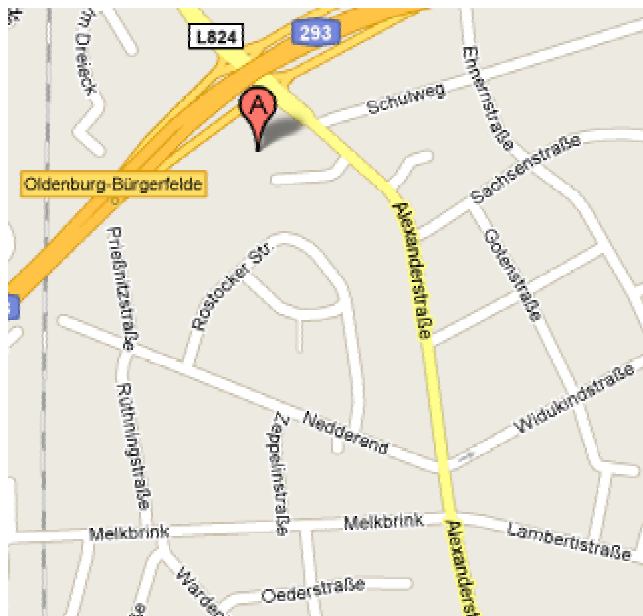


## Verhaltensregeln Training

- Judoka (so heißen diejenigen, die Judo betreiben) sind höflich und hilfsbereit zueinander.
- Daher übt jeder mit jedem, also Große mit Kleinen und Jungen mit Mädchen bzw. umgekehrt.
- Alle müssen sich beim Üben so verhalten, dass beide Partner etwas lernen können. Deswegen helfen sich Judoka gegenseitig.
- Judoka üben immer abwechselnd, d.h. zunächst der eine, dann der andere, und zwar solange bis der Trainer „Stopp!“ sagt.
- Alle Judo-Techniken werden von Anfang an sowohl zur rechten als auch zur linken Seite geübt.
- Auf der Matte kann gesprochen werden, und man kann Spaß und Freude haben. Wenn der Trainer jedoch in die Hände klatscht, muss man das Reden unterbrechen und zuhören.
- Wenn der Trainer etwas vormacht, schauen die Judoka aufmerksam zu, damit sie die Judo-Techniken verstehen.
- Die Judoka wissen, dass Judo-Techniken gefährlich sein können, wenn man sie grob und unaufmerksam anwendet. Daher müssen sich alle Judoka für das Wohlbefinden ihres Partners verantwortlich fühlen und überlegt handeln.
- Die Judoka erscheinen pünktlich und verlassen die Matte nur am Ende des Unterrichts oder wenn sie sich vorher beim Trainer abgemeldet haben. Der Trainer muss immer wissen, wo jeder Judoka während des Unterrichts ist.
- Die Judoka nehmen regelmäßig am Judounterricht teil. Die einzelnen Stunden bauen aufeinander auf und jede ist ein wichtiger Teil des ganzen Trainings.

## Wie findet man euch?

Ecke Alexander Str. / Schweriner Weg  
26127 Oldenburg  
Halle 1



### Ansprechpartner:

Montags: Dr. Hans-Peter Bäumer und Johannes Henning

Donnerstags: Cordula Reddig und Ose Leinigen

## Was gibt es sonst noch wichtiges?

Jedes Vereinsmitglied ist während der Teilnahme an einer Trainingseinheit über den Landesportbund Niedersachsen bei der ARAG-Sportversicherung versichert.

Wir hoffen, Dich mit diesem Blatt einleitend informiert und Dein Interesse am Judosport und unserem Verein geweckt zu haben. Vielleicht sehen wir uns ja bald . . .

Euer BTB Judo - Team

# Judo

## für Einsteiger

### beim

# BTB



Nicht vergessen:

- T-Shirt
- Sporthose
- Latschen
- kurz geschnittene Finger- und Fußnägel
- Getränk

## Was ist Judo?

Judo entwickelte sich gegen Ende des 19. Jahrhunderts aus dem Jujutsu, einer Kampfkunst der japanischen Samurai. Jigoro Kano, der lange um die Anerkennung seiner Lehre kämpfen musste, gilt als Begründer dieses Stils. Viele Jahre war Judo eine rein japanische Angelegenheit. Anfang des 20. Jahrhunderts, spätestens jedoch seit den Olympischen Spielen im Jahre 1964, änderte sich das. Inzwischen kommen die besten Judoka aus allen Teilen der Welt zusammen, um sich auf großen Turnieren zu messen. In vielen Ländern ist Judo bereits Bestandteil des Sportunterrichts an den Schulen. Judo ist jedoch mehr als Sport und Kampfkunst. Richtig gelehrt und gelernt können seine Prinzipien alle Lebensbereiche des Judoka beeinflussen und seine Persönlichkeit positiv formen.

