

Das Talent besteht darin, dass man üben möchte

Trainingszeiten

Dienstag

18.00 – 19.30 Schüler, Jugendliche
19.30 – 21.15 Erwachsene

Mittwoch

18.30 – 20.00 Freies Training
(nur nach Absprache)

Donnerstag

17.30 – 18.30 Judo spielend lernen
(für 5 – 7jährige)
18.30 – 20.00 Schüler, Jugendliche
20.00 – 21.30 Freies Training
(nur nach Absprache)

Untere Turnhalle der Schule Litzendorf,
Schulstraße 2, 96123 Litzendorf

V.I.S.D.P: Judo Club Naisa e.V, Kunigundenruhstr. 41 A,
96123 Litzendorf, Tel. 09505/6828,
vorstand@jc-naisa.de, www.jc-naisa.de

JUDO

MORE THAN A SPORT

"Der Weg, um im Judo Erfolg zu haben, heißt, hart zu trainieren. Außergewöhnlicher Erfolg setzt außergewöhnliches Training voraus. Wenn du im Judo erfolgreich sein willst, musst du deinen inneren Schweinehund überwinden und dressieren. Erfolg zu haben bedeutet zuerst einmal, aus Niederlagen zu lernen und niemals anderen die Schuld zu geben. Verlierertypen suchen nach Entschuldigungen, Gewinntypen nach Lösungen in ihrem Leben"

Frank Wieneke, Olympiasieger



www.jc-naisa.de

Judo spielend lernen



Judo gibt es bei uns seit vielen Jahren.

Es ist bestens geeignet, dem Rauf- und Rangel-Bedürfnis gerade kleiner Kinder spielerisch entgegen zu kommen und im gegenseitigen Kräfteressen Fairness und Rücksichtnahme zu vermitteln.

Im Unterschied zu den meisten anderen Sportarten ist das „Trainingsgerät“ beim Judo der Partner. Effektiver als im unmittelbaren sportlichen Umgang mit dem Partner lässt sich soziales Verhalten kaum erlernen.



Eltern, die die motorischen Fähigkeiten ihres Kindes verbessern wollen, kann Judo nur empfohlen werden.

Judo als Breiten- und Leistungssport

Durch seine Vielseitigkeit hat der Judosport für jeden etwas zu bieten. Wer sich nur spielerisch sportlich betätigen, das richtige Fallen lernen oder Gürtelprüfungen absolvieren möchte, ist bei uns ebenso gut aufgehoben, wie der Wettkampfsportler, der ganz hoch hinaus möchte ...



Judo – ein Sport für jedes Alter



Judo kann bis ins hohe Alter hinein betrieben werden, sei es zur allgemeinen körperlichen Fitness oder um sich bei einem Sturz richtig zu verhalten, aber auch leistungsmäßig. Dass 70 – 80jährige an Seniorenmeisterschaften teilnehmen oder den nächst höheren Meistergrad (Dan) ablegen, kommt gar nicht so selten vor.