

JUDO



TRAININGSZEITEN

Sporthalle Realschule am Buchenberg
Emsdettener Str. 46, ST-Borghorst

Dienstag

17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Kinder / Anfänger

R. Gramann

17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Jugend / Fortgeschrittene

M. Simon

19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Erwachsene

M. Simon

Freitag

17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Kinder / Anfänger

R. Gramann

17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Jugend / Fortgeschrittene

M. Simon

19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Erwachsene

M. Simon

KONTAKT

Thomas Rose (Abteilungsleiter)

JUDO

BEITRÄGE (gültig 01.01.2023 bis 31.12.2023)

Kinder und Jugendliche

bis 18 Jahre monatlich: 9,50 €

Aufnahmegebühr Kinder/Jugendliche: 5,00 € (einmalig)

BEITRÄGE (gültig 01.01.2023 bis 31.12.2023)

Erwachsene

ab 18 Jahre monatlich: 14,50 €

Aufnahmegebühr Erwachsene: 10,00 € (einmalig)

JUDO... ist eine alte japanische Kampfsportart die Anfang des 20. Jahrhunderts vom Judo-Meister Kanō Jigorō gegründet wurde und deren Motto „Siegen durch Nachgeben“ ist.

JUDO... ist eine Sportart, die dem Teilnehmer in vielseitiger Weise Leistung abverlangt. Neben dem Zusammenspiel von gymnastischer Bewegung und Technik steht anfänglich die körperliche Kondition im Vordergrund. Koordinative und sensorische Bereiche werden gefördert. Weitere Ziele liegen im Bereich der Konzentration und Reaktion.

JUDO... ist ein Partnersport. In Wettkämpfen tritt man einzeln oder als Mannschaft an. Es gilt der Grundsatz vom gegenseitigen Verstehen und Helfen. Nur dadurch ist ein beiderseitiger Lernfortschritt zu erzielen. Im fairen sportlichen Vergleich baut der Judoka Aggressionen ab und gewinnt Achtung vor sich selbst.

Ein reifer Judoka... ist sich seiner Fähigkeiten bewusst und braucht keine Profilierung auf der Straße!