



Was wir machen

Liebe Schülerinnen und Schüler,

dieses Schuljahr möchte euch erneut die Vielseitigkeit des Judos nahe bringen.

Judo bedeutet wörtlich übersetzt **Der sanfte Weg**. Judo ist eine **moderne Kampfsportart aus Japan** und ist für Mädchen und Jungen, Frauen und Männer **jeglicher Altersstufe** geeignet. Ihr lernt nicht nur **das sichere Fallen**, sondern auch eine Vielzahl von **Wurf- und Grifftechniken**. Judo fördert in besonderem Maße deine Reaktionsfähigkeit, Kraft und Gewandtheit. Judo erzieht zur Höflichkeit, Achtung, Rücksichtnahme und Aufmerksamkeit gegenüber seinen Mitmenschen und stärkt ganz nebenbei dein Selbstbewusstsein und dein Wohlbefinden. **Ich freue mich auf euch!**



Profil Informationen

Treffpunkt



Wochentag, Uhrzeit

DIENSTAGS, 14¹⁵ Uhr



Gefällt mir Die Judo Werte



Höflichkeit

Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.



Ehrlichkeit

Kämpfe fair, ohne unspartliche Handlungen und ohne Hintergedanken.



Achte all diese Werte und alle Menschen.

Dann wirst du beim Judo unweigerlich Freunde finden!



Ernsthaftigkeit

Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.



Respekt

Begegne deinem Lehrer/deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor deiner Zeit Judo betrieben haben.



Hilfsbereitschaft

Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Hilfes-Graduierter/Trainingsälterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu 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.

Freundschaft



Wertschätzung

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



Mut

Nimm im Randori und Wettkampf dein Herz in die Hand. Gib dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.



Selbstbeherrschung

Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht bei Situationen, die du als unfair empfindest.