



SELBSTVERTEIDIGUNGS- UND KAMPFSPORTSCHULE
ZEESEN / BESTENSEE e.V.
> Postfach 46 , 15739 Bestensee <
eMail : info@seveka.de # Homepage : www.seveka.de

Mitglied
des Landessportbundes des Landes Brandenburg und
des Kreissportbundes des Landkreises Dahme-Spreewald



interne AUSSCHREIBUNG für Mitglieder der SEVEKA e. V.

☞ Mindestalter 8 Jahre ☞

Samstag, 11. Februar 2012, 10.°° bis 13.°° Uhr

Lehrgang BODENKAMPF

Lehrgangsleitung : Jörg Dommel, 4. DAN Judo

<u>Ort</u>	15741 Bestensee, Waldstr. 31 (Trainingsräume des Vereines)
<u>Lehrgangsgebühren</u>	5,00 € , zahlbar am Lehrgangstag
<u>Anmeldung</u>	bis <u>04. Februar 2012</u>
<u>Rückfragen</u>	☎ 03375 – 920277 oder 0171 – 6906131 oder eMail : info@seveka.de
<u>Trainingskleidung /</u>	wie immer , Jacke nicht vergessen !!!
<u>Versorgung etc.</u>	keine , nur kurze Trinkpausen
<u>Zertifikat</u>	Für die Lehrgangsteilnahme gibt es 2 WKT-Stempel. Der LG wird auf Wunsch auch mit der Eintragung im Vereinsausweis bestätigt.

Haftung für Gesundheit und eingebrachte Sachen :

Die Teilnahme am Training erfolgt auf eigene Gefahr. Eine Haftung des Vereines oder Trainers ist ausgeschlossen. Auch haftet der Verein / Trainer nicht für den Verlust oder die Beschädigung von eingebrachten Sachen, Wertgegenständen sowie Geld der Teilnehmer während des Lehrgangs. Neben der Absicherung in der normalen Krankenversicherung besteht für Vereinsmitglieder eine Sportversicherung per Sportversicherungsvertrag des SEVEKA e.V. mit der Feuerversicherung Berlin Brandenburg über die Mitgliedschaft des Vereines im Landessportbund.

Weiteres siehe Seite 2



verbindliche Anmeldung

Lehrgang Bodenkampf am 11.02.2012



verbindliche ANMELDUNG bis 04.02.2012

durch Abgabe des nachstehenden Abschnitts oder per eMail an info@seveka.de

Name, Vorname, Graduierung, Alter :

.....

.....

Datum / Unterschrift bei Jugendlichen unter 18 Jahre auch die des Personensorgeberechtigten

Judo (jap. 柔道 jūdō , wörtlich ‚sanfter Weg‘) ist eine japanische Kampfsportart, deren Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ beziehungsweise „maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“ ist. Die darauf basierenden Judo/Jiu-Jitsu-Vorläuferformen wurden durch den Begründer des Judo, Jigoro Kano (1860–1938), Anfang des 20. Jahrhunderts für den Wettkampf angepasst. Das heißt, viele ursprüngliche Waffen-, Tritt- und Schlagtechniken sowie alle Hebel außer Ellbogenhebel wurden entfernt. Allerdings sind sie im alten Judo (Kodokan Judo) noch vorhanden; dieses dient der Selbstverteidigung. Bei dem heutigen Sportjudo wurden sie entfernt, um aus einer Kunst, die bis dahin vorwiegend zur Selbstverteidigung diente, eine ganzheitliche Lehre für Körper und Geist zu machen. Die verbliebenen Techniken sind hauptsächlich Würfe (jap. Nage Waza), Falltechniken (jap. Ukemi Waza) und Bodentechniken (jap. Katame Waza). Ein Judo-Kämpfer wird auch Judoka genannt.

Judo ist ein Weg zur Leibesertüchtigung und darüber hinaus auch eine Philosophie zur Persönlichkeitsentwicklung. Zwei philosophische Grundprinzipien liegen dem Judo im Wesentlichen zugrunde. Zum einen das gegenseitige Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen und zum anderen der bestmögliche Einsatz von Körper und Geist.

Ziel ist es, diese Prinzipien als eine Haltung in sich zu tragen und auf der Judomatte (jap. Tatami) bewusst in jeder Bewegung zum Ausdruck zu bringen. Ein Judo-Meister hört demnach niemals auf, Judo zu praktizieren, auch wenn er nicht im Dōjō (Trainingshalle) ist. Die beiden Säulen des Judo sind im traditionellen Sinne meist der Formenlauf (jap. Kata) und der Übungskampf (jap. Randori, auch als Wettkampf, jap. Shiai). Klassischerweise gehören daneben auch Kogi (Lehrvortrag) und Mondō (Lehrgespräch) zu diesen Säulen. Das heutige Judo ist stark von den Wettkampftechniken der letzten Jahre dominiert und wird auch dementsprechend mit sogenanntem Techniktraining geprägt, bei dem gezielt effektive Techniken trainiert werden.

Quelle : WIKIPEDIA