

## ➔ Was brauchst du zum Start ?

Du suchst dir aus dem Programm das Training heraus, das dir am besten gefällt .

Mit einem Trainingsanzug bewaffnet kommst du direkt zum Training hin

Turnschuhe brauchst du keine

Vielleicht hast du eine Freundin oder einen Freund der mitkommen möchte - diesen bringst du einfach mit.

Nun kannst du zwei Schnuppertrainingsstunden mitmachen, ohne dass du dafür etwas bezahlen musst.

Jetzt - wo es dir gut gefallen hat - meldest du dich an und wirst Mitglied beim Verein.

Wenn du in eine andere Gruppe willst - etwa Stundenplanänderungen oder weil dein Freund in eine andere Gruppe geht - ist das jetzt überhaupt kein Problem. Du sagst das deinem Trainer und gehst in eine andere Gruppe.

Den Judoanzug und alles was du für das Judotraining brauchst, bekommst du in deinem Verein günstig.

Deine Eltern können während des Trainings zuschauen oder selbst aktiv werden.

Deine kleinen Geschwister können sich an der Spielecke erfreuen.



## Unsere Mitgliedsbeiträge

Wir haben besonders familienfreundliche Beiträge.

Vor allem Geschwister und Eltern können bei uns enorm billig das reichhaltige Angebot nutzen.

Alle Beiträge gelten für ein Jahr.

Gerechnet vom Beitrittsmonat bis zum gleichen Monat im Folgejahr.

Die Beiträge gelten immer pro Person und für alle Leistungen des Vereines, die in diesem Programm angeführt sind.

## Und das sind unsere Beiträge:

<b>Eine Person einer Familie ist Mitglied</b>	<b>€ 188,--</b>
<b>Die 2. Person der gleichen Familie</b>	<b>€ 120,--</b>
<b>Die 3. Person der gleichen Familie</b>	<b>€ 100,--</b>
<b>Die 4. Person der gleichen Familie</b>	<b>gratis</b>
<b>Die 5. Person der gleichen Familie</b>	<b>gratis</b>

Um Irrtümer zu vermeiden:

**Zur Familie gehören Kind, Eltern und Großeltern**



# Was ist Judo ?

☺ JUDO ist für jeden Menschen etwas anderes.

☺ JUDO kann Spaß, Selbstverteidigung, Bewegung, Fitness, Leistungssport, eine Lebensphilosophie oder einfach nur eine Kampfkunst sein.

☺ WOHER KOMMT JUDO?

JUDO stammt aus Japan und wurde vor mehr als 100 Jahren aus verschiedenen Kampfkünsten entwickelt. Der Gründer des modernen Judo heißt Jigoro Kano.

☺ WAS BRINGT MIR JUDO ?

Du lernst dich zu verteidigen und kannst dich sogar mit manchen Techniken gegen viel Stärkere behaupten.

Du lernst richtig fallen, sehr effektive Wurf-, Würge-, Hebel- und Festhaltetechniken.

☺ WAS HEIßT JUDO EIGENTLICH ?

Das Wort Judo stammt aus dem Japanischen und besteht eigentlich aus 2 Wörtern.

JU - die Sanftheit und DO - der Weg. Also heißt JUDO - der sanfte Weg.

Eine häufige Übersetzung ist auch: SIEGEN DURCH NACHGEBEN.

☺ WIE IST JUDO AUFGEBAUT ?

JUDO hat ein Gürtelfarbensystem. Nach Erlernen gewisser Techniken kannst du eine Prüfung ablegen und bist dann berechtigt, den nächst höheren Gürtel zu tragen.

Nach einiger Zeit kannst du es vielleicht sogar schaffen, den schwarzen Gürtel zu tragen.

☺ FÜR WENN IST JUDO EIGENTLICH GEEIGNET ?

JUDO ist ein Sport für alle; für Junge und Ältere, für Buben und Mädchen.



Jigoro Kano wirft Uki Goshi

柔道

JUDO



JIGORO KANO

## ➔ Verschiedene Kampfsportarten im Judozentrum

Wir haben im Judozentrum eine Vielzahl von Kampfsportarten. Diese sind im Beitrag zum Großteil nicht enthalten. Genaue Informationen darüber bekommst du direkt beim Trainer. Bitte einfach auf der homepage den aktuellen Stundenplan anschauen und direkt zum Trainer hin kommen.

# Wir stellen uns vor !

Bereits seit unglaublichen 25 Jahren gehören wir zu den 3 größten Judovereinen von ganz Österreich und 1996 übernahmen wir die Führung. 13 Jahre davon waren wir in ununterbrochener Reihenfolge der größte Judoverein von ganz Österreich.

Sportlich sind wir eine fixe Größe im Österreichischen und Internationalen Sport.

**Kathrin Unterwurzacher:** Mehrfache Europameisterin im Nachwuchs  
Medaillengewinnerin bei den EM der AK, Nummer 3 der Welt,  
Olympiateilnehmerin in Rio und sogar auf Platz 8!

**Bernadette Graf:** Juniorenwelt-, und Europameisterin  
Medaillengewinnerin bei den Europameisterschaften, Nummer 6 der Welt  
Olympiateilnehmerin in Rio und sogar auf Platz 5!

**Mannschaft:** Unser Damenteam wurde Staatsmeister bei den Frauenteam in Österreich.

Wir haben derzeit rund 1000 Aktive .

Im Herbst 1995 eröffneten wir das größte und modernste Judozentrum Österreichs.

Auf einer Gesamtfläche von 850 m<sup>2</sup> stehen uns vier Judohallen, drei Garderoben, eine Kletterwand, ein Krafraum, ein Teamraum, die entsprechenden Sanitäreinrichtungen, ein Büro - und Lagerraum, ein Barraum (nur für Mitglieder und deren Angehörige, wir schenken keinen Alkohol aus und im gesamten Trainingszentrum ist Rauchverbot) und eine Spielecke für Kinder zur Verfügung.

Ein Judozentrum dieser Größenordnung und mit einem derartigen Angebot ist in ganz Österreich einzigartig.

## Warum haben wir so viele Mitglieder und warum kommen die vielen Leute zu uns ?

- Mein Kind hat bei euch schon sehr viel Selbstvertrauen und Selbstbewußtsein bekommen.
- Ich möchte vor allem, dass mein Kind die Fallschule sehr gut lernt.
- Dadurch, dass ihr auch ein tolles Elternprogramm habt, ist das ein ideales Gesundheitszentrum für mich.
- Meine Kinder können beim Judo die Aggressionen abbauen
- Seitdem ich Judo gehe, fürchte ich mich in der Schule nicht mehr so.
- Mein Kind geht schon sehr lange Judo ; gerade in der Pubertät hat es jetzt einen guten Halt in seinem Verein
- Der Arzt hat uns Judo als Bewegungstherapie verschrieben
- Meine Kinder lernen beim Judo spielend Disziplin und Selbstkontrolle
- Beim Judo hat mein ... erst gelernt, sich richtig auf etwas zu konzentrieren
- Kinder und Eltern können gleichermaßen Fitnesssport betreiben
- Mit Judo kann man die Gewalt, unter der die Schüler so leiden, sehr gut kanalisieren
- Mein Kind hat ein tolles Verhältnis zu seinem Trainer
- Judo ist eine sinnvolle Freizeitgestaltung
- Ihr habt einen ausgezeichneten Ruf
- Freunde haben mir den Verein empfohlen
- Judo bietet den idealen Ausgleich zur Schule
- Es ist nett in meiner Gruppe
- Bei euch gibt es keine Rowdys
- Judo bietet eine allgemeine Körperertüchtigung
- Die Trainer sind einfach alle spitze
- Judo ist ein Sport, den sich jeder leisten kann

**Wir haben für jeden Interessenten das Richtige :**



# JUDOTRAINING

## ➔ Judo im Judozentrum

Bis du den ersten Gürtel hast, ist ein Training die Woche geplant.  
Dann kannst du gerne öfter kommen!

### Für Buben und Mädchen

<b>4-6</b>	Montag	17.00-17.45	Dienstag	16.15-17.00
	Mittwoch	16.15-17.00	Mittwoch	17.00-17.45
	Donnerstag	16.00-17.00	Freitag	16.15-17.00
	Samstag	10.00-10.45		
<b>7-8</b>	Montag	17.00-18.00	Dienstag	16.15-17.00
	Mittwoch	17.15-18.15	Donnerstag	17.00-18.00
	Freitag	17.00-18.00	Samstag	09.45-10.45
<b>9-12</b>	Montag	17.00-18.00	Dienstag	17.00-18.00
	Mittwoch	17.15-18.15	Freitag	17.00-18.00
	Samstag	09.45-10.45		
<b>Jugendtraining</b>	Dienstag	18.00-19.30	Freitag	18.00-19.30
<b>Erwachsene</b>	Montag	19.30-21.00	Freitag	18.00-19.30

## ➔ Judo außerhalb des Judozentrums

### In der Weissenbach Hauptschule-Telfs - Klaus Oberweger 05223 - 41 5 29

- ◆ Freitag von 16.40-17.40 6-9 Jahre
- ◆ Freitag von 17.50-18.50 10-14 Jahre
- ◆ Freitag von 19.00-20.00 15-18 Jahre

### In der Volksschule Angergasse - Rabl Thomas 0664-856 83 86

- ◆ Dienstag von 17.30-18.30 6-10 Jahre

### In der Turnhalle Birgitz (beim Gemeindeamt) - Greunz Alois 0676 - 46 17 293

- ◆ Montag 17.00 - 17.55 6-9 Jahre
- ◆ Montag 18.00 - 19.00 9-14 Jahre