

Liebe Kinder, liebe Eltern



Judo als Kampf- und Leistungssport folgt einer langen Tradition. Diese Sportart zu lehren und verständlich zu machen haben wir uns zum Ziel gesetzt. Es gibt zwei Prinzipien des Judo - "Siegen durch Nachgeben" und "Gegenseitiges Helfen und Verstehen". Um diese Ziele zu erreichen, ist es notwendig sich Disziplin und soziale Kompetenz anzueignen. Judo bedeutet also nicht sinnloses Schlagen, sondern Verständnis für sich und andere zu entwickeln - sowohl körperlich als auch menschlich. Dies geschieht sowohl durch judospezifische Spiel- und Übungsformen,

als auch durch das Erlernen diverser Techniken. Es ist außerdem unbedingt notwendig, für alle (Jung-)Judokas die gleichen Voraussetzungen zu schaffen.

Um diese Rahmenbedingungen zu gewährleisten haben wir folgende vereinsinterne Regelungen, die sich in der Praxis langjährig bewährt haben, vereinbart:

- alle Kinder erscheinen pünktlich zum Trainingsbeginn
- vor dem Training ist jeder Schmuck zu entfernen
- Fuß- und Fingernägel sind kurz zu halten
- jeder wäscht sich vor dem Training die Füße
- jedes Kind trägt Schlappen zum Schutz vor Fußinfektionen
- zur Diebstahlprävention werden die Trainingstaschen mit in die Halle genommen
- ab schulterlangem Haar muss ein weiches Haarband getragen werden
- ein Judoka hat grundsätzlich auf Körperhygiene zu achten, dies schließt Duschen nach dem Training ein
- bitte nur Plastikflaschen mitbringen, bei Glasflaschen besteht ein unnötiges Verletzungsrisiko
- bei Krankheit zu Hause bleiben

Die Kinder werden ihrem Leistungsstand entsprechend dann zu Prüfungen und Turnieren eingeladen. Weiterhin gibt es vorgeschriebene Wartezeiten zwischen Gürtelprüfungen - diese betragen > 6 Monate.

Wir freuen uns auf eine schöne gemeinsame Zeit und wünschen euch viel Spaß beim Training.

Mitgliederbeiträge (werden 2x jährlich abgebucht):

Einmalige Aufnahmegebühr / Mattengeld:	15,00 €
Monatsbeiträge von 5 - 14 Jahre	7,00 €
Monatsbeiträge von 14 - 17 Jahre	8,00 €
Monatsbeiträge ab 18 Jahre	9,00 €

Für die Passbestellung zusätzlich 1 x Passbild + 15,00 € beim Training abgeben

Training beim PSV Herford...

Was wir machen:

Judospezifische Übungen und allgemeine koordinative und Judokinderpässe für junge motivierenden Stickern und Wettkampfsport, gemeinsame Übernachtungswochenenden, Freizeitpark und noch einiges



Spiele, kindgerechte Fallschule, konditionelle Schulung, Judoka von 5-7 Jahre mit Aufnahmern,, Heranführung an Judo als Zeltlager, Trainingscamps und verschiedene Ausflüge wie Kanutouren, mehr!

Wo wir trainieren:

In der neuen Sporthalle

des Königin Mathilde Gymnasium in Herford

Vlotoher Str. 1

33049 Herford

Die Sporthalle liegt hinter der Schule etwas versteckt (über den Parkplatz und durch das Tor gehen)



Sportzeug

Badschlappen

Handtuch/ Duschzeug

Getränke

Gute Laune...

Bevor du Mitglied beim PSV Herford wirst, kannst Du gerne erst einmal einen Monat Probetraining mitmachen. Solange brauchst Du auch keinen Judoanzug!

Trainingszeiten und Ansprechpartner

Tag	Altersklassen	Zeit	Trainer
Mo	Wettkämpfer und Anfänger ab 10 Jahre	17:15-18:45	Lea + Nikita
Mo	Wettkämpfer ab U15 Techniktraining Stützpunkt	18:45-19:30	Nikita + Daniela
Mo	Kraft- und Fitnesstraining ab U18 (auch für Eltern)	19:30-20:30	Nikita + Daniela
Di	Wettkämpfer und Anfänger ab 5 Jahre bis 15 Jahre	17:30-19:30	Stefan, Max, Lea, Josi, Louis, Daniela T.
Di	Judoka ab U18	19:45-21:15	Stefan, Max, Leo
Mi	Breitensportgruppe Erwachsene + Ü30	19:45-21:15	Dirk
Do	Judosafari für Kinder ab 3 Jahre (mit Eltern)	17:30-19:00	Jens
Fr	Wettkämpfer und Anfänger 5 bis 14 Jahre	17:30-19:15	Stefan, Ines, Max, Hannah, Josi, Daniela, Nikita
Fr	Bezirksstützpunkt U15 + U18+ U21/Senioren	19:30-21:00	Daniela, Stefan, Nikita

Ansprechpartner:

Stefan Struckmeier: stefan.struckmeier@psvherford.de 05223-878831

Jens Heinrich: jens.heinrich@psvherford.de 05221/66856

Daniela Krist daniela.kabbeck@web.de 0175/5680658

Weitere Infos im Internet: www.psvherford.de



Judo beim PSV Herford

...für jeden etwas dabei!!!