

## BILDER VOM TRAINING IMPRESSIONEN



## WER TRAINIERT WANN? TRAININGSZEITEN

### WANN?

dienstags:

- ▶ 18:00 - 19:30 Uhr: Kindertraining
- ▶ 19:45 - 21:30 Uhr: Jugend- / Erwachsenenentraining

freitags:

- ▶ 19:45 - 21:30 Uhr: Jugend- / Erwachsenenentraining

samstags:

- ▶ 14:00 - 15:30 Uhr: Kindertraining

### WO?

Wir trainieren in der Sporthalle des Mädchengymnasiums Essen Borbeck, Fürstättinstraße 52-54 (Eingang Drogantstraße) in Essen.

### ANSPRECHPARTNER



Achim Klockhaus  
Tel. (02 01) 60 58 60



Patrick Becker  
Tel. 0176 - 30 66 15 56

- ▶ Rufen Sie uns bei Fragen gern an. Wir freuen uns über Besuche zu unseren Trainingszeiten in der Halle – zum Zuschauen oder für ein Probetraining. Schauen Sie auch hier vorbei:

[www.jcdjk-frintrop.de](http://www.jcdjk-frintrop.de)



## JUDO-CLUB

DJK Essen-Frintrop 1959 e.V.

## WIR STELLEN UNS VOR



[www.jcdjk-frintrop.de](http://www.jcdjk-frintrop.de)

# JUDO-TRAINING FÜR ALLE ALTERSKLASSEN

Die Kinder im Alter von **5 bis 7 Jahren** werden in unserer kleinen Sporthalle spielerisch an den Judo-sport herangeführt.

In der Altersklasse **7 bis 10 Jahre (U 11)** werden die Fallübungen ausgefeilt oder erlernt, die ersten Wurftechniken und Haltegriffe für die ersten Gürtelfarben werden erlernt und die Grundprinzipien des Wettkampfes werden vermittelt.

Die Altersklasse **11 bis 14 Jahre (U 14)** verfügt im Regelfall schon über die ersten Grundkenntnisse (können aber natürlich auch nachgeholt werden) und die Ausbildung wird weitergeführt. Die Kinder entwickeln sich weiter und haben ein Entwicklungsstadium erreicht, um erste komplexere Techniken zu lernen.

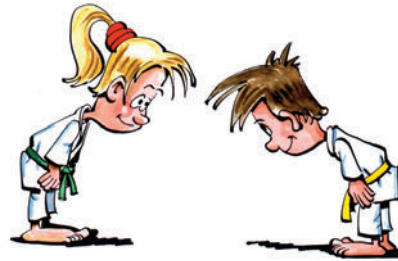
## AUS KINDERN WERDEN LEUTE!

Die nächste Altersklasse ist die **Klasse U 17**. Die Jugendlichen trainieren gemeinsam mit den Erwachsenen. Da wir ein familiär orientierter Verein sind, ergibt sich hier oft die Gelegenheit, dass sich die Kinder mit den Eltern „messen“ können, aber auch das Training mit anderen erfahrenen Judoka fördert unsere Jugendlichen.

Mit zunehmender Trainingserfahrung werden die Techniken weiter vertieft und die ersten Judoka denken an die Vorbereitung zum schwarzen Gürtel, dem Meistergrad im Judo.

## FAIRNESS STEHT GANZ OBEN DIE JUDOWERTE

Der Deutsche Judo-Bund hat insgesamt **10 Werte** herausgestellt, die durch Judo in besonderer Weise vermittelt werden können:



Höflichkeit



Ehrlichkeit



Selbstbeherrschung



Wertschätzung



Hilfsbereitschaft



Ernsthaftigkeit



Mut



Respekt



Bescheidenheit

Achte all diese Werte und alle Menschen. Dann wirst du beim Judo unweigerlich Freunde finden.



Freundschaft

**i** *Tori* und *Uke* heißen die Partner beim Judo.  
Nähere Informationen dazu und mehr gibt es auf unserer Homepage unter ▶ „Was ist ...?“