

JUDO CLUB HORB A.N.E.V.

Liebe Eltern,

der folgende Infozettel soll Ihnen einen kurzen Überblick über den Anfängerkurs des Judo Club Horb geben.

Der Anfängerkurs für die Kinder findet immer donnerstags von **17.00 Uhr bis 18.30 Uhr in der Hohenberghalle Horb** statt. Spätestens nach dem dritten Trainingsabend sollte die **Kursgebühr** beim verantwortlichen Trainer entrichtet werden. Um evtl. Missverständnisse zu vermeiden sei darauf hingewiesen, dass Ihr Kind zu diesem Zeitpunkt noch kein Mitglied im Verein ist.

Für den Anfang reicht einfache Turnkleidung (T-Shirt, Jogginghose). Da Judo barfuß betrieben wird, sollten die Kinder saubere Füße und geschnittene Fußnägel haben. Bei Stechwarzen oder Fußpilz darf man ausnahmsweise Socken tragen um eine Ansteckung zu vermeiden. Die Kinder sollten auch nicht zu lange Fingernägel haben, um evtl. umgeknickte Fingernägel zu vermeiden.



Das Training beginnt immer mit dem gemeinsamen **Aufbau der Judomatte**, bei der niemand fehlen sollte. Nach der traditionellen **Begrüßungszeremonie** beginnt das Training mit einem **Aufwärmtraining**, das durch verschiedene Übungen und Spiele gestaltet wird. Anschließend folgt das Erlernen der **Falltechniken** - was wegen der verschiedenen Würfe unerlässlich ist - sowie das **Werfen** des Partners. In der sogenannten Bodenlage erlernen die Kinder **Haltetechniken**. Es gibt auch Armhebel- und Würgetechniken, die aber erst zu den höheren Gürtelgraden erlernt werden. Ziel dieses Kurses ist, die Kinder zur **Prüfung des 8. Kyu-Grades - dem weiß-gelben Gürtel** - heranzuführen.

Bitte beachten Sie, dass wir entsprechend der Ziele des Judo sports großen Wert auf **Disziplin** und **Fairness** legen. Das bedeutet, dass man mit seinem/r Partner/in so umgeht, wie man es von sich selbst erwartet.

Nach den Weihnachtsferien sollte sich Ihr Kind entschieden haben, ob es Mitglied im Judo Club Horb werden will. Bis dahin wäre dann auch die Anschaffung eines Judoanzuges auch gerechtfertigt. Wenn ja, werden an die Interessenten **Aufnahmeanträge** ausgegeben. Diese sollten dann im Training abgegeben werden, denn dann beginnt die "heiße Phase" im Endspurt um die Gürtelprüfung. An der Gürtelprüfung können nur die teilnehmen, die Mitglied im Verein werden, da für diese Judopässe, Jahressichtmarken und Urkunden beschafft werden müssen.



Sollten Sie weitere Fragen haben, so stehen Ihnen die Trainer/innen des Vereins als Ansprechpartner zur Verfügung. Sie können sich auch gerne weitere Infos aus unserer Homepage holen, die Sie unter der Adresse **www.judo-club-horb.de** im Internet finden.

Mit freundlichem Gruß

die Trainer/innen und Vorstandschaft des Judo Club Horb