

# JUDO



Komm zum

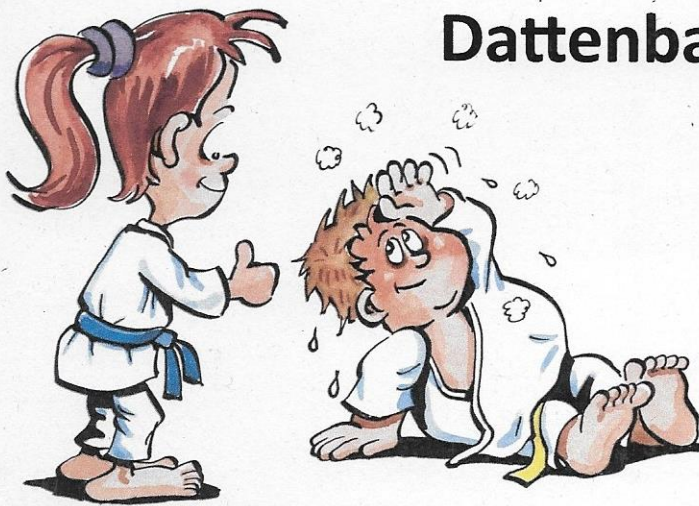
## Schnuppertraining

Für Kinder und Erwachsene

Montags 18:00 bis 19:45 Uhr

Freitags 18:00 bis 19:45 Uhr

Dattenbachhalle Ehlhalten



Judoring Die Mattenfüchse Eppstein e.V.

柔道

info@judo-eppstein.de

Telefon 06198 307 117



1. Vorsitzender Steffen Heinzmann—Auf dem Hecken 26—65817 Eppstein-Bremthal

Liebe Asylkreisler Eppstein,

wir, der Judoring die Mattenfüchse Eppstein e.V. würden gerne interessierten Flüchtlingen, egal ob jung oder alt (Kinder ab 6 Jahre) Judo anbieten.

Gerne würde wir neue Judokas zu einem Schnuppertraining begrüßen.

Falls nach einem Schnuppertraining weiteres Interesse besteht, würden wir kostenfreie Mitgliedschaften anbieten sowie helfen, Mitglieds-Patenschaften zu organisieren. Ein Judoanzug würden wir vom Verein dann stellen.

Unsere Trainingszeiten sind immer:

Montags von 18:00 bis 19:45

Freitags von 18:00 bis 19:45

In der Dattenbachhalle in Ehlhalten.

In den Schulferien findet kein Training statt.

Am Freitag trainiert neuerdings auch eine Erwachsenen-Anfänger Gruppe.

#### **Was brauche ich für das Schnuppertraining?**

Erstmal reicht ein einfacher Jogginganzug, wenn Du dann weiter machst, erhältst Du einen Kampfangzug von uns gestellt.

#### **Was ist Judo?**

Judo bedeutet übersetzt soviel wie "Der sanfte Weg" oder "Siegen durch Nachgeben". Es handelt es sich um eine japanische Kampfsportart (Budo), welche die Energie des Gegners umlenkt bzw. für eine angesetzte Technik ausnutzt.

Obwohl Judo als Kampfsport gilt, wird bewusst auf Schläge und Tritte verzichtet. Ziel ist es, den Gegner unter Ausnutzung von dessen Energie/Kraft zu besiegen, ohne ihm ernsthafte Verletzungen zuzufügen. Dafür gibt es mehr als 100 Wurf-, Hebel-, Würge- und Haltetechniken, die ständig weiterentwickelt werden.

#### **Judo ...**

- schult Möglichkeiten der **Selbstverteidigung**
- bietet präventiven **Schutz vor Verletzungen** auch im privaten Bereich
- unterstützt die eigene **körperliche Fitness**
- fördert die **Persönlichkeitsentwicklung** bei Kindern und Jugendlichen

#### **Wer kann Judo machen?**

Judo ist in seiner Konzeption so aufgebaut, dass **jeder** diese Sportart betreiben kann. Für Judo gibt es kein „zu groß, zu klein, zu dick, zu dünn, zu schwach, zu ungelinkig, zu alt“. Jigoro

Kano, der Gründer des Judo, war selbst nur von schwächtiger Statur. Es reicht etwas Körperkoordination und durchschnittliche Fitness, um mit dem Training zu beginnen - den Rest kann man lernen. Ziel ist immer, sich im Rahmen seiner eigenen Fähigkeiten anzustrengen und mitzumachen.

Anbei auch unser aktuelles Poster dazu - im Internet gibt es weitere Informationen auf unserer Homepage <http://www.judo-eppstein.de>

Gerne freuen wir uns über eine Kontaktaufnahme.

Viele Grüße von den Eppsteiner Judokas,

Steffen Heinzmann

1. Vorsitzender

--

Judoring Die Mattenfüchse Eppstein e.V.

Auf dem Hecken 26

65817 Eppstein

1. Vorsitzender Steffen Heinzmann

2. Vorsitzende Jannette Deutschländer

Kassier Sidrat Blöchle

Jugendwart Mario Seckler