

Judo Anfängerkurs 2024

Anfängerkurs für 5-6jährige Kinder – Jahrgang 2018 und 2019

jeweils Freitags von 16-17 Uhr ab dem 19. April

Anfängerkurs für 7-14jährige Kinder

jeweils Mittwochs von 16-17 Uhr ab dem 24. April



Kursgebühr 40,- Euro. Diese sind bei Kursbeginn am ersten Trainingstag in bar zu bezahlen. Der Kurs dauert 4 Wochen und danach können sich die Teilnehmer entscheiden, ob sie dem Verein beitreten wollen, wenn ihnen der Judo sport gefällt. Der Kurs endet mit der Verleihung der Urkunde zum weißgelben Gürtel. Die Kinder, die weiter machen wollen trainieren danach zu der gleichen Zeit weiter.

Ort: DJK Ingolstadt, Sportzentrum Südwest (Ochenschlacht), Lindberghstr. 73 – im Judo-Dojo (Keller, Richtung Vereinsheim)

Für den Anfängerkurs genügt zunächst einfache lange Trainingskleidung. Außerdem benötigen die Teilnehmer unbedingt Bade- oder Hausschuhe um sich von der Judomatte zur Umkleide oder Toilette bewegen zu können.

Anmeldeformular:

DJK Ingolstadt - Judo

Homepage:

www.djk-ingolstadt-judo.de

Ansprechpartner : Sven Keidel

email: judo@catello.de

Telefon: 0841 - 910 913

Ältere Kinder, Jugendliche oder Erwachsene sind gerne willkommen und können die Trainingszeit bei uns erfragen.



Judo Anfängerkurs bei der DJK Ingolstadt

Und wieder startet die DJK Ingolstadt einen Judo-Anfängerkurs für Kinder ab 7 Jahren und für Kinder von 5-6 Jahren. Unter Anleitung hervorragend ausgebildeter und lizenzierter Trainer wird kompetenzorientiert unterrichtet.

In diesen Kursen können Jugendliche probieren, ob ihnen diese Sportart zusagt ohne sofort Mitglied im Sportverein zu werden. Neben dem Grundaufbau von Muskulatur und allgemeiner Motorik Spiele und judospezifische Übungen auf dem Programm. Dadurch erhalten die Kinder die perfekte Grundlage für jede weitere Sportart. Ziel ist es natürlich auch Spaß am Judo zu erlernen. Dabei wird auch großer Wert auf Konzentration und das Miteinander im Judo gelegt. So lernen die Judoka ganz nebenbei auch viel Positives für den sozialen Umgang im täglichen Leben. Sie erfahren schon sehr schnell welche Möglichkeiten Judo bietet. Neben dem Wettkampf hat dieser Sport nämlich auch eine wichtige geistige Komponente und durch die Vielzahl der erlernbaren Techniken ergibt sich über lange Jahre ein Riesenpotential und große Herausforderungen. Durch die erfahrenen Trainer der DJK stellen sich aber auch rasch Erfolgserlebnisse ein, die sich beispielsweise in Gürtelprüfungen oder Wettkampferfolgen widerspiegeln.

Zu der Idee einer Judogemeinschaft gehören aber auch Aktivitäten außerhalb der Judomatte, die unter anderem durch Zeltlager oder für die Älteren in einer Reise nach Japan zum Ausdruck kommen. Im Sinne des Judobegründers Jigoro Kano wird durch Judo nämlich nicht nur der Körper - und nebenbei erwähnt nahezu alle Muskelgruppen angesprochen - sondern auch der Charakter des Sportlers geformt. Dies unterscheidet Judo doch erheblich von den meisten anderen Sportarten. Weitere Aspekte, die ganz natürlich in den Judounterricht einfließen sind das Erlernen richtigen Fallens und so die Vermeidung alltäglicher Verletzungen und der Abbau von Aggressionen durch deren Ausleben nach festen Regeln beim Judo.

Dass die Ausbildung bei der DJK zum Erfolg führt, zeigt die hohe Zahl an Dangraden (Schwarzgurträgern) in der Abteilung aber auch die kontinuierliche Arbeit mit Jugendlichen im Wettkampfbereich was in den Ligamannschaften der "Red Sox" – die DJK hat sowohl ein Damen- wie Männerteam - mündet. Wettkampf ist jedoch nicht alles im Judo und so findet auch der weniger kämpferische Typ seinen Platz und vor allem seine Erfolge durch alternative Wettkampfformen oder ganz andere Ziele, die ihm schrittweise zugemutet werden. Der DJK Ingolstadt wurden durch das Gütesiegel des Deutschen Judobundes bestätigt, in allen diesen Bereichen hervorragende Arbeit zu leisten.

Judo ist aber auch ein ausgesprochener Sport für Erwachsene, die bei der DJK in einer der wenigen Trainingsgruppen in Ingolstadt für diese Altersklasse beste Möglichkeiten finden. Anfänger können Montags oder Donnerstags von 19.00 bis 20.30 Uhr trainieren. Hier findet jeder Neueinsteiger schnell die richtigen Partner und ist jederzeit willkommen.

Alle Informationen und Anmeldungen laufen über Sven Keidel, Telefon 0841 - 910 913. Informationen unter www.djk-ingolstadt-judo.de

Anmeldung Anfängerkurs April 2024 (bitte ankreuzen für welchen Kurs)

5/6 Jahre (Jahrgang 2018, 2019) – Freitags 16-17 Uhr

ab 7 Jahre – Mittwochs 16-17 Uhr

Name _____

des Teilnehmers

Geburtsdatum _____

Geburtsort + Nationalität _____

Anschrift _____

email _____

Telefon (Festnetz und Mobilnummer) _____

Wichtige Mitteilungen (Krankheiten, Allergien, Verhaltensauffälligkeiten, etc.)

Bitte in DRUCKSCHRIFT ausfüllen.