



Sport-In-Gym
Judo Klub Hagen

UNSER KAMPFSPORT- UND KURSANGEBOT

Judo
Ju-Jutsu
Taekwondo
laido
Aikido
Boxen / Thaiboxen
Yoga
Rehasport

Termine für eine Probestunde
oder ein Beratungsgespräch
unter 02331 2 83 90

www.sport-in-gym.de



KAMPFSPORT IM JUDO KLUB HAGEN

Sicherheit und Unversehrtheit gehören – gerade in der heutigen Zeit – zu den Grundbedürfnissen der Menschen. Das Erlernen einer Kampfsportart fördert nicht nur das Selbstbewusstsein und die eigenen Fähigkeiten zur Selbstbehauptung oder Selbstverteidigung, sondern trägt auch zur Bildung eines harmonischen Körpergefühls bei.

Unter dem Dach des Sport-In-Gym ist der Judo Klub Hagen zuhause, der mit seinem vielfältigen Kampfsportangebot für jeden Geschmack etwas bietet. Qualifizierte und erfahrene Trainer leiten das Training in den einzelnen Gruppen.

JUDO

Judo (im japanischen Wortsinn "sanfter Weg", abgeleitet von 'ju' = sanft, edel, vornehm und 'do' = Weg) ist eine japanische Kampfsportart, deren Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ beziehungsweise „maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“ ist.

Die darauf basierenden Vorläuferformen wurden durch den Begründer