



Für wen ist der Kurs?

Erwachsen, und Lust auf Judo? Ihr habt noch keinerlei Judo-Vorkenntnisse? Oder Ihr habt irgendwann als Kind schon mal Judo gemacht, dann lange pausiert und jetzt wieder Lust, neu einzusteigen? Dann seid Ihr hier genau richtig!

Was erwartet Euch?

Spaß an der Bewegung, Training mit Begeisterung, richtig Fallen und Judo-Techniken im Stand und im Boden lernen, in Kampfübungen miteinander Kräfte messen und dabei jederzeit sportlich und fair zueinander sein - all das erwartet Euch im Judo-Kurs für erwachsene Anfänger und Wiedereinsteiger.

Wie läuft der Kurs ab?

Der Kurs findet an 12 Abenden statt und dauert jeweils 90 min. Nach einem Aufwärmtraining (Beweglichkeit und Kondition) lernt Ihr Falltechniken, Bodentechniken (Haltegriffe) und Standtechniken (Würfe) für unterschiedliche Bewegungssituationen. Und Ihr lernt außerdem, Euch gegen Angriffe zu verteidigen. Es werden dabei die Techniken für den 8. und 7. Kyu nach der aktuellen Prüfungsordnung des DJB vermittelt, und am Abschluß des Kurses wird eine Gürtelprüfung angeboten.

Wann und wo findet der Kurs statt?

Zeit: ab 04. Nov. 2024, 12 x jeweils Montag von 19:30-21:00

(zum Umziehen und Mattenaufbau bitte jeweils 20 Min. früher da sein, damit wir pünktlich starten können.)

Ort: MTV Häberlstraße 11 b, 80337 München, Halle 2

Welche Voraussetzungen braucht Ihr?

Ihr solltet Lust an der Bewegung miteinander haben, und bereit sein, Euch körperlich anzustrengen. Judo kann man von der Kindheit bis ins hohe Alter machen. Es wäre aber wichtig, dass Ihr keine „Bewegungsmuffel“ seid, und Ihr bereit seid, Euch auch mal körperlich anzustrengen. Ihr müsst dabei weder besonders beweglich, kräftig oder bereits top-fit sein, aber Ihr solltet bereit sein, durch aktives Mitmachen im Training beweglicher, kräftiger und konditionsstärker zu werden :-). Wer spezielle Fragen zur gesundheitlichen Eignung hat, soll diese bitte vorab mit einem Hausarzt klären. Und für diesen Kurs müsst Ihr über 18 sein (Hinweis: für Kinder, Jugendliche und für Fortgeschrittene aller Altersklassen gibt es extra Kurse & Übungszeiten beim MTV).

Was ist sonst noch wichtig?

Judo ist ein körperlicher Kontaktsport(!), in dem die Judo-Werte (Ernsthaftigkeit, Mut, Selbstbeherrschung, Bescheidenheit, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit, Ehrlichkeit, Respekt voreinander, Wertschätzung und Freundschaft) ernst genommen werden.

Was braucht man an Ausrüstung?

Für die ersten 3 Termine braucht Ihr bequeme Sportkleidung (festes T-Shirt & Turn- oder Jogginghose), Duschzeug, Sportsandalen, Trinkflasche (bitte nicht aus Glas) – und für die, die anschließend noch in die Sauna wollen: ein Saunahandtuch. Spätestens ab der 4. Stunde solltet Ihr dann einen eigenen Judoanzug mitbringen.

Und ganz wichtig: bringt Spaß an der Bewegung und gute Laune mit.

Was kostet das?

Die Kursgebühr findet Ihr auf der Anmeldeseite. Und wenn Ihr im Anschluss an den Kurs weitermachen wollt, könnt Ihr einfach Mitglied in der MTV-Judo-Abteilung werden.

Wie meldet Ihr Euch an?

Link zur Anmeldung findet Ihr unter: <https://www.mtv-muenchen.de/Sportangebot/Judo/Anfaengerkurs-Erw/>

Ich habe noch Fragen - wer kann mir diese beantworten?

Fragen rund um den Kursinhalt und –ablauf gerne per E-Mail an: oliver@judo.de (1. Dan, Trainer C)

Fragen zur Kursgebühr, Versicherung, Vereinsmitgliedschaft etc. bitte per E-Mail an: info@MTV-muenchen.de

