Treffner 柔道 NEWS

Sonderausgabe 32,
Anfänger 2019

OKTOBER
= Judo Schnuppermonat

OKTOBER
ist beim Judo Club - SV Treffen der Judo Schnuppermonat.
Ab Dienstag, 01. Oktober 2019 haben Interessierte die Möglichkeit in der VS Treffen die Sportart Judo kennen zu lernen.

hagebau mössler
baumarkt · baustoffe · garten

Bmstr. ing Ingolf Fischer
Buchholzer Str. 25
9541 TREFFEN
am Ossiacher See
+43/(0)676/660 79 93
fischer@wiegeplant.at
www.wiegeplant.at

MALEREI - ANSTRICH
Malerbetrieb STEINER Musil GmbH
A-9521 Treffen • Franz-Steiner-Weg 8
Tel.: 0 42 48 / 28 28
FASSADEN - TAPETEN
VOLLWÄRMESCHUTZ

Villach | Klagenfurter Straße 46 | +43 4242 285 47
office@spenglerei-mitzner.at | www.spenglerei-mitzner.at
MITZNER
SPENGLEREI | FLACHDACH | SCHWARZDECKEREI
Handwerksqualität seit 1898

Vereinsobmann
Markus Mayer

Ja, **JUst Doit** nach diesem Motto trainieren, kämpfen und leben unsere Judosportler.

Den Judo Club – SV Treffen gibt es seit über 30 Jahren und bei uns in Treffen haben bereits an die 600 Sportler Judo kennengelernt und trainiert

Unser Verein zählt zu den aktivsten und erfolgreichsten in Kärnten. In knapp vierzig Wettkämpfen und Kata-Bewerben holen unsere Sportler immer wieder Gold-, Silber- und Bronze-Medaillen. Sowohl in Landes- als auch besonders in Internationalen Bewerben sind unserer Sportler gut vorbereit und erfolgreich.

Judo kann in unserem Verein ab 6 Jahren erlernt werden. Jedoch kann es auch in jeder höheren Altersstufe begonnen und trainiert werden. Auch gibt es in unserem Verein Gruppen vom Projekt „Grenzenlos fit“ d.h. für Integration und auch für Sportler mit besonderen Bedürfnissen bietet unser Trainierteam eine eigene Gruppe an.

Der Judo Club - SV Treffen fördert jedoch auch die Gesundheit und Aktivität der Bevölkerung. So bieten wir neben dem traditionellen JUDO auch Fitnesseinheiten wie PILATES mit Christa Glanznig an, und außerdem QI GONG – die traditionellen Techniken der Chinesischen Kampfkunst – mit Stefan und Günther Themessl. Damit können Interessierte aller Altersgruppen etwas finden, um ihre Energie und ihr Wohlbefinden zu steigern.

QUALITÄTSSIEGEL FÜR GESUNDE BEWEGUNG UND SPORT IM VEREIN
fit SPORT AUSTRIA

ASVÖ Kärnten

JUDO - Abwurf und IPPON

Judo ist eine japanische Zweikampfsportart, wo es darum geht den Gegner mit Kraft, Schwung und Kontrolle auf den Rücken zu werfen – Ippon.

Die Sportart der Japanischen Samurais:

Der Gründer des Judo Jigoro Kano studierte mehrere Stilrichtungen diverser Kampfstile der Samurai und Bushido, verfeinerte diese und entfernte gefährliche Techniken. So machte er Judo zu einem Volks- und Schulsport in Japan und in weiterer Folge zu einer weltweit anerkannten Sportart und Olympischen Disziplin.

Judo als Wettkampfsport:

Im Judo Wettkampf geht es darum den Partner mittels eines Wurfes mit Kraft und Kontrolle direkt auf den Rücken zu werfen. Dies nennt man IPPON also ein voller Punkt. Gelingt einem dies nicht, geht der Kampf im Boden weiter, wo man durch Festhalter ebenfalls gewinnen kann. So ein Judo Wettkampf läuft nach genauem Regelwerk ab, unfaires Kämpfen wird mit Shido also einer Gelben Karte bestraft.

Die Techniken:

Die Techniken werden in zwei große Gruppen geteilt. In Standtechniken (Tachi-waza) und Bodentechiken (Katame-waza). Die Standtechniken umfassen Würfe und Kombinationen daraus. Im Boden gibt es Festhalter (Osae komi waza), Hebeltechniken (Kansetsu waza) und Würgetechniken (Shime Waza). Aber die Basis zu all diesen Techniken ist die Ukemi-waza - die Fallschule. Denn nur wer lernt richtig hinzufallen, kann in der Sportart JUDO, aber auch in anderen Sportarten und im alltäglichem Leben verletzungsfrei über die Runden kommen.

Das Gewand:

Das Judogewand nennt sich Judo Gi und besteht aus der Jacke/Kimono, der Hose/Zubon, dem Gürtel/Obi und den Schlapfen/Zoris. Darüber hinaus tragen Mädchen unter ihrem Kimono ein weißes T-Shirt. Den Gürtel gibt es in verschienen Farben - weiß/gelb/orange/grün/blau/braun/schwarz sind die Grundstufen, darüber hinaus gibt es zusätzlich noch jeweils, sogenannte Halbgrade z.B. weiß/gelb, gleb/orange, usw.

Die Etikette:

Grundsätzlich ist Judo eine sehr respektvolle Kampfsportart, so verbeugen sich die Kämpfer/Sportler vor und nach jedem Training oder Wettkampf. Auch geben sich die Kämpfer die Hand und bedanken sich für den Kampf.

Das Training - die Werte:

In unseren Verein trainieren die Sportler 2-3 Mal die Woche. Neben der Technik, Kondition und Koordination wird in unserer Sportart auch sehr viel Wert auf Höflichkeit und Respekt zueinander und miteinander Wert gelegt. Auch ist es uns wichtig, dass es in unserem Verein sehr familiär zugeht. So finden auch immer wieder Aktivitäten abseits der Judomatte statt.

FREUNDSCHAFT

Achte all diese Werte und alle Menschen, dann wirst du nicht nur beim Judo Freunde finden.

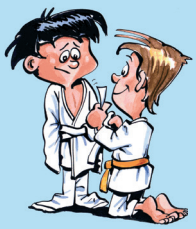
EHRLICHKEIT

Sei immer ehrlich und kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und Hintergedanken.

WERTSCHÄTZUNG

Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.

HILFSBEREITSCHAFT



Sei anderen gegenüber stets hilfsbereit: Unterstütze als (Trainings-)Älterer die Jüngeren. Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen und Neuen, sich in der Gruppe zurechtzufinden.

SELBSTBEHERRSCHUNG

Achte stets auf Pünktlichkeit und Disziplin - beim Training, Wettkampf und im Leben. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht in Situationen, die dir unfair erscheinen.

Die Judo Werte

JUDO AUSTRIA

Mit freundlicher Genehmigung des DJB (www.judobund.de)

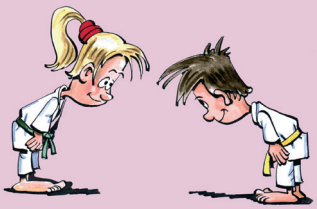
BESCHEIDENHEIT

Spiele dich nicht selbst in den Vordergrund. Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand du bereits erreicht hast.

ERNSTHAFTIGKEIT

Sei immer konzentriert bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.

HÖFLICHKEIT



Behandle deine Trainingspartner, Wettkampfgegner und Mitmenschen wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.

RESPEKT

Begegne jedem mit Respekt. Behandle deine Lehrer und Judofreunde immer zuvorkommend und erkenne die Leistungen anderer an.

MUT

Nimm dein Herz in die Hand - im Randori, im Wettkampf und im Leben selbst. Gib dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder einem scheinbar übermächtigen Gegner.

Judo macht mir Spaß, weil ich viele Freunde gefunden habe. Mir gefällt die Disziplin und das Ruhige aber auch gleichzeitig das volle Auspowern.

Probiert Judo auf jeden Fall aus und gebt nicht zu schnell auf
Hannah, 15

Judo macht mir Spaß, weil es immer wieder neue Herausforderungen gibt. Es gefällt mir weil jeder Respekt gegenüber dem anderen hat.

Überwinde deine Angst vorm Fallen, dann macht es Dir viel Spass
Paul, 11

Judo ist ein Ausgleich zur Schule. Man lernt sich zu verteidigen und man lernt aber auch miteinander zu arbeiten.

Mit Judo enscheidst du dich für die richtige Sportart, Judo macht Spaß.
Tobias, 9

Judo gefällt mir, weil ich mich selbst verteidigen kann. Man lernt neu Freunde kennen und es ist gut für den Körper.

Trainiert gut mit, dann kannst du ein guter Judoka werden.
Savannah, 12

GLÜH ALM
CAFE, BAR & SPECK

PORTAS®
Thomas MÜNZER
04248 / 27 93

giga sport
WO DER SPORT DIE NR. 1 IST

JUDO - ANFÄNGERKURS

Auch heuer bietet der Judo Club - SV Treffen wieder **Schülern ab 6 Jahren** die Möglichkeit JUDO als Sport kennen zu lernen. Sportinteressierte haben im Oktober die Möglichkeit ein **kostenloses Schnuppertraining** beim Judo Club - SV Treffen zu absolvieren.

Judo Anfängerkurs 2019/2020:

WANN? Dienstags - 16:15 - 17:15 Uhr (ab 01.Oktober)
WO? Turnhalle der Volksschule Treffen

Infos & Anmeldung:
Per Mail: markus@judo-treffen.info bzw. Telefonisch unter Mobil 0664/2427986

www.judo-treffen.info

IMPRESSUM:

Medieninhaber & Herausgeber: Judo Club - SV Treffen/ZVR-Zahl 738378353, A-9521 Treffen, Föhrenweg 7, Tel. & Fax +43/4248/2454, Email: office@judo-treffen.info, http://www.judo-treffen.info
Chefredakteur & Vereinsobmann: Markus Mayer, Mobil +43/664/24 27 986, Email: markus@judo-treffen.info
Texte: Markus Mayer
Fotos: Markus Mayer
Auflage/Vertrieb/Druck: 2500 Stück/Eigenvertrieb/Online-Print

SINCE 1987