

Trainingszeiten

- Montag 17:00—18:45 Uhr nur Mädchen ab 8 J.
- Montag 19:00—20:00 Uhr Theraband-Gymnastik
- Dienstag 15:00-17:00 Uhr Kinder 4-7 J.
- Dienstag 17:15-19:00 Uhr Kinder ab 10 J.
- Dienstag 19:15-21:00 Uhr Wettkampfgruppe
Senioren u. Jugend
- Mittwoch 17:15-18:45 Uhr Kinder 5-7 J.
- Donnerstag 15:00-17:00 Uhr Kinder ab 7 J.
- Donnerstag 17:30-19:00 Uhr Kinder ab 9 J.
- Donnerstag 19:15-21:00 Uhr Wettkampfgruppe
Senioren u. Jugend
- Freitag 18:15-20:00 Uhr Breitensportgruppe
Senioren
- Freitag 20:00-21:00 Uhr Judo—Spezial
nach Absprache

Trainingsort:

Turnhalle der Augustinusschule, Sendener Straße

- Montag 16:30-19:00 Uhr Behinderten Sportge-
meinschaft der
DJK Judoabteilung

Trainingsort:

Turnhalle des Anna-Katharinen-Stiftes Karthaus

Aktuelle Änderungen entnehmen Sie bitte der
Internetseite: www.djk-judo.de

Stand 01.2012

Unsere Beiträge:

	Halbjahr	Jahresbeitrag
Jugend	54,00 €	108,00 €
Senioren	72,00€	144,00 €
Familien	126,00 €	252,00 €
Geschwister b. 18 Jahre	48,00 €	96,00 €
Passive	30,00 €	60,00 €

Jedes aktive Mitglied ist bei einem Sportunfall durch
die Sporthilfe e.V. versichert

Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Seite:

www.djk-judo.de

Abmeldungen haben nur schriftlich Gültigkeit mit vier-
wöchiger Frist zum Termin 30.06. oder 31.12. des lfd.

Jahres und sind zu richten an:

DJK-Sportfreunde 1920 Dülmen e.V.,
Postfach 1212, 48233 Dülmen

**JUDO ABTEILUNG
DER DJK-SPORTFREUNDE DÜLMEN**

Klaus Schulze Temming
Abteilungsleiter

Telefon: 02594-86643

E-Mail: kst@djk-judo.de



**JUDO ABTEILUNG
DER DJK-SPORTFREUNDE
DÜLMEN**



Judo macht Spaß!

www.djk-judo.de

Judo

Judo wird 1883 von Prof. Jigoro Kano (1860-1938) aus zwei Stilen des Jujutsu, einer altüberlieferten Samuraikampfkunst in Tokio/Japan begründet. Kano hatte selbst längere Zeit Unterricht in den Stilen Tenshin shinyo und Kito ryu und erlaubte sich, aus diesen bestimmte Techniken heraus zu nehmen (Schläge und Tritte) und andere Techniken zu betonen (Würfe). So entstand JUDO, der sanfte Weg, dessen wichtigstes Prinzip: JU NO RI = Siegen durch Nachgeben ist.

Im Laufe der Jahre hat sich das Judo natürlich weiterentwickelt. So ist aus der traditionellen Kampfkunst japanischen Ursprungs mittlerweile eine olympische Sportart geworden, bei der es in festgelegten Gewichtsklassen nach internationalem Reglement um Medaillen geht. Eine Vision die Prof. Kano schon 1909 hegte, als er Mitglied im IOC wurde. Doch seine Grundprinzipien gelten trotz aller Veränderungen noch heute:

Jita kyoji: Das Prinzip der Freundschaft und der gegenseitigen Förderung

Chikara hittatsu: Das Prinzip, dass Bemühen immer zum Ziel führt

Seiryoku saisen katsuyoi: Das Prinzip effizienter Anwendung von Körper und Geist.

Das heutige Judo zeichnet sich durch schnelle Wurftechniken und effiziente Bodentechniken aus und erfordert ein hohes Maß an körperlicher Gewandtheit, aber auch Kraft. Parallel dazu entwickelt sich aber auch eine andere Art Judo zu betreiben, die KATA = Form. Bei der KATA werden vorher bestimmte Techniken in einer festgelegten Reihenfolge gemäß ihrem technischen Prinzip meisterhaft demonstriert. Dabei kommt es auf das größtmögliche Zusammenspiel beider Partner an. Getreu dem Motto nicht seinen Gegner, sondern sich selbst letztlich zu besiegen.

Judo in der DJK Dülmen

bedeutet Sport und Geselligkeit für Menschen jeden Alters und beiderlei Geschlechts. Vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen findet jeder, der sich dem Judosport verschreiben will, eine Heimat.

Es geht schon ganz klein los. Mit gerade mal 5 Jahren werden die ersten Schritte bei uns schon auf der Judomatte unternommen. Das Programm „Judo spielend lernen“ integriert neben spielerischen Judoelementen vieles aus der Grundmotorik und dem frühkindlichen Turnen.

Daran anschließend haben wir mehrere Gruppen für 7-9 jährige, wo der spielerische Aspekt auch nicht zu kurz kommt.

Dann kommen die Kindergruppen für 9-14 jährige. Hier geht es schon etwas wettkampforientierter zu. Bei den Jugendlichen ab 14 Jahren und Erwachsenen gibt es die Möglichkeit, zwischen Breiten- und Wettkampfsport zu wählen. Während in der Wettkampfgruppe auch schon mal Kämpfer aus der Landesliga auf der Matte stehen, geht es im Breitensport deutlich gemütlicher zu. Ein idealer Einstieg für erwachsene Anfänger und ehemalige Judoka, die wieder einsteigen wollen.

Weiterhin hat die DJK Dülmen in Zusammenarbeit mit dem Anna-Katharinen Stift Karthaus eine Behindertensportgruppe ins Leben gerufen. Viele Mitglieder dieser Gruppe nehmen schon seit mehreren Jahren am Training teil und sind auch auf Meisterschaften erfolgreich.

Die Gruppenzeiten sind umseitig aufgeführt, weitere Infos im Netz oder komm einfach mal vorbei und mach mit!

Dazu braucht's nicht viel: nur **DICH**.

Deine DJK-Judoabteilung

Unsere Trainer:

Hans Urban	5.Dan
Bernard Freitag	4.Dan
Dr. Bernhard Kornmeier	3.Dan
Frank Klapper	2.Dan
Elke Jasper	1.Dan
Gabi Spitzer	1.Dan
Klaus Schulze Temming	1.Dan
Holger Allenstein	1.Dan
Sabine Püth	1.Kyu
Marion Ciesinski-Krause	1.Kyu
Karin Hörsting	1.Kyu
Birgit Klimaschewski	1.Kyu
Bernd Mülder	1.Kyu
Theresa Kleine Hohmann	1.Kyu
Dana Mülder	1.Kyu
Anna Witt	2.Kyu
Dieter Kranz	2.Kyu

柔道