## Wer kann diesen Sport ausüben?

Soweit keine schwerwiegenden gesundheitlichen Probleme entgegenstehen, kann jede/r diesen Sport bis ins hohe Alter betreiben. Das gilt auch für Menschen mit Behinderungen. Die Regeln des Judo fordern Respekt und Rücksichtnahme gegenüber seinem Trainingspartner. Es wird gekämpft, ohne dabei dem anderen einen Schaden zufügen zu wollen.

## Was ist so toll an Judo?

Stellt man diese Frage an eine/einen Judoka hört man oft: „Na alles“. Es macht eben einfach Spaß, beinah spielerisch zu erleben, wie sich nach und nach die allgemeine Fitness verbessert und das körperliche sowie geistige Wohlbefinden steigt. Körperbeherrschung, seelische Ausgeglichenheit und geistige Wachsamkeit werden mit fortschreitender Übungsdauer erhöht. Außerdem eröffnet Judo auch den Zugang zu einer äußerst effektiven Form der Selbstverteidigung.

## Kann ich mir das auch erst einmal ansehen?

Kein Problem! Komm' zu der angegebenen Trainingszeit donnerstags von 16:30 bis 18:00 Uhr! Schau zu und sprich uns an! Die ganz Mutigen können natürlich auch schon T-Shirt und Sporthose mitbringen und einige Übungen auf der Judomatte mitmachen. Ein Probetraining ist also möglich.

## Wie werde ich Mitglied?

Sollte dir das Training gefallen, kannst du dir von dem Trainer oder der Trainerin eine Eintrittserklärung geben lassen und diese ausgefüllt an den Trainer oder die Trainerin zurückgeben. Du oder deine Eltern können die Eintrittserklärung auch unter [http://www.btb-oldenburg.de/upload/eintrittserklaerung\\_neu.pdf](http://www.btb-oldenburg.de/upload/eintrittserklaerung_neu.pdf) als pdf-formatierte Datei herunterladen. Der ausgefüllte Ausdruck kann dann wiederum dem Trainer oder der Trainerin ausgehändigt werden.

## Wie viel kostet die Mitgliedschaft?

Dem folgenden Tabellenauszug kannst du den monatlichen Mitgliedsbeitrag entnehmen.

2.	Kinder, Jugendl., Studierende und Auszubildende bis zum 27. Lebensjahr	8,00 €
4.	Familie (max. 2 Kinder)	21,50 €
5.	1 Elternteil und 1 Kind	17,00 €
6.	2 Kinder einer Familie	12,50 €
8.	Für jedes weitere Kind zu Nr. 4-6	1,80 €

*Alle Angaben ohne Gewähr*

Die monatlichen Beitragssätze des BTB werden auch unter der URL [http://www.btb-oldenburg.de/btb\\_beitraege.php](http://www.btb-oldenburg.de/btb_beitraege.php) zur Verfügung gestellt.

## Woher bekomme ich einen Judoanzug?

Judoanzüge können über den Verein bezogen werden.

## Prüfungen

Kinder können mit sieben Jahren ihre erste Prüfung zum weißgelben Gurt ablegen. Die Vorbereitungszeit auf eine Gürtelprüfung für Judoka bis vierzehn Jahren beträgt sechs Monate.

Das Buch von Klocke, Ulrich (2005): Judo lernen, Bonn: Verlag Dieter Born und Sport-Medien Service, ISBN 3-922006-22-1, ist übrigens sehr hilfreich, um sich auf Gürtelprüfungen bis zum orangenen Gürtel vorzubereiten.

## Wann findet das Training statt?

Zielgruppe	Zeit	Ort
Kinder ab 6 Jahre (Kinder mit Grundfertigkeiten in der Falltechnik)	Montag 15.15 - 16.45	Halle 1
Kinder ab 7 Jahre (Fortschreitende) (Kinder mit guter Falltechnik, rück- und seitwärts, und 8. Kyu-Graduierte [weiß-gelber Gürtel])	Montag 16.45 - 18.00	Halle 1
Kinder ab 6 Jahre (Einsteiger)	Donnerstag 16.30 - 18.00	Halle 1
Kinder und Jugendliche (Fortgeschrittene) U11 bis U20	Donnerstag 18.00 - 19.30	Halle 1

## Nützliche Internetseiten

- Bürgerfelder Turnerbund <http://www.btb-oldenburg.de>
- Niedersächsischer Judoverband <http://www.njv.de>
- Deutscher Judobund <http://www.judobund.de>