



Wer trainiert die Abteilung?



Matthias Birk,

*Abteilungsleiter,
Graduierung: 5. Dan,
Trainer C-Lizenz*

„Unsere Judoka von heute sind die Trainer von morgen.“ – Nach diesem Motto führen alle Übungsleiter der Judo-Abteilung des TV Wehen ihre Trainingsstunden durch.

Ziel ist, die Kinder und Jugendlichen mit Spaß beim Judo-Sport zu halten und eine kontinuierliche Förderung jedes Einzelnen zu gewährleisten. Dabei werden schon die Jugendlichen frühzeitig zum Beispiel als Hilfstainer in die Verantwortung genommen.

Alle Trainer – vom erfahrenen Ex-Bundesligakämpfer bis zum Kata-Spezialisten mit nationalen und internationalen Erfolgen – geben ihr Wissen an die Mitglieder weiter. Hierfür ist die Judo-Abteilung des TV Wehen mit dem bestehenden Trainer-Gespann unter der Leitung von Matthias Birk bestens aufgestellt.

Die Trainer-Gruppe:

*hintere Reihe von links:
Brigitte Sedlmair,
Hildegard Kern,
Matthias Birk,
Marius Wagner
und Roger Schütz*

*Vordere Reihe:
Angelina Wolf,
Florian Schütz und
Nipa Schütz*



Wie können Sie mitmachen?

Wie beim TV Wehen selbst, wo neben dem Sport auch ein positives Vereinsklima groß geschrieben wird, legt auch die Judo-Abteilung Wert auf eine gute Jugendarbeit und Aktivitäten außerhalb des normalen Trainingsbetriebes. So finden beispielsweise Zeltlager, Übernachtungen auf der Judomatte oder auch Feste für die ganze Familie statt.



Haben wir mit dieser Broschüre Ihr Interesse am Judo-Sport im TV Wehen geweckt? Dann nehmen Sie doch einfach an einem „Schnuppertraining“ teil. Füllen Sie dazu den Coupon aus und schon geht es los. Die aktuellen Trainingszeiten erfahren Sie auf unserer Website. Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Details und weitere Informationen finden Sie in der **Geschäftsstelle des TV Wehen** (Di 17.00 - 19.00 Uhr, Do 09.00 - 11.00 Uhr) Telefon: 06128 - 48 87 69

oder bei
Matthias Birk
Telefon: 06120 - 9 79 96 33
Mobil: 0175 - 5 91 15 93
Mail: matthias.birk@tvwehen.de

oder bei
Hildegard Kern
Mail: hildegardkern@yahoo.de

oder
im Internet
www.tvwehen.de



JUDO-SPORT BEIM TURNVEREIN WEHEN





Was ist Judo?

柔道

Die Kampfsportart Judo („der sanfte Weg“) wurde um 1882 von dem Japaner Jigoro Kano entwickelt. Die Ursprünge des Judo basieren auf dem Kampfsport Jiu-Jitsu. Kano entfernte viele Tritt- und Schlagtechniken sowie alle gefährlichen Hebel-Techniken, um einen Wettkampfsport mit festen Regeln zu schaffen.

Zu der olympischen Sportart Judo gehören Würfe ebenso wie Bodentechniken, die sich aus Haltegriffen, Hebel- und Würfetechniken zusammensetzen. Auf Fallübungen wird in der Judo-Ausbildung besonderer Wert gelegt. Durch das Erlernen der Techniken ist es auch Kleineren und körperlich Schwächeren im Judokampf möglich, größere und stärkere Gegner zu werfen und zu besiegen.



Judo dient aber nicht nur der körperlichen Ertüchtigung, sondern versteht sich auch als Erziehungssystem. Dies spiegelt sich in den zwei philosophischen Grundsätzen des Judo wider: dem technischen Prinzip *Sei-Ryoku-zen-yo* („bester Einsatz von Geist und Körper“) und dem moralischen Prinzip *Ji-Ta-Kyu-Ei* („durch gegenseitige Hilfe zum beiderseitigen Wohlergehen“). Denn der Gegner ist beim Judo nicht einfach nur ein Übungsobjekt, sondern vielmehr ein Partner. Für diesen Partner übernimmt man Verantwortung und arbeitet für dessen sportliche und persönliche Weiterbildung genauso wie für die eigene.

Da Judo neben der Ausbildung eines positiven Sozialverhaltens besonders zur körperlichen und motorischen Entwicklung beiträgt, wird es auch von Kinderärzten empfohlen.

Wie wird trainiert?

Die Judo-Abteilung des TV Wehen bietet Trainingsgruppen für jede Altersklasse an. Das optimale Eintrittsalter liegt bei etwa sechs Jahren. Aber auch nach oben sind keine Grenzen für den Einstieg in den Judo-Sport gesetzt. Jeder - vom Hobby-Sportler bis zum Wettkämpfer - findet beim TV Wehen eine geeignete Gruppe. Trainiert wird barfuß in einem Judo-Anzug (Judogi) auf der Judo-Matte.

Anfänger-Training:

Hier werden die ersten Judo-Schritte erlernt. Der Anfänger wird mit Technik-Grundlagen und insbesondere mit Fallübungen vertraut gemacht. Durch diese kann man sich bei Würfen richtig abrollen und verliert so schnell die Angst vor dem Fallen. Außerdem finden erste Übungskämpfe (Randori) statt. Die Teilnahme im Anfänger-Training erfolgt bis nach Bestehen der zweiten Gürtelprüfung (gelber Gurt).



Fortgeschrittenen-Training:

Der weitere Erwerb neuer Techniken steht hier im Vordergrund. Dem fortgeschrittenen Judoka werden Boden- und Wurftechniken anhand verschiedener Übungsformen vermittelt, ebenso werden Übungskämpfe (Randori) durchgeführt. Das Training ist zum Erreichen weiterer Gürtelgrade ausgerichtet und wird gemeinsam mit Judoka aller Leistungsstufen sowie den Wettkämpfern genutzt.

Wettkampf-Training:

In dieser Gruppe stehen hauptsächlich wettkampfrelevante Stand- und Boden-Techniken im Vordergrund. Anders als beim Fortgeschrittenen-Training liegt der Schwerpunkt auf Konditions-



Training, vielen Übungskämpfen (Randori) und Wurftraining. Kinder und Jugendliche trainieren gemeinsam auf der Matte. Die Kleinen lernen hierbei von den Großen.

Erwachsenen-Training:

Dieses Training ist auf jugendliche sowie erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene ausgerichtet. Neben dem sportlichen Aspekt soll es auch dem täglichen Stress-Abbau dienen. Auch hier steht die jeweilige Weiterentwicklung des Einzelnen durch Gürtelprüfungen im Vordergrund. Übungskämpfe gehören ebenfalls zum festen Trainingsinhalt.



Kata-Training:

Das Kata-Training ist der Gegenpart zu den Übungskämpfen (Randori) und dem Wettkampf (Shiai) auf Meisterschaften. Die Judo-Kata stellt die Prinzipien des Judo dar: Angriff und Verteidigung sind hier bis in das kleinste Detail vorgeschrieben. Um gut im Randori oder Wettkampf zu sein, ist intensives Kata-Training empfehlenswert. Kata wird unter anderem zum Erwerb von Meistergraden (Dan) benötigt.

Kinder mit Handicap:

Eine Trainingsgruppe speziell für Kinder mit Behinderungen befindet sich momentan im Aufbau.



Coupon für ein kostenloses Probetraining:

Name:

Adresse:

Telefon/E-Mail:

