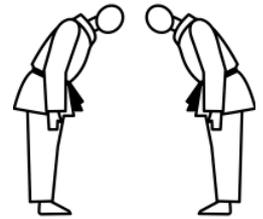


Judo und Selbstverteidigung



erlernen bei den Profis vom
Judo-Club Lauf 1973 e.V.



Der Verein in Stichworten:

Der Judo-Club Lauf ist ein eigenständiger Verein, heute mit ca. 110 Mitgliedern aus Lauf und Umgebung. Der Verein ist Mitglied im Bayerischen Judoverband, Ju-Jitsu Verband sowie Goshin-Jitsu Verband.

Wir verfügen über langjährige Erfahrung im Training sowohl für **Judo** für Kinder, Jugendliche und Erwachsene als auch für **Selbstverteidigung (Goshin - Jitsu)** für Jugendliche und Erwachsene. Ziel der Ausbildung ist sowohl der Breitensport als auch der Wettkampfsport (nur bei Judo).

Judo: Der „sanfte Weg“ - oder siegen durch Nachgeben. Man nutzt die Kraft des Gegners um ihn zu besiegen. Das bedeutet aber auch, die maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand zu erzielen.

Selbstverteidigung / Goshin Jitsu: ist eine rein auf Verteidigung ausgerichtete Sportart mit der man sich in einer Notsituation wehren kann. Bausteine dieser Sportart sind Grundelemente aus Aikido, Karate und Judo.

Begonnen wird jedes Training zur Steigerung der allgemeinen Fitness mit einer ca. halbstündigen **Aufwärmphase in Form von Spielen oder Gymnastik**. Danach beginnt das eigentliche Training. Ein **kostenloses Probetraining** ist nach Absprache mit den Trainern jederzeit möglich, fürs Erste sind bequeme Sportklamotten ausreichend.

Für beide Sportarten sind keine besonderen sportlichen Fähigkeiten erforderlich!

Die Aktiven reichen bei uns vom Grundschüler bis hin zum Ruheständler. Einige davon haben auch noch im Alter von 40+ mit einer dieser Sportarten begonnen.

Beide Sportarten stärken *Körpergefühl* und *Sozialkompetenz* gleichermaßen. Bei regelmäßigem Training werden gesteigert u.a. die **Kondition, die Konzentrationsfähigkeit, die Koordination sowie das Selbstvertrauen und die Abwehrfähigkeit.**

Trainingszeiten und -orte:

Achtung: während der Schulferien (einschließlich Freitag davor) ist kein Training möglich!

Jeden Montag und Freitag

Turnhalle Kunigundenschule

Judo Kinder
17:00 - 18:30 Uhr
Gürtel- und Techniktraining



Freitag, nach Ankündigung

Turnhalle Rudolfshofer Schule

17:00 – 18:45 Uhr
Anfängerkurse Kinder



Judo Fortgeschrittene / Wettkampf
Zeit 19.00 bis 20.30 h

**Erwachsene Judo / Goshin-Jitsu /
Selbstverteidigung**
Anfänger und Fortgeschrittene
Zeit: 19:00 bis 20:30 Uhr

Näheres im Internet: www.judoclublauf.de

Verantwortlich: Dr. Georg Nerowski
georg.nerowski@judoclublauf.de



柔道

護身術