



Judo

Zur Judo geschichte.....

Judo kam wie viele Kampfsportarten aus dem fernen Asien zu uns nach Deutschland. Judo wurde von dem Universitätsprofessor und Diplomat Jigoro Kano entwickelt. Er nahm die gefährlichen Techniken aus den kriegerischen Kampfsportarten heraus und nannte seinen Sport Judo, der sanfte (Ju) Weg (Do) oder der Weg des Nachgebens.

Heute gibt es in Deutschland über 2200 Vereine die dem Deutschen Judoverband e. V. angeschlossen sind.



Bambinos Judo vom Elementarbereich

Bambinos sind in der Altersstufe von 3 bis ca. 6 Jahren

Mit vielen Hilfsmitteln wie, Schwungtuch, Bälle, Gleichgewichtsbretter, werden körperliche Fähigkeiten geschult. Durch ein abwechslungsreiches Training werden auf spielerische Weise der Gruppe die Ziele näher gebracht.

- Gewöhnung an den normalen Trainingsbetrieb
- Verbesserung von Kondition und Durchhaltevermögen
- Koordination, Gleichgewicht, sowie motorische Fähigkeiten verbessern
- Soziales Verhalten wie Rücksichtnahme und Gruppenfähigkeit
- Wir bemühen uns, Übungen aus dem Judobereich zu nutzen,

die durch ihre besondere kindgerechte Weise hervorragend dafür geeignet sind. Dazu stehen uns besonders ausgebildete Trainer zu Verfügung.



Judogruppe 1

In der Judogruppe sind Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren.

Sie erlernen die ersten Judo-Techniken. Dazu gehören natürlich das richtige Fallen, die ersten Judowürfe und den Partner festzuhalten. Dieses spielerisch umzusetzen ist von großer Bedeutung.

Der behutsame Umgang miteinander ist eine Grundvoraussetzung. Die Vorbereitung auf Prüfungen für die einzelnen Gürtelstufen (gelb/weiß bis orange) ist auch Inhalt des Trainings.

Spiel, Spaß und Freude am Sport stehen im Vordergrund. Die bestandenen Prüfungen machen stolz und selbstbewusst. Ein reichhaltiges Freizeit-Programm rundet die Aktivitäten der Gruppe ab.

