

## 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:

#### **Kinder ab 6, Jugendliche & Erwachsene**

Montag 17:00 - 18:00 Uhr (Anfänger)  
Montag 18:00 - 19:30 Uhr (Fortgeschrittene)  
Montag 19:30 - 20:15 Uhr (Erwachsene)

Freitag 17:00 - 18:00 Uhr (Anfänger)  
Freitag 18:00 - 19:30 Uhr (Fortgeschrittene)  
Freitag 19:30 - 21:00 Uhr (Erwachsene)

Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage!

### Anmeldung per E-Mail:

[judoabteilung@web.de](mailto:judoabteilung@web.de)

### Trainingsort:

Ernst-Freudenthal-Halle , KS-Wolfsanger  
(Roßpfad 5, 34125 Kassel)

### Homepage:

[www.tsv-wolfsanger.de](http://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?

- ▶ Die Beitrittserklärung bekomme ich bei den Trainern oder auf unserer Homepage

## Kontakt

**Homepage:** [www.tsv-wolfsanger.de](http://www.tsv-wolfsanger.de)

**E-Mail:** [judoabteilung@web.de](mailto:judoabteilung@web.de)

### Trainingsbetrieb:

Stefan Weber: 0151-12214325

Drei wichtige Judowerte



Hilfsbereitschaft



Höflichkeit



Respekt

Quelle: DJB