

# Trainingszeiten/ -gruppen im Judoteam SV Adelby!

## Judo – Basis

Das Trainingsziel besteht nicht darin, Weltmeister zu werden, sondern darin sich zu bewegen, Judo zu lernen und gleichzeitig Spaß zu haben. Sowohl Judo als auch die anderen Trainingsinhalte werden in erster Linie mit Spielen vermittelt.

Hier kann **JEDER** Judoka des Judoteam teilnehmen, der Spaß am Judo hat!!!

**Eine Anfängerausbildung ist hier integriert!**

Trainer: Jan- Christoph Hinrichs und Constantin Alt

Beginn: jeden Freitag von 14:00 - 15:00 Uhr

Alter: 5 – 14 Jahre

Einstieg: jederzeit möglich

---

## Judo – Technik I und II

Hier lernen die Kinder ihre Bewegungsmotorik zu verbessern und sich gegen körperliche Angriffe zu wehren. Es stärkt die Persönlichkeit. Der "sanfte Weg" eine Kampfkunst bei der ein Angreifer mit seiner eigenen Kraft besiegt wird. Judo ist auch zur Selbstverteidigung geeignet. Hierbei handelt es sich eher um das traditionelle Judotraining. Wir üben keine extremen Wettkampftechniken sondern die Teilnehmer sollen die Chance erhalten, gut im Judo zu werden.

Trainer: Jan- Christoph Hinrichs und Constantin Alt

Beginn: jeden Freitag von 15:00 - 16:00 Uhr (Technik I) bis 6.Kyu  
16:00 – 17:00 Uhr (Technik II) ab 5. Kyu

Alter: 7 – 9 Jahre und 10 - 14 Jahre

Einstieg: **nach 3- maliger Teilnahme am „Judo – Basis“ Training (inkl. Anfängerausbildung)**

## Ippon - Judo

Hier treffen sich diejenigen, die Spaß und ein **klares** Interesse am Wettkampfsport haben. Zielgerichtetes Techniktraining aber auch Randori in verschiedenen Formen werden hier angeboten. Auf eine mehr tiefer gehende Art und Weise sollen die Grundideen und Prinzipien des Wettkampfsport vermittelt werden.

Trainer: Peter Gehlmann und Theo Klattenhoff

Beginn: jeden Mittwoch von 15:30 - 17:00 Uhr

Alter: 8 – 9 Jahre und 10 - 14 Jahre

Einstieg: Die Teilnehmer sollen mind. 8 Jahre alt sein, an Wettkämpfen teilnehmen **wollen** und zumindest den gelben Gürtel (7.Kyu) haben. (Abweichungen werden von der Trainerkommission beschlossen.)

---

## Judo für Jugendliche und Erwachsene ab U17

Das Trainingsziel besteht nicht darin Weltmeister zu werden, sondern darin sich zu bewegen, Judo zu lernen und gleichzeitig Spaß zu haben. Das Verständnis für Judotechniken zu vermitteln und zu vertiefen, sowie die Freude an Spiel und Gemeinschaft, steht montags abends im Vordergrund. Es gilt in erster Linie, sich in Bewegungsabläufe hineinzufühlen, sie auf die eigene körperliche Konstitution abzustimmen und nicht zuletzt auch durch spielerische Bewegungsaufgaben Wohlbefinden zu erreichen. Individuelle Betreuung der Teilnehmer ist dabei ebenso wichtig wie die Vermittlung klassischer als auch aktueller Judo-Techniken.

Trainer: Peter Gehlmann

Beginn: jeden Montag von 20:00 – 22:00 Uhr (U17 – 21:30 Uhr)

Alter: 14 - ? Jahre

Einstieg: jederzeit möglich