

# Judo

was ist das eigentlich?



im

**Lübecker Judo-Club e.V.**

Falkenstraße 39  
23564 Lübeck  
Telefon (0451) 3 39 63  
[www.LJC-Luebeck.de](http://www.LJC-Luebeck.de)

Judo ist eine olympische Zweikampfsportart bei der neben der Stärkung der Muskulatur auch die eigene Körperwahrnehmung sowie die koordinativen Fähigkeiten gefördert werden. Ebenso sind Disziplin, Konzentration, Durchsetzungs- und Durchhaltevermögen Aspekte des Judosports von denen nicht nur Kinder und Jugendliche profitieren.

Techniken werden mit einem Partner geübt. Von daher sind beide aufeinander angewiesen, in dem gemeinsamen Bemühen um Erfolg. Durch die geregelte körperliche Auseinandersetzung lernen die Kinder Verantwortungsgefühl und Rücksichtnahme.

Beim Judo muss nicht notwendigerweise derjenige gewinnen, der die größten Muskelpakete mit sich herumschleppt, den entscheidend ist nicht die grobe Kraft, sondern die Fähigkeit die eigene Kraft optimal einzusetzen und die Kraft des anderen, für die eigenen Zwecke, auszunützen.

Die Judotechniken unterteilt man grundsätzlich in zwei große Kategorien: in Wurf- und Bodentechniken. Mit den Wurftechniken soll der Gegner möglichst mit Schwung, Kraft und Kontrolle zum großen Teil auf den Rücken geworfen werden. Sollte der Wurf nicht perfekt sein, kann der Kampf auch am Boden weiterge-

führt werden und durch Haltegriff, Armhebel oder Würgetechniken beendet werden.

Das Ziel heißt aber immer „IPPON“ (Siegpunkt).

Hebel- und Würgetechniken werden bei den Kindern erst im Fortgeschrittenen-Unterricht vermittelt.

Zum Probetraining reicht ein Trainings- oder Jogginganzug aus. Grundsätzlich gehören vom ersten Training an Latschen/Schlappen für den Weg von der Umkleide zur Matte in die Sporttasche. Wenn man sich dann ernsthaft für Judo interessiert, muss die normale Sportbekleidung durch einen Judogi ersetzt werden. (Kosten liegen bei ca. 30,- bis 40,- €).

Auf der Matte werden keine Schuhe getragen.

# 柔道



## Trainingszeiten:

**Montag** 20.00 - 21.30 Uhr (Dojo)  
· Anfänger & Fortgeschrittene  
Trainer: Tanja Hantel

## Start: 07. Mai 2019

**Dienstag** 16.00 - 16.50 Uhr (Dojo)  
· Kinder 5 - 7 Jahre  
Trainer: Tanja Hantel

**Dienstag** 20.00 - 21.30 Uhr (Dojo)  
· Anfänger und Fortgeschrittene  
Trainer: Detlef Borchert

**Donnerstag** 17.00 - 18.30 Uhr (Dojo)  
· Anfänger & Fortgeschr. ab 8 Jahre  
Trainer: Romano Schipp

**Donnerstag** 20.00 - 21.30 Uhr (Dojo)  
· Anfänger & Fortgeschrittene  
Trainer: Romano Schipp

Weitere Kindergruppen auf Anfrage bzw.  
unter [www.LJC-Luebeck.de](http://www.LJC-Luebeck.de)

Unterstützen Sie uns durch Ihren Online-Einkauf:  
Jetzt mitmachen - [www.gooding.de](http://www.gooding.de) - Ganz ohne  
Mehrkosten!

1. Lübecker Judo-Club e.V. auswählen,
2. Online-Shop anklicken,
3. ganz normal einkaufen und gleichzeitig  
kostenfrei dem LJC helfen!

## Die Mitgliedsbeiträge:

Erwachsene  
monatlich € 25,-  
Aufnahmegebühr € 30,-

Schüler, Studenten und Azubis über 18 J.  
(nur mit Nachweis!)  
monatlich € 20,-  
Aufnahmegebühr € 25,-

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahre  
monatlich € 15,-  
Aufnahmegebühr € 25,-

Der Mitgliedsbeitrag berechtigt auch  
zum Besuch der anderen Sportangebote  
des Lübecker Judo-Club e.V. sowie die  
Saunanutzung.

---

## Für weitere Informationen:

**Geschäftsstelle & Dojo**  
Falkenstraße 39  
23564 Lübeck

**Geschäftszeiten**  
Mi. 17.00 - 21.00 Uhr  
Fr. 17.30 - 19.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Tel.: (0451) 3 39 63 · Fax: 69 39 53 21  
Email: [Post@LJC-Luebeck.de](mailto:Post@LJC-Luebeck.de)  
Internet: [www.LJC-Luebeck.de](http://www.LJC-Luebeck.de)

Stand: April 2019  
Änderungen vorbehalten