

Judo

Anfängerkurs

6-12 Jahre



JC Bietigheim e.V.



Start: Donnerstag
17.02. 17-18 Uhr
Gymnasiumsportalhalle



07142 / 771364
gs@jc-bietigheim.de
www.jc-bietigheim.de

Der Judo-Club Bietigheim e.V wurde 1956 gegründet.



Der Judo-Club hat heute ca. 400 Mitglieder in den fünf Abteilungen Judo, Ju-Jutsu, Karate, Aikido und Tai Chi.

Seit 2014 hat der Verein hat der Verein eine eigene Sporthalle neben dem Ellentalgymnasium, Ellentalstraße 4.

Anfängerkurs Allgemein

Judo-Club Bietigheim e.V.



Termin

Der Anfängerkurs startet am Donnerstag, den 17.02.2022 von 17:00 bis 18:00 Uhr. Das Training ist einmal pro Woche. Im Anschluss an den Kurs können die Kinder 2 bis 3 mal in der Woche trainieren.

Einlass in die Halle ist ab 16:45 Uhr durch den Trainer. In den Schulferien ist in der Regel kein Übungsbetrieb, Ausnahmen durch die vereinseigene Sporthalle sind aber möglich.

Ort

Der Schnupperkurs findet in der Gymnasiumsporthalle in Bietigheim-Bissingen neben dem Gymnasium im Ellental statt.

Finanzielles

Die ersten 3 Übungseinheiten sind zum Schnuppern und Ausprobieren. Im Anschluss geben Sie einen unterschriebenen Aufnahmeantrag ab. Der Monatsbeitrag beträgt aktuell bei € 17 pro Monat. Hierbei sind alle Trainings, Wettkämpfe, Trainings in den Ferien und Veranstaltungen beinhaltet. Hinzu kommen einmalig ein Judo-Pass (20 €) und die Gebühren (21€) für Gürtelprüfungen.



Kleidung

Für die ersten 3 Einheiten reicht einfache Sportkleidung aus.

Im Anschluss ist ein robuster Judoanzug (Gi) sinnvoll, den Sie für ca. € 25 kaufen können. Hierbei unterstützen wir Sie gerne.

Bitte geben Sie Ihren Kindern saubere Sportschuhe (Badeschuhe) für den Weg zwischen Umkleidekabine und Judomatte mit.

Allgemein

Ziel des Anfängerkurses ist es, die Kinder an den Judo-Sport heranzuführen.

In der Gruppe werden neben den judotypischen Fall-, Wurf-, Haltetechniken auch Koordination, Kondition, Beweglichkeit und eine Kräftigung des Körpers erreicht.

Nach dem Anfängerkurs ist die erste Prüfung zum gelb-weißen Gürtel geplant. Diese erste Gradierung spornt die Kinder an und es haben bis jetzt auch alle geschafft.

Neben den sportlichen Werten sind auch die pädagogischen Aspekte des Judo zu nennen. Obwohl wir auf der Judomatte rangeln und raufen, wird jederzeit auf den Partner geachtet. Begrüßung und Verabschiedung vor und nach dem Training und vor und nach jedem Übungskampf, Respekt vor Trainern und Partnern zeigen dies auch nach außen. Fairness und Selbstdisziplin, gegenseitiges Helfen und Verstehen sind Grundlagen im Judo. Es geht nicht darum, einen Gegner zu bezwingen, sondern das Ziel ist, ein Kräftemessen mit dem Partner zu praktizieren und daraus zu lernen.



- **Grundlagenausbildung - vielseitig und sportartübergreifend**

Wir orientieren uns an den Vorgaben des Deutschen Judo-Bundes und des Württembergischen Judo-Verbandes

Es kommen Übungen aus Turnen, Akrobatik, Leichtathletik, sowie Übungen mit Kleingeräten wie Seil und Ball und viele Sportspiele zum Einsatz.

- **Koordinative und konditionelle Fähigkeiten zu schulen**

Judo spielend lernen: die spezifischen Judotechniken wie Würfe, Haltegriffe sowie richtiges Fallen werden spielerisch vermittelt

Das Rangeln und Raufen nach Regeln in Anlehnung an die Judo-Werte ist pädagogisch äußerst wertvoll.



- Vermittlung der Judo-Werte

Die Judo-Werte bilden den Rahmen der sportlichen Ausbildung und unterstützen die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder

- Kinder stark machen

Die ganzheitliche Ausbildung der körperlichen und besonders auch die der mentalen Fähigkeiten macht Kinder stark und steigert das Selbstbewusstsein!

Judo leistet einen wichtigen Beitrag zur Gewaltprävention, Wertevermittlung, Persönlichkeitsbildung und Selbstbehauptung

Unsere Judowerte

Judo-Club Bietigheim e.V.



Höflichkeit

Behandle Deine Trainingspartner, Wettkampfgegner und Mitmenschen wie Freunde.

Zeige Deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.



Hilfsbereitschaft

Sei anderen gegenüber stets hilfsbereit

Unterstütze als (Trainings-)Älterer die Jüngerer.

Hilf Deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen und Neuen, ich in der Gruppe zurechtzufinden.



Ehrlichkeit

Sei immer ehrlich und kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.



Ernsthaftigkeit

Sei immer konzentriert bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig



Respekt

Begegne jedem mit Respekt.

Behandle Deine Lehrer und Judofreunde immer zuvorkommend und erkenne die Leistungen anderer an.

Selbstbeherrschung

**Achte stets auf Pünktlichkeit und Disziplin
- beim Training, Wettkampf und im Leben.**

**Verliere auf der Matte nie die Beherrschung,
auch nicht in Situationen, die Dir unfair erscheinen.**

Freundschaft

**Achte all diese Werte und alle Menschen,
dann wirst Du nicht nur beim Judo Freunde finden.**



Bescheidenheit

Spiele Dich selbst nicht in den Vordergrund.

Sprich über Deinen Erfolg nicht mit Übertreibung.

Orientiere Dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand Du bereits erreicht hast.



Wertschätzung

Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.



Mut

Nimm Dein Herz in die Hand - im Randori, im Wettkampf und im Leben selbst.

Gib Dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.

Kontakte

Judo-Club Bietigheim e.V.



www.jc-bietigheim.de

1. Abteilungsleiter

Cédric Olivier

2. Abteilungsleiter

Jakob Siebert

Trainer Schnupperkurs

Sven Treptow

Timon Zienteck

Jamey Balthes

Geschäftsstelle und Kontakt

Ellentalstraße 4

74321 Bietigheim-Bissingen

Tel. 07142 / 773164

gs@jc-bietigheim.de

www.jc-bietigheim.de