

Judo-Abteilung der TSG Nordwest 1898

Turn- und Sportgemeinde Nordwest 1898 Frankfurt (Main) e.V.
 Geschäftsstelle Weißkirchener Weg 12, 60439 Frankfurt, Sprechzeiten: Di + Do 17-19 Uhr
 Homepage TSG: <http://tsg98.de> - Homepage Judoabteilung: <https://judo.tsg98.de>

Abteilungsleiter und Ansprechpartner Djelloul Djeriou, eMail: judo@tsg98.de

Merkblatt für Judo-Anfänger

Judo-Übungsplan (Stand 06.2018)

Tag	Uhrzeit	Sporthalle	Gruppe	Übungsleiter
Mo	16:30-18:15	E.Kästner-Sch.	4-11 J., Krabbel-/Fun-/Ippon-Judo	Djeriou,Hartard,Mahou,Asa,Ebelt,Götz,Ortmann
Mo	18:15-20:00	E.Kästner-Sch.	ab 11 J.,Technik-/Ippon-Judo	Ebelt, Götz, Wagner
Mo	20:00-21:30	E.Kästner-Sch.	Ab 11 J., BJJ/Ne-Waza	Sönmez
Di	18:00-19:30	Riedberg Gym.	ab 6 Fun-,Fitness-,Technik-Judo	Befuß, Mahou, Peyravi Latif
Mi	17:00-18:15	E.Kästner-Sch.	4- 11 J., Krabbel-/Fun-/Technik-Judo	Gerhard,Haizmann,Asa,Mahou,Sauerbrey,Wehn
Mi	18:15-20:00	E.Kästner-Sch.	ab 11 J, Fitness-/Technik-Judo,Kata	Sauerbrey
Do	18:00-19:15	TSG-Halle	4 -11 J, Fun-/Technik-Judo	Asa, Mahou
Do	19:00-20:30	Heinrich-K-S	Ippon-Judo auf Einladung	Götz, Guchlerner, Wagner
Sa	11:00-13:00	TSG-Halle	ab 3, Eltern+Kind,Fun-/Technik-	Hartard
Sa	13:30-16:00	TSG-Halle	Fitness+Ippon-Judo	Götz

Die Erich-Kästner-Schule liegt im Praunheimer Weg 44, 60439 Frankfurt am Main,
 die Heinrich-Kromer-Schule, Niederurseler Landstr. 60, 60439 Frankfurt
 die TSG-Halle in Niederursel, Weißkirchener Weg 12, 60439 Frankfurt am Main,
 das Riedberg Gymnasium in der Friedrich-Dessauer-Str. 2, 60438 Frankfurt.

Eltern-Kind-Judo	Für alle, die mit ihren Eltern/Kindern/Geschwistern gemeinsam auf der Matte spielen wollen.
Krabbel-Judo	Für die Kleinsten. Hier sollen die Kinder rollen üben und ein Bewegungsgefühl entwickeln. Außerdem wird hier zum Judo benötigte Körperkontakt mit anderen Kindern durch raufen und viele Spiele hergestellt.
Fun-Judo	Für alle, die gerne und hauptsächlich zum Spielen kommen! Viel Fallübung, Gymnastik, Turnen, vereinfachte Formen von Würfen, leichtes Randori, viele Spiele
Technik-Judo	Für alle, die sich im Judo verbessern wollen und Freude und Herausforderung an neuen Techniken und Bewegungsformen haben (auch Kata und Selbstverteidigung).
Ippon-Judo	Für alle, die Interesse am Wettkampfsport haben. Auch Theorie wie z.B. Videoanalyse, Ernährung, Akrobatik, Turnen, Krafttraining, wettkampfspezifisches Judotraining, Randori
Fitness-Judo	Für alle die, die ihre Fitness verbessern wollen. Hier wird ein ca. 60 Minütiger Kraft-Ausdauerzirkel durchlaufen
BJJ/Ne-Waza	Brasilianisches JiuJitsu - Bodentechniken

Beiträge, Auszug aus der Beitragsordnung Stand 01.01.2019 – weitere Infos unter www.tsg98.de

Kinder+Jugdl. unt. 18 J., Schül., Student., Wehrpflichtige, Zivis	monatlich	8,00 €
Erwachsene, Einzelperson	monatlich	11,00 €
Judo-Abteilungszuschlag, Kinder und Erwachsene	monatlich	5,00 €

Die ersten drei Trainingswochen gelten als Probezeit. Dann wird die Aufnahme in die TSG Nordwest 1898 beantragt. Wer bereits Mitglied der TSG Nordwest 1898 ist, zahlt den Judo-Abteilungszuschlag.

Aufenthalt der Eltern in der Turnhalle

Beim ersten Training sind Eltern zum Zuschauen in der Halle herzlich willkommen, später beim Auf-/Abbau und während der letzten fünf Minuten der Übungsstunde (Ansagen), außerdem bei Turnieren und bei jeder Prüfung.

Judo-Kleidung, Schmuck, Sauberkeit

Zunächst genügt ein Trainingsanzug. Für den günstigen Einkauf eines Judo-Anzugs gibt es Infos beim Abteilungsleiter. Da Judo auf der Matte barfuß trainiert wird, ist es ratsam mit Badeschläppern (notfalls Socken) von der Umkleide bis zum Mattenrand zu gehen. Ohringe, Ketten, Armreifen, Fingerringe, Piercing sind beim Judo-Training nicht gestattet. Füße vor und nach dem Training waschen. Finger- und Fußnägel kurz halten.

Ärztliches Gesundheitsattest

Anfänger lassen sich in der Probezeit ärztlich untersuchen. Ein Formular gibt es beim Abteilungsleiter. In der Sozialstation im NWZ ist die Untersuchung kostenlos. Fortgeschrittene lassen sich jährlich einmal untersuchen und vom Arzt die Sportgesundheit im Judo-Pass bestätigen.

Judo-Veranstaltungen

Die Judo-Abteilung führt jährlich 2 Gürtelprüfungen, 4 Vereinsturniere, 1 Judo-Safari (Radfahrt mit sportlicher Betätigung), Abnahme des Sportabzeichens durch, außerdem werden auswärtige Judo-Turniere, Bezirksmeisterschaften, Hessische Meisterschaften, etc. besucht. Details und Daten gibt es in der Abteilungszeitung DOJO und auf der Judo-Homepage (<http://judo.tsg98.de>)

Abteilungsleiter Djelloul Djeriou und das Judo-Trainer-Team wünschen viel Spaß beim Judo.

Stand 06/2019



15 Dojo-Regeln

Die Dojo-Ordnung gehört zur Budo-Etikette, da sie die Höflichkeitsformen (rei-gi) der Budoka im Dojo und die traditionellen Umgangsformen (saho) untereinander regelt und damit Maßstäbe setzt für die moralischen und ethischen Werte des Budo. Die Regeln weichen in den einzelnen Budokünsten und Stilrichtungen etwas voneinander ab. Die Inhalte und die Substanz sind jedoch immer die gleichen oder sehr ähnlich.

1. Sei pünktlich im Training!

Pünktlichkeit, d. h. gemeinsamer Trainingsbeginn und auch das gemeinsame Trainingsende, ist eine höfliche Voraussetzung für Schüler und Lehrer.

2. Hilfe mit beim Mattenaufbau!

Falls erforderlich und kein eigenes Dojo mit liegenden Tatami vorhanden ist, hat sich jeder Schüler beim Auslegen und Abräumen der Matten zu beteiligen.

3. Sei höflich und rücksichtsvoll!

Beachte die einzelnen Grußformen den Mitschülern und dem Lehrer oder Meister gegenüber. Auf ein lautes "Hallo" oder "Tschüss" sowie auf den männlichen Handschlag kann im Dojo verzichtet werden. Der höher graduierte Budoka nimmt Rücksicht auf den Anfänger oder Schüler.

4. Bewahre Ruhe und Konzentration!

Das Dojo ist ein Ort der inneren Sammlung und des konzentrierten Trainings. Lautes, aufdringliches und ablenkendes Verhalten sind daher nicht gewünscht. Die Ausnahme ist der sogenannte Kampfschrei Kiai.

5. Arbeite und denke mit!

Dein Verhalten ist Voraussetzung für ein reibungsloses Training. Sei aufmerksam, hilfsbereit und kameradschaftlich. Beteilige dich intensiv am Training, stelle dich als Partner zur Verfügung.

6. Sei zurückhaltend!

Der Unterricht wird nicht durch ständiges Fragen unterbrochen. Übe und lerne! Durch stillschweigendes und hartes Training wird man zum Meister.

7. Zeige Respekt!

Der Schüler ehrt den Meister und der Meister respektiert den Schüler. Der tiefer Graduierte zeigt Respekt und Hochachtung gegenüber dem höher Graduierten und dem Lehrer (Sensei). So geht der Weg des Respekts von unten nach oben, von oben nach unten und von einem zum ändern. Den Anweisungen des Trainers ist Folge zu leisten. Unterschätze deinen Partner oder Gegner nicht. Sei nicht überheblich.

8. Sei sauber!

Beachte die hygienischen Grundvoraussetzungen für ein sportliches Zweikampftraining mit anderen Menschen. Wasche oder dusche dich vor und nach jedem Training. Die Finger- und Fußnägel sollen immer kurz geschnitten sein und ebenso auch die Haare, falls letzteres nicht möglich ist, müssen die Haare hochgesteckt oder zusammengebunden werden. Die Matten sind nur barfuß zu betreten. Auch der Budogi muss immer sauber sein, d.h. nach jedem zweiten oder dritten Training – je nach Trainingsintensität – ist dieser zu waschen oder zu reinigen. Nach dem Training soll der Judogi zu Hause luftig aufgehängt werden.

9. Achte auf frischen Atem!

Auf das Essen und Trinken von übelriechenden oder blähenden Speisen oder Getränken (ohne hier Einzelheiten zu nennen) ist grundsätzlich einige Stunden vor Trainingsbeginn zu verzichten. Ebenso auf das Lutschen von Bonbons und auf Kaugummi, um eine Verschluckungsgefahr zu vermeiden.

10. Vermeide Verletzungsgefahr!

Schmuck ganz gleich welcher Art, d. h. Fingerringe, Ohrringe, Halsketten und auch die Brille, sollten beim Training abgelegt werden. Auch ein Piercing kann Verletzungen verursachen. Ebenso sollten unüberlegte Übungen oder Kraftakte und Mutproben im Training unterbleiben. Die leichtsinnige oder gewaltvolle Anwendung von Griffen oder Techniken ist zu unterlassen.

11. Verlasse Tatami und Dojo nicht!

Es ist unhöflich gegenüber dem Partner oder Lehrer, die Matte oder das Dojo während des Trainings unaufgefordert oder unentschuldigt zu verlassen. Bei wichtigen Gründen (Toilette, Unwohlsein, Verletzung) ist dem Lehrer vorher Bescheid zu geben. Wenn möglich, setzt man sich im Sei-za oder im Schneidersitz (anza) an den Rand der Matte und schaut interessiert zu. Wenn man mit dem Training wieder beginnen möchte, zeigt man dies durch eine kurze Verbeugung im Stand (Ritsu-rei), gegenüber dem Trainer, Lehrer oder Meister an.

12. Sei stark, selbstbeherrscht und selbstbewusst!

Übe Selbstbeherrschung und Selbstdisziplin und lasse es dir nicht anmerken, wenn du müde oder erschöpft bist. Unnötiges Wehklagen und Schmerzäußerungen sind zu vermeiden. Halte deine Gedanken und deinen Körper immer unter Kontrolle. Wegen einer Kleinigkeit macht man keine Pause und wegen eines stärkeren Partners oder Gegners lehnt man die Konfrontation nicht ab.

13. Verzichte auf unfaire Aktionen!

Vermeide es, beim Training und im Kampf dein Gegenüber durch Beißen, Stoßen, Treten, Kneifen, an den Haaren ziehen, Finger verbiegen, Füße und Beine verdrehen usw. zu beeinträchtigen und zu schädigen, um Vorteile daraus zu erzielen. Das hast du nicht nötig.

14. Beachte die Anweisungen des Trainers!

Auf die Hinweise und Aufforderungen des Trainers und Meisters ist zu achten. Diese sind zu befolgen.

15. Sei beständig!

Trainiere regelmäßig, besuche ständig die Trainingsstunden. Nur so können sich deine Partner auf dich verlassen und nur durch Beständigkeit kommst du im Unterricht weiter und wirst zum Meister. Familienangehörige, Gäste und andere Zuschauer, die sich nicht am Training beteiligen, werden gebeten, sich so zu verhalten, dass sie das Training nicht stören.