- und Koordinationsspiele
- ▶ Kraft- und Ausdauertraining
- ▶ Das richtige „Fallen“ wird geübt
- ▶ Judotechniken
- ▶ Übungskampf (Randori)
- ▶ Vermittlung der Judowerte
- ▶ Gürtelprüfungen

Das Training

Trainingszeiten:

- ▶ Anfänger ab 6 Jahre
Mo und Fr 16:45 - 18:00
- ▶ Fortgeschrittene bis 12 Jahre
Mo und Fr 18:00 - 19:00
- ▶ Fortgeschrittene ab 12 Jahre
Mo und Fr ab 19:00
- ▶ Judospezifische Selbstverteidigung
Mo und Fr ab 19:00
- ▶ Erwachsenentraining
Mo und Fr ab 19:00

Trainingsort:

Ernst-Freudenthal-Halle , KS-Wolfsanger

Weitere Informationen:

www.tsv-wolfsanger.de

Judo im



Quelle: DJB

Unsere Trainingsregeln

- ▶ Mein **Judoanzug** ist sauber und hat keine Löcher
- ▶ Um meine Partner nicht zu verletzen, habe ich meine **Fuß- & Fingernägel** kurz geschnitten
- ▶ Wenn ich die Judomatte verlasse, trage ich **Latschen** oder Slipper
- ▶ **Schmuck und Uhren** ziehe ich vor dem Training aus
- ▶ Wir sind **höflich und hilfsbereit** zueinander
- ▶ **Jeder übt mit jedem!**
- ▶ Wenn ich stark **erkältet** bin, kuriere ich die Erkältung Zuhause aus

Was benötige ich für das Judotraining?

- ▶ Zum Schnuppern ein Sweatshirt und eine lange Sporthose (Jogginghose)
- ▶ Einen passenden Judoanzug
- ▶ Mädchen sollen ein weißes T-Shirt unter dem Judoanzug tragen
- ▶ Slipper oder Latschen für die Halle
- ▶ Zum Trinken nach Möglichkeit ungesüßte, kohlenstoffarme Getränke

Was kostet Judo im TSV?

Kinder bis einschl. 14 Jahre	4,50 €
Jugendliche bis einschl. 18 Jahre	5,00 €
StudentInnen bis 26 Jahre	5,00 €
Erwachsene	8,00 €
Familienbeitrag (2 Personen)	11,00 €
Familienbeitrag (ab 3 Personen)	14,00 €
<u>Abteilungsbeitrag ab 01.07.2016</u>	<u>2,00 €</u>

Einmalige Anmeldegebühr = 1 Monatsbeitrag

Wie melde ich mich an?

- ▶ Zum „Schnuppern“ einfach die die Trainer ansprechen
- ▶ Die Beitrittserklärung bekomme ich bei den Trainern oder auf unserer Homepage

Kontakt

Homepage: www.tsv-wolfsanger.de/Judo

E-Mail: judoabteilung@web.de

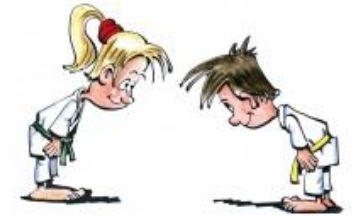
Abteilungsleitung:

Stefan Weber: 0561-877440
0151-12214325

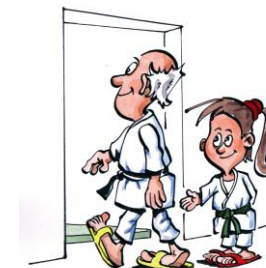
Drei wichtige Judowerte



Hilfsbereitschaft



Höflichkeit



Respekt

Quelle: DJB

Ausgabe 2020