

Fit mit Spaß und natürlich mit Judo!



Was ist Judo eigentlich?

Judo ist die bekannteste und vielseitigste aller asiatischen Kampfsportarten und hat in Hessen in 231 Vereinen über 20.819 Anhänger, wovon 30% Mädchen und Frauen sind. Auf Platz 2 folgt Karate mit knapp der Hälfte an Vereinen und Sportlern. Mit nur 5.761 bzw. 4.265 Aktiven bilden Ju-Jutsu und Taekwondo das Schlusslicht.

Das dem Ringen ähnliche Judo ist eine Philosophie, das sagt schon der Name, gebildet aus den japanischen Wörtern "ju" = sanft nachgeben, ausweichen und "do" = Weg, Grundsatz. Nicht der eigene Sieg um jeden Preis ist das Ziel, sondern zu siegen, ohne den Partner zu verletzen. Erreicht wird dies durch das Prinzip des „Siegens durch Nachgeben“.

Bei den rund 60 Würfen unterscheidet man neben den reinen Angriffstechniken auch Kontertechniken, bei denen der Angriff des Gegners geschickt weitergeführt wird und Kombinationstechniken, bei denen durch eine ange-täuschte Technik beim Partner eine Gegenreaktion hervorgerufen wird, die man dann ausnutzt, um so leichter zu werfen.

Am Boden unterscheidet man zwischen jeweils 40 Haltegriffen, Würgetechniken und Armhebeln.

Ziel der Haltegriffe ist es, den Gegner 25 Sekunden lang auf dem Rücken festzuhalten. Bei den Würgetechniken und Armhebeln zwingt man den Partner durch langsame und

kontrollierte Bewegungen zur Aufgabe. Wenn die Schmerzschwelle erreicht ist, signalisiert der Partner seine Aufgabe, indem er mit der Hand am Partner abschlagen. Dabei gewinnt nicht der körperlich stärkere, sondern derjenige, der die eigene Kraft am besten einzusetzen und die des Gegners am geschicktesten auszunutzen versteht.

Was hat es mit den farbigen Gürteln auf sich?

Bei entsprechendem Niveau der erlernten Techniken wird mehrmals jährlich die Möglichkeit geboten, an einer Judo-Prüfung teilzunehmen, die nach Bestehen zum Tragen eines farbigen Gürtels berechtigt. Zwischen den Prüfungen müssen, je nach Alter, 6 bzw. 3 Monate liegen.

Die acht verschiedenen Farben bzw. Farbkombinationen spiegeln den Grad des Könnens wider, wobei die Farb-abstufung von hell nach dunkel geht. Den 8 Schülergraden (Kyu - weiß/gelber bis brauner Gurt) schließen sich die Meistergrade (Dan - schwarzer und rot/weißer Gurt) an.

Die bei uns abgelegten Prüfungen werden von allen Vereinen, die Mitglied im Deutschen Judo-Bund e.V. (DJB) sind, anerkannt.

Wer sind wir und was sind unsere Ziele?

Die Volkshochschule der Stadt Hanau bietet Judo seit 1968 an. Die Kurse werden seit 1990 von Rainer Schleich 3. DAN, Trainer C, geleitet. Unterstützt wird er dabei von Barbara Krause 2. DAN, Übungsleiterin F. Beide mit Prüferlizenz.

Wir bieten Judo als Breitensport an, so dass es vor allem Spaß macht und jeder mitmachen kann. Das ganze ist weder brutal noch gewalttätig und somit für jeden geeignet der sich sportlich betätigen will und das noch mit etwas sinnvollem verbinden möchte.

Das Verletzungsrisiko minimieren wir, indem wir nur selten und wenn dann auf freiwilliger Basis, an Wettkämpfen teilnehmen. Als Ausgleich dafür haben wir alle ein sehr fundiertes Judo-Wissen und ein sehr breites Spektrum an Techniken. Dieses umfasst auch alle grundlegenden Techniken des Karate. Außerdem nehmen wir auch alle Techniken in unser Programm auf, sofern sie gut sind, egal aus welchem der vielen hunderten von Kampfstilen sie ursprünglich auch immer stammen. Dies soll etwas Abwechslung vom reinen Judo-Training bieten und alle

Fortgeschrittenen auf eine möglichst realitätsnahe, straßentaugliche Selbstverteidigung vorbereiten.

Wie hoch ist der Beitrag und was kostet ein Anzug?

Was dir dann noch fehlt, ist ein „Judogi“, wie unserer Anzug heißt. Anzüge bis zu einer Körpergröße von 150 cm haben wir auf Lager. Größere Anzüge müssen bestellt werden. Die Preise liegen, abhängig von der Größe und Qualität, zwischen 20 und ca. 60 €.



Wann und wo findet das Training statt?

Außer an Feier- und Ferientagen findet das Training das ganze Jahr über statt. Wann und wo findest du auf der letzten Seite.

Ich möchte gerne einmal an einem Probetraining teilnehmen, was muss ich tun?

Wir suchen Steifgewordene, Untalentierte, Anfänger, Wiedereinsteiger, Eltern von Judo-Kids, Ehepaare, Sportbegeisterte einfach Leute, die sich bewegen und dabei nicht auf Spaß verzichten wollen.

Judo bietet auf Grund seiner vielen verschiedenen Bewegungsabläufe Menschen mit unterschiedlichsten Voraussetzungen interessante Möglichkeiten.

Es gelten keine Ausreden, wie „zu dick“, „zu alt“, „zu steif“, „zu schlapp“. Im Gegenteil: Oft sollten das doch die Gründe sein, Sport zu treiben. Klar, aller Anfang ist schwer. Doch wie sagte schon Laotse: Selbst der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

Was erwartet die Teilnehmer beim Judo? Blaue Flecke? Fliegende Menschen? Training bis zum Umfallen? Brutale Kämpfe? Nein, nichts von dem!

Judo macht Spaß und zwar in jedem Alter. Natürlich steht das Erlernen von Judotechniken im Mittelpunkt. Aber auch Selbstverteidigung, Gymnastik und Spiele gehören zum abwechslungsreichen Training. Und wer will Es ergibt sich auch die Gelegenheit zum Raufen.

Judo fördert wie kaum eine andere Sportart den gesamten Körper und trägt zur Fitness bei. Jeder trainiert nach seinen eigenen Möglichkeiten.

Erfahrene Trainer sorgen für angemessene Belastung, so dass jeder auf seine Kosten kommt und keiner überfordert wird.



Wenn du Lust hast, kannst du jederzeit einmal bei uns vorbeikommen und ganz unverbindlich mittrainieren. Dazu genügt erst einmal ein ganz normaler Trainings- oder Jogginganzug.

Schön ist es und macht natürlich noch mehr Spaß, wenn du noch einen Partner bzw. Partnerin mitbringen kannst.

Wir alle haben einmal genauso angefangen wie du. Nur Mut, wir beißen nicht.

Ich habe noch Fragen. Wer kann mir weiterhelfen?

Weitergehende Fragen richte bitte an den Trainer unter:
Telefon: 0 60 21 / 391 81 96 oder
Email: svt-kontakt@arcor.de

Mit sportlichem Gruß

Deine Volkshochschule

Volkshochschule der Stadt Hanau

Anmeldung:

Volkshochschule der Stadt Hanau

Zimmer 216

Ulanenplatz 4

63452 Hanau

Sprechzeiten:

Mo. - Do. 8:30 – 12:00;

Mo 13:00 – 15:00;

Mi 13:30 – 17:30 Uhr

Telefon: 06181/92380-25

Email: fit@vhs-hanau.de

Kurs-Bezeichnung:

Judo für Kinder ab 7 Jahre

Gebühr:

ca. 63 EUR/Semester

Trainingsort:

Willi-Rehbein-Sporthalle, Kellergeschoss

Fasaneriestraße 31

63456 Hanau, Ortsteil Klein Auheim.

Trainingszeiten:

Donnerstags 17:00 - 18:30 Uhr,
außer an Feier- oder Ferientagen.

Nächster Kursanfang:

Die Termine werden auf der VHS-Webseite
und im VHS-Kursheft veröffentlicht.

Kursleitung:

Rainer Schleich

Diverse Gratifikationen in asiatischen Kampfsportarten

Email:

SVT-Kontakt@arcor.de

Judo

