

**TURN- UND RASENSPORTVEREIN
BREMEN E.V.**

Lissaer Straße 60
28237 Bremen
Telefon 61 34 10

Abt. JUDO:

Michael Buhlrich 0172-4349659
judo@tura-bremen.de
michael.buhlrich@tura-bremen-judo.de

Die verschiedenen Mitgliedsbeiträge erfahren Sie in der Geschäftsstelle

Die Geschäftsstelle ist geöffnet am:

Montag - Donnerstag 10⁰⁰ - 12⁰⁰
Dienstag 17⁰⁰ - 20⁰⁰

Trainingszeiten für Anfänger:

Montag 17⁰⁰ - 18³⁰
Dienstag 17⁰⁰ - 18³⁰
Mittwoch 17⁰⁰ - 18³⁰

Trainingszeiten für andere Gruppen auf Anfrage.

Alle unsere Trainer verfügen über eine Fach-Lizenz des DOSB/DJB.

Besuchen sie uns auf unserer Homepage:
www.tura-bremen-judo.de



Prof. Jigoro Kano
Begründer des Judo



JUDO

für Kids



Wen einmal das Judofieber gepackt hat, den lässt es nicht mehr los.

JUDO bei  TURA

Was ist Judo

Judo ist

- eine japanische Sportart
- ein toller Freizeitspass
- Spass mit Freunden
- Aktionen und Events
- Judo-Werte
- Gürtelprüfungen
- Kampfsport
- Fitness
- Motorik
- Koordination

Der Japaner Jigoro Kano (1860-1938) entwickelte im Jahre 1882 aus der ursprünglich nur von den Samurai praktizierten Kriegskunst der waffenlosen Selbstverteidigung Jiu-Jitsu, eine neue Form des sportlichen Zweikampfes.



Judo, das heißt „sanfter Weg“ und ist ein faszinierender Kampfsport, der aus Japan kommt, inzwischen aber Millionen Anhänger in aller Welt

gefunden hat.

Judo, das bedeutet aber auch, die maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand zu erzielen. Eine gleichzeitige Herausforderung für Geist und Körper. Durch das Wechselspiel zwischen Angriff und Verteidigung trägt Judo dazu bei, dass sich der Judoka zu einem harmonischen Menschen entwickelt. Damit besitzt Judo nicht nur einen hohen erzieherischen Wert, sondern bietet darüber hinaus die besten Voraussetzungen zur Entfaltung der eigenen Persönlichkeit.

Judowerte

Beim Judo wird Wert auf faires, partnerschaftliches Verhalten gelegt. Dafür wurden zehn Grundsätze festgelegt:

- Höflichkeit
- Hilfsbereitschaft
- Ehrlichkeit
- Ernsthaftigkeit
- Respekt
- Bescheidenheit
- Mut
- Wertschätzung
- Selbstbeherrschung
- Freundschaft

Wir versuchen gemeinsam mit den Kindern diese Ziele zu erreichen.



Judo bei TURA

Bei uns können Kinder im Alter von 6 Jahren mit dem Judo beginnen. Allerdings gibt es keine prinzipielle Altersbeschränkung. Zuerst werden die Kleinen spielerisch an verschiedene Bewegungsabläufe und Techniken herangeführt. Hierfür benötigen sie einfache Sportkleidung. Später wird es Ernst. Dann wird ein Judo-Anzug benötigt. Lassen Sie sich von uns beraten. Manchmal genügt auch ein Gebraucher.

Sprechen Sie mit uns, wenn Sie weitere Fragen haben. Wir sind für Sie da.



Nachdem die Kinder verschiedene Judo-Techniken erlernt haben dürfen sie nach einer gewissen Zeit eine Prüfung ablegen. Nur wenn diese Prüfung auch bestanden

wurde, dürfen sie den entsprechenden Gürtel tragen.

Bei entsprechender Leistung ist es möglich einmal im Jahr eine Gürtelprüfung abzulegen. Die Kinder werden von ihrem Trainer zur Prüfung vorgeschlagen. Für jede Prüfung wird eine Gebühr erhoben.

Zu unserem Trainerteam gehören erfahrene Wettkämpfer mit einer fundierten Ausbildung in allen Judo-Techniken. Sie haben Erfahrung

bei vielen bekannten nationalen und internationalen Ausbildern gesammelt. Ein System von internen und externen Schulungen hält unser Team auf dem neusten Stand.

Natürlich kommt auch der Trainernachwuchs zum Einsatz. Bei einer über ein Jahr dauernden Ausbildung sowohl beim Landessportbund als auch beim Fachverband BJV können junge Menschen mit unserer Hilfe eine Trainer-Lizenz erwerben.

Auch die Co-Trainer erhalten eine spezielle Ausbildung.

