



JUDO

Judo ist eine Sportart, wo die koordinativen Fähigkeiten, Selbstvertrauen und der Bewegungsapparat gestärkt werden. Neben Boxen und Ringen **gehört Judo zu den wenigen echten Kontaktsportarten** und ist dazu eine der ältesten olympischen Disziplinen. Judo ist nicht nur eine echte Wettkampfsportart, sondern auch die Technik, sich richtig verteidigen zu können.

Teilnahme

Jede/r kann mitmachen. Wir bieten Schnupperstunden an, sodass ein Vereinsbeitritt erst nach guter Überlegung erfolgen muss.

Kommt einfach sportlich gekleidet (langärmelig) zu eurer ersten Trainingsstunde. Umkleidekabinen stehen zur Verfügung.

Wir freuen uns über Anfänger jeden Alters und über Judokas, die den Wiedereinstieg suchen. Natürlich dürfen auch erfahrene Judokas jederzeit unser Team verstärken.

Kosten

Die Beitragssätze sind in der Beitragsordnung des Oststeinbeker Sportvereins geregelt.

Der Vereinsbeitrag für Kinder beträgt aktuell monatlich 7,00 EUR + Spartenbeitrag für Judo in Höhe von 3,00 EUR = 10,00 EUR.

Unsere Trainingsstätte

Ihr findet uns im Anbau der **Walter-Ruckert-Sporthalle (Sportforum), Meessen 32 in 22113 Oststeinbek.**

Wir verfügen über eine eigene Judohalle (Budoraum oder auch Dojo genannt). Diese ist vollständig mit Matten ausgekleidet und bietet die Möglichkeit auch unter Wettkampfbedingungen zu trainieren.

Auf- und Abbau der Trainingsfläche vor und nach dem Training entfällt damit vollständig.



Das Training

Das Training sollte immer pünktlich starten können. Alle Teilnehmer (Judokas) haben sich rechtzeitig vor dem Training und umgezogen in der Halle einzufinden.

Das Training gestalten wir sehr vielfältig. Wir lehren Techniken und deren richtige Anwendung, bereiten unsere Judokas auf Wettkämpfe vor und

vermitteln die Regeln des Judosports. Unsere Anfänger führen wir spielerisch heran.

Die Gruppen

„Mini“ (5 – 6 Jahre) Judo spielerisch kennenlernen. Start: ab 01.09.2021

„Kids“ (ab 7 Jahre) Anfänger- /Startergruppe Start: ab 09.08.2021

„U12 – U18“ alle Altersgruppen (Anfänger und Fortgeschrittene. Einstieg laufend

„Selbstverteidigungs- / Freizeitgruppe“ (alle Altersgruppen m/w ab 14 Jahre) Start: ab 01.10.2021

Trainingszeiten

Montag:

16.00 – 17.30 Uhr „Kids“ voll (mit Warteliste)
17.30 – 19.00 Uhr „U12 – U18 + Erwachsene“

Mittwoch:

15.30 – 16.30 Uhr „Mini“ freie Plätze
16.30 – 18.00 Uhr „Kids“ freie Plätze

Freitag:

17.30 – 19.00 Uhr „U12 – U18 + Erwachsene“
19.00 – 20.30 Uhr Selbstverteidigung & Freizeit

Kontakt

Sebastian Fuchs (Trainer „Fortgeschrittene“)
Telefon: 0171 – 72 83 567
Mail: sebastianfuchs1@gmx.de

Norman Winkler (Trainer „Mini & Kids“)
Telefon: 0179 – 73 97 767
Mail: hansblixx@freenet.de