

Budo

Budo ist der Oberbegriff für alle japanischen Kampfkünste, also Judo, Jiu Jitsu, Karate, Aikido, Sumo, Kendo usw.

柔道

Judo

Begründet wurde Judo von Jigoro Kano (1860–1938) der 1882 seine eigene Schule in Tokio gründete, den Kodokan.

Judo ist heute eine Sportart die Kampftechniken des Wettkampfsportes vermittelt, die Motorik (konditionelle Grundeigenschaften, koordinative Fähigkeiten, persönliche Ausstrahlung) schult sowie die Kraft und Leistungsfähigkeit steigert.

Ziel beim Wettkampf ist es, den Gegner durch Anwenden einer Technik mit Kraft und Schnelligkeit kontrolliert auf den Rücken zu werfen. Gelingt dies, so ist der Kampf gewonnen.

Der Vorstand Abteilung Budo

1. Vorsitzender:	<i>Detlev Klumbis</i>
Geschäftsführer:	<i>Wolfgang Jeide</i>
Kassenwart:	<i>Ullrich Langhoff</i>
Sportwart:	<i>Ralf Bittscheidt</i>

Sportstätten / Gruppen / Trainingszeiten

2-fach Sporthalle Gymnasium Voerde, Am Hallenbad

Montag und Freitag

Judo Kinder	17:00 – 18:30 Uhr
Judo Jugendliche / Erwachsene	18:30 – 20:00 Uhr

Turnhalle Grundschule Hugo-Müller-Str. 23

Voerde-Friedrichsfeld, Heidesiedlung

Montag

<i>Selbstverteidigung / Selbstbehauptung</i>	
<i>Frauen und Mädchen ab 16 Jahre</i>	18:00 – 20:00 Uhr

Dienstag

<i>Kampfsport und Workout</i>	20:00 – 22:00 Uhr
-------------------------------	-------------------

Freitag

<i>Judo Bambinis ab 4 Jahre</i>	15:30 – 16:30 Uhr
<i>Judo Breitensport</i>	18:00 – 20:00 Uhr

Vorbeikommen

Zuschauen

Mitmachen

SV 08/29 Friedrichsfeld e. V.

Geschäftsstelle

Heidestr. 40
46562 Voerde
Telefon: 0281-41343
Fax: 0281-15498909
E-Mail: info@sv0829friedrichsfeld.de

Herzlich
Willkommen



Judo
Selbstverteidigung
Kampfsport

Judo

Sport

Für die "Kleinen" wird spielerisches Judotraining ab 4 Jahre in unserer Bambini Gruppe angeboten.

Kinder ab dem 6 - 7 Lebensjahr können dann in der Kindergruppe und später bei den Jugendlichen und Erwachsenen weltmeisterliches Judo von Walter Trapp erlernen. Nach oben gibt es keine Altersbegrenzung.

Für alle die kein leistungsbezogenes Judotraining praktizieren bietet unsere Judo-Breitensportgruppe und der Leitung von Heiko Müller Judotraining für Klein und Groß an.

Trainingsleitung

Walter Trapp, Wolfgang Jeide,
Angelika und Heiko Müller

Philosophie

Judo ist eine anspruchsvolle Kampfsportart, bei der Körper und Geist gefordert werden. Man unterscheidet zwischen Techniken im Stand und im Boden. Im Stand werden verschiedene Wurftechniken und im Boden Hebel- Würge- und Haltetechniken erlernt. Beim Wettkampftraining wird vermittelt, wie man die Stand- und Bodentechniken erfolgreich anwendet oder Angriffe abwehrt.

Das Ziel ist Wettkampferfolge auf der Basis einer qualitativ hochwertigen Ausbildung zu erringen.

Nutzen Sie die Gelegenheit zu einem kostenlosen Probetraining
Weitere Informationen bei
Wolfgang Jeide 0171 – 5644101

Selbstverteidigung

Sport

Ab sofort bietet die Sportvereinigung 08/29 Friedrichsfeld e. V. eine neue Sportart an und ihr könnt dabei sein:

Selbstverteidigung / Selbstbehauptung
Für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre

Nach einem kurzen und intensiven Fitness und Aufwärmprogramm (Tae Bo, BOP, Fatburner, Gymnastik ...) werden einfache aber effektive Techniken zur Selbstverteidigung vermittelt.

Trainiert werden neben den Standtechniken auch Verteidigungs- und Befreiungstechniken im Bodenkampf.

Trainingsleitung

Vera Thum

Philosophie

Als Basis werden die Grundlagen von Schlag-, Stoß-, Tritt- und Wurftechniken sowie Hebel und Festlegetechniken erlernt.

Das SV Training beinhaltet dann die Anwendung von Verteidigungstechniken gegen Angriffe wie Würgen, Handgelenk- und Kragenfassen, Schlag-, Tritt- und Waffenangriffe.

Es wird realbezogene Selbstverteidigung zur Stärkung des Selbstbewusstseins und Charakters trainiert.

Nutzen Sie die Gelegenheit zu einem kostenlosen Probetraining
Weitere Informationen bei
Vera Thum 0171 – 5390764

Kampfsport

Sport

Viel Spiel, Sport und allgemeine Kampftechniken aus den verschiedensten Stilrichtungen bietet unsere Kampfsportgruppe.

Nach einem Aufwärmtraining und diversen Ballspielen, Fuß- oder Basketball, Rugby usw. – alle natürlich mit Vollkontakt (Kampfsport) – werden allgemeine Selbstverteidigungstechniken vermittelt.

Die erlernten Techniken werden dann in Stand- und Bodenkämpfen verfestigt.

Abschließend wird ein Schwertkampf mit gepolsterten Übungsschwertern angeboten, hier kann man sich nochmal so richtig auspowern.

Trainingsleitung

Martin Weymann, Simon Schroer

Philosophie

Training für den ganzen Körper mit vollem Einsatz. Durch das Zusammenführen verschiedener Kampfsportstile wird eine breite Basis an Techniken geschaffen.

Der Spaß am gemeinsamen Workout und Kampfttraining steht hier im Vordergrund.

Nutzen Sie die Gelegenheit zu einem kostenlosen Probetraining
Weitere Informationen bei
Martin Weymann 0176 – 70031611