



Infoblatt für Eltern von Judo-Einsteigern

Liebe Eltern,

um einen reibungslosen Trainingsablauf für alle jungen Judo-Treibenden (Judoka) zu gewährleisten, haben wir einige Informationen für Sie zusammengestellt:

TRAINING

Das Training findet in der Schulzeit an jedem **Dienstag und Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr, in der Halle „Am Bahmert“, Wemmetsweiler**, statt. In den Ferien ist die Halle geschlossen. Ab- bzw. Zusagen zu den Übungsstunden sind nicht notwendig, das Training findet statt.

Die Kinder sollten ca. 5 min. vor Trainingsbeginn erscheinen. Meist sind zwei bis drei Trainer anwesend, so dass eine fachkundige Betreuung sichergestellt ist. Die Anwesenheit von Eltern als Zuschauer hat sich als nachteilig für Integration und Trainingserfolg der Kinder erwiesen. Daher bitten wir Sie, während des Trainings das Dojo (Übungsraum) zu verlassen.

KLEIDUNG

Der Anzug im Judo heißt „Judogi“ (kurz „Gi“) und besteht aus reißfester Hose, Jacke und Gürtel. Der JC Wemmetsweiler bietet Einsteigern eine **kostenlose Judogi-Ausleihe** für die ersten Trainingsstunden. Kindergrößen sind direkt verfügbar. Bitte sprechen Sie die Trainer an, wenn Ihr Kind einen Judogi benötigt.

Ganz wichtig: Bitte geben Sie den Judogi nach der Nutzung sauber und gewaschen (!!) wieder zurück. Andere möchten diesen auch noch nutzen.

HYGIENE

Die Kinder sollten einen sauberen Judoanzug tragen, Mädchen zusätzlich darunter ein sauberes T-Shirt. Finger- und Fußnägel bitte kurzhalten, um Kratzer und Verletzungen beim Partner zu vermeiden. Vor dem Training sind alle harten Gegenstände abzulegen: Brillen, Uhren, Ohrringe und Armbänder sind ebenso tabu wie beispielsweise Haargummis mit Metall-einfassungen. Essen (besonders Kaugummis) und Trinken auf der Matte sind untersagt. Es werden im Training ausreichend Trinkpausen gemacht.

Trainiert wird barfuß auf einer Judomatte (Tatami). Damit diese sauber bleibt, sollten außerhalb der Matte Badeschuhe oder ähnliches getragen werden. Wer abseits barfuß läuft, trägt Schmutz auf die Matte, mit dem andere mit Händen und Gesicht in Berührung kommen. Kranke Kinder bitte zuhause lassen, um niemanden anzustecken. Außerdem schwächt jede Erkrankung den Körper, was das Verletzungsrisiko erhöht.

In der Corona-Pandemie kommt der Rücksichtnahme eine große Bedeutung zu. Der JC Wemmetsweiler handelt nach der jeweils gültigen Verordnung und informiert bei Änderungen zeitnah. Informationen zu Änderungen erhalten Sie über die WhatsApp-Gruppe (Anmeldung über Trainer oder rückseitige Kontaktdaten) und/oder bei den Trainern vor Ort.

JUDO-WERTE

Der Deutsche Judo-Bund hat mit besonderem Augenmerk auf einen kindgerechten Sport zehn Werte erarbeitet, die durch Judo in besonderer Weise vermittelt werden:

1. Höflichkeit: Behandle deine Trainingspartner wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verbeugung.
2. Hilfsbereitschaft: Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Partner. Unterstütze als Höher-Graduierter/Trainingsälterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.
3. Ehrlichkeit: Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.
4. Ernsthaftigkeit: Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.
5. Respekt: Begegne deinem Lehrer und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor deiner Zeit Judo betrieben haben.
6. Bescheidenheit: Spiele dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistung du bereits erreicht hast.
7. Wertschätzung: Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.
8. Mut: Nimm im Randori und Wettkampf dein Herz in die Hand. Gib niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder einem scheinbar übermächtigen Gegner.
9. Selbstbeherrschung: Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht bei Situationen, die du als unfair empfindest.
10. Freundschaft: Achte all diese Werte und alle Menschen. Dann wirst du beim Judo unweigerlich Freunde finden.

Unser Verein

Der Judo-Club Wemmetsweiler wurde 1950 gegründet und zählt zu den ältesten Vereinen des Saarlandes. Er ist ein eingetragener Verein (e.V.). Wir achten auf moderate Mitgliedsbeiträge und bieten auch günstige Familienmitgliedschaften. Beitritts- und Info-Formulare erhalten Sie auch bei den Trainern.

Im Anschluss an das Kindertraining findet jeweils bis 21:00 Uhr das Jugend- und Erwachsenentraining statt. Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, sprechen Sie uns an. Judo ist keine Frage des Alters, sondern eine Frage, wie alt man sich fühlt.

Bei Fragen können Sie sich an die Trainer wenden oder uns über folgende Kontaktdaten erreichen:

Judo Club Wemmetsweiler e.V.
Matthias Tornes, 1. Vorsitzender

E-Mail: vorstand@jc-wemmetsweiler.de

Tel.: 0157 70270928

Web: www.jc-wemmetsweiler.de