Judo-Club Haldern
1978 e.V.

JUDO SAFARI

Liebe Judoka des JC Haldern,

Dieses Jahr möchten wir euch wieder Herzlich zu unseren Judo Safari einladen! Sie vermittelt insbesondere den Breitensportlern Spaß an der Bewegung und schafft Motivation. Vergleichbar mit einem Fünfkampf, der grob in drei Kategorien – Kreativität, Leichtathletik und Judo – gegliedert ist, können die Kids ihre Schwächen in einer Disziplin durch gute Leistungen in den anderen Bereichen ausgleichen. Beim Laufen, Springen, Werfen, Kämpfen und im kreativen Teil werden die Leistungen in Punkte umgemünzt und addiert. Daher also: **Judogi und normales Sportzeug mitbringen!** Zudem gibt es Bonuspunkte für die Teilnehmer, die in der Vergangenheit bereits an einer Judo-Safari teilgenommen haben.

Hierzu möchten wir euch gerne herzlich einladen!

Wann: **22.04.2023** um 10 Uhr

Wo: **Sporthalle Haldern,** Motenhof 10, 46459 Rees-Haldern.

Anmeldung: Bitte bis zum 08.04.2023 bei einem Trainer mitteilen ob ihr teilnehmen möchtet, inkl. Gewicht und info, ob ihr schonmal bei einer Judosafari dabei wart.

Thema des Kreativ-Teils: **Der Judowert „Respekt“.**
Zu dem Thema bitte ein Bild malen/etwas basteln und zur Safari mitbringen. Nicht vergessen, auch dafür gibt es Punkte!

Teilnehmen können alle Judoka bis einschl. Jahrgang 2009!

Mit Freundlichen Grüßen

Tristan Lankes

Judo-Club Haldern 1978 e.V

DJB

JUDO MAGAZIN

DIE JUDO-WERTE

ERNSTHAFTIGKEIT

Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und Übe fleißig

RESPEKT

Begegne deinem Lehrer/deiner Lehrerin und den Trainings-Älteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor deiner Zeit Judo betrieben haben.

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 Leistungsstand du bereits erreicht hast.

HÖFLICHKEIT

Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.

MUT

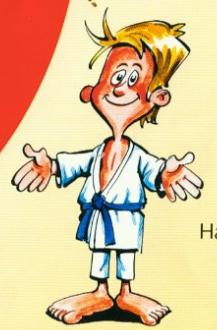
Nimm im Randori und Wettkampf dein Herz in die Hand. Gib dich niemals auf – auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.

WERTSCHÄTZUNG

Erkenne die Leistung jedes anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.

EHRLICHKEIT

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.



HILFSBEREITSCHAFT

Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Höher-Graduierter oder Trainings-Älterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.

SELBSTBEHERRSCHUNG

Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung – auch nicht bei Situationen, die du als unfair empfindest.

Mit freundlicher Unterstützung von:

Konica Document Solutions

More than you expect... JUDO MATS

BUDO-NORD

Ihr Partner für Kampfsportartikel Bestickungen Pokale

www.budo-nord.de

Illustrationen: Uwe Herrmann