



TV Möglingen 05 e.V.

Informationen zum neuen Judo Anfängerkurs. Für unsere neuen Judoka und ihre Eltern.

Vor dem ersten Training möchte ich euch noch ein paar wichtige Informationen zukommen lassen. Das Training findet ab **Freitag, den 10. März** statt. Wir treffen uns um **17:00 Uhr** in der Sonnenbrunnenhalle(im bzw. vor dem Umkleideraum 5), ziehen uns um und bauen die Judomatte auf. Da wir die Judomatte barfuss betreten und auch bei den verschiedenen Übungen mal mit dem Gesicht auf die Matte kommen, müssen die Füße immer sauber sein. Am Besten zu Hause vor dem Training waschen, da die Waschbecken im Umkleideraum für kleinere Kinder sehr hoch sind. Bitte ein Paar Hausschuhe, Badelatschen oder zur Not auch ein Paar rutschfeste Socken mitbringen, damit wir nicht mit den sauberen Füßen auf den Boden ausserhalb der Matte treten.

Einen Judoanzug braucht ihr für das erste Training noch nicht, das hat noch ein paar Wochen Zeit. Für den Anfang genügt ein T-Shirt/Sweat-Shirt und eine Jogginghose, wichtig ist, daß die Hose keine Metallschnallen oder Bänder hat, an denen man sich verletzen kann. Wer schon einen Judoanzug hat, kann den natürlich anziehen.

Die regelmässigen Trainingszeiten sind dann immer Freitags, ausgenommen in den Ferien oder an Brückentagen.

Was erwartet euch bei eurem ersten Judo Training?

Nach dem Umziehen und Matten aufbauen kommt die Begrüßung. Judo ist eine japanische Kampfsportart, die vom gegenseitigen Respekt geprägt ist. Dazu gehören auch bestimmte Rituale bei der Begrüßung und im Training. Das beginnt mit dem gegenseitigen Verbeugen der Schüler und der Lehrer und der Begrüßung im Judositz. Das mag Anfangs etwas ungewohnt erscheinen, aber nach kurzer Zeit hat man sich an die neuen Umgangsformen gewöhnt.

Das Training beginnt dann mit leichten Aufwärmübungen und Fallübungen. Das Fallen ist das wichtigste Trainingselement im Judo und gehört zu jeder Trainingseinheit, egal wie lange man schon Judo macht. Nur so lernt man Fallen ohne sich weh zu tun oder gar zu verletzen.

Danach lernt man dann Wurf- und Haltetechniken. Judo zählt zwar zu den sogenannten Kampfsportarten, ist aber ein sehr sanfter Sport. Das Prinzip des Judo ist '*Siegen durch Nachgeben*' und den Gegner zu bezwingen, ohne ihm Schmerzen oder gar Schaden zuzufügen. Tritte, Schläge oder Waffen sucht man im Judo vergebens. Statt dessen wird der Gegner unter Ausnutzung seiner eigenen Bewegungen und Aktionen zu Fall gebracht und am Boden festgehalten.

Am ersten Tag kann man natürlich noch keine Wurftechniken durchführen, denn schließlich muß man ja zuerst mal das Fallen lernen.

Bis dann,
euer Trainer Gerald