

# Judo

## Schnupperkurs

**ab Montag 14. Oktober 2019**

**für Anfängerinnen und Anfänger,**

**Wiedereinsteigerinnen und**

**Wiedereinsteiger**

mit kostenloser Probestunde

10 Abende - 50 Euro



1. Mannheimer Judo-Club e.V.

### Was ist Judo?

- Judo: der "sanfte Weg"
- Eine japanische Kampfkunst mit Tradition
- Eine olympische Kampfsportart
- Bester Einsatz von Geist und Körper
- Sich auf seinen Trainingspartner verlassen
- Durch Nachgeben siegen
- Respekt vor dem Anderen haben
- Verantwortung übernehmen
- Eine Möglichkeit, sich körperlich bis ins hohe Alter fit zu halten
- .....

### Was kann Judo für Sie sein?

- Die eigenen Stärken kennenlernen
- Situationen richtig einschätzen lernen
- Gelassen und selbstsicher werden
- Ein Weg zur Selbstfindung
- Verantwortung für sich selbst und die eigene Gesundheit übernehmen
- Einen anderen, "sanften Weg" kennen lernen
- Etwas für Geist und Körper tun
- Spaß beim Üben mit Anderen haben
- .....

### Kursinhalte:

- Gezieltes Aufwärmtraining
- Erlernen der richtigen Falltechnik
- Standtechniken wie Hüft-, Schulter-, Beinwürfe
- Bodentechniken wie Halte-, Hebel-, Würgetechniken

### Kursaufbau:

- 1 Schnupperstunde (kostenlos)
- 10 Trainingseinheiten
- Individuelle Betreuung durch erfahrene Trainer
- Möglichkeit, im parallel stattfindenden Judo-Freizeittraining mit höher graduierten Judoka (m/w) das Gelernte zu üben

### Trainingskleidung:

- Trainiert wird barfuß in Sportkleidung, Judo-Anzüge können ausgeliehen werden.

### Teilnehmerkreis:

- Frauen und Männer ab 18 Jahren ohne und mit geringen Vorkenntnissen

### Teilnehmerzahl:

- maximal 10 Personen (garantiert optimalen Lernerfolg)

**Wenn Sie nur drei Fragen mit "Ja" beantworten, sollten Sie sich unbedingt anmelden:**

- Sie haben als Kind schon einmal mit Judo begonnen?
- Sie interessieren sich für asiatische Kampfsportarten?
- Sie kennen jemanden, der Judo betreibt?
- Sie haben selbst Kinder im Judo-Training?
- Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun?
- Sie suchen etwas mehr als „reines“ Fitnesstraining?
- Sie möchten etwas beweglicher und leistungsfähiger werden?
- Sie möchten gemeinsam mit Anderen etwas Neues lernen?
- Sie möchten ausprobieren, was Sie noch alles können?

**... und wenn Sie zwischen 18 und 60 Jahren alt sind – denn Judo ist für alle Altersklassen geeignet.**

**Wir über uns:**

### **Der 1. Mannheimer Judo-Club e.V.**

wurde im Jahr 1951 gegründet.  
Heute hat unser Verein ca. 400 Mitglieder.

Wir trainieren in eigenen Räumen, zu denen neben dem Dojo (wie der Trainingsraum in unseren Sportarten genannt wird) auch eine Sauna und ein kleiner Kraftraum gehören.

Zum Vereinsangebot gehören Judo für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie Ju-Jitsu und Karate (ebenfalls für alle Altersklassen) und ergänzend Fitnesstraining und Senioren-Selbstverteidigung.

### **Unsere Kompetenz beweisen zahlreiche erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler:**

- Unsere Mitglieder in der Kampfgemeinschaft *1. Judoteam Heidelberg-Mannheim (Judofighters Rhein-Neckar)*
- unsere Judo-Bundeskampfrichter
- unsere Lehrreferenten bei den Trainerausbildungen
- unsere Prüfer bei den DAN- und Kyu-Prüfungen
- unsere Deutschen Meisterinnen und Meister im Judo-Jugendbereich
- unsere national und international überaus erfolgreichen Mitglieder der Sehgeschädigten-Nationalmannschaft
- unsere Trainerinnen und Trainer mit hochrangigen Trainerlizenzen

**Verbessern Sie Ihre Kondition, Konzentrations- und Koordinationsfertigkeiten**

**Kursbeginn:**

**Montag, 14. Oktober 2019**

19.00 Uhr (kostenlose Schnupperstunde)

**Trainingszeiten:**

montags 19.00 bis 20.30 Uhr  
(zusätzlich ist die Teilnahme donnerstags 19.30 bis 21.00 Uhr möglich)

**Kursbeitrag:**

50,-- EURO für 10 Kurseinheiten  
(Vereinsmitglieder kostenfrei)

**Anmeldung und Information:**

Tel.: 0621/ 3 53 90, Mo – Fr 17–21 Uhr

[www.1-mannheimer-judo-club.de](http://www.1-mannheimer-judo-club.de)

**Trainingsort:**

1. Mannheimer Judo-Club e.V.  
Im Pfeifferswörth 26  
68167 Mannheim

(Straßenbahnhaltestelle Sellweiden)

**Optimaler Trainingserfolg**

**durch bis zu zwei Trainingseinheiten pro Woche**