

JUDO

EIN KURS FÜR ALLE, DIE JUDO ALS
KAMPFKUNST ERLKENEN MÖCHTEN.

自
他
共
榮

Entdecke

Seiryoku Zenyo
Jita Kyoiei

Energie
Erfolg

精
力
善
用

Judo ist eine moderne, japanische Zweikampfkunst, die für Einsteiger aller Altersgruppen geeignet ist.

Jigoro Kano, der Gründer des Judo, formulierte die beiden Grundprinzipien des Judo „**Seiryoku Zenyo**“ („Bestmögliche Nutzung der Energie“) und „**Jita Kyoiei**“ („Gemeinsamer Erfolg durch gegenseitige Hilfe“). Alle Techniken und auch das Training selbst folgen diesen Grundsätzen.

Jigoro Kano teilte sein Judo in drei Aspekte. Einerseits als Methode das Kämpfen zu erlernen, andererseits als Methode zum physischen und zum mentalen Training. Diese drei Aspekte sind untrennbar mit einander verbunden. Wenn jemand also Judo zur Verbesserung seiner körperlichen Fähigkeiten betreibt, lernt er dabei gleichzeitig nützliche Dinge in Bezug auf seine Verteidigungsfähigkeit.

Zielgruppe

Der Kurs ist für **Erwachsene** konzipiert, die mit Judo beginnen möchten. Er konzentriert sich auf den ganzheitlichen Charakter des **Judo als Kampfkunst**.

Der Schwerpunkt liegt einerseits auf **gymnastischen Elementen**, die zur Verbesserung der physischen Konstitution dienen sollen, aber immer auch einen Nutzen zur **Selbstverteidigung** besitzen. Neben dem im Judo üblichen „Randori“ (das lockere Üben von erlernten Techniken) wird in unserem Kurs auch Wert auf das Erlernen der zahlreichen traditionellen „Kata“ des Judo gelegt (Üben von Techniken in einer fest vorgegebenen Form und Abfolge).

Natürlich sind auch erfahrene Judoka herzlich willkommen, die ein „anderes Judo“ abseits des Wettkampfes kennen lernen möchten.

Zeit: **Mittwoch 20:00 – 21:30**

Ort: Rundhalle Steigenteschgasse 1, 1220 Wien

Kursbeginn: Mittwoch, **06.10.2010**

Semesterbeitrag: € 80,-! Einstieg jederzeit möglich!



EINSTIEGSTRAINING FÜR ERWACHSENE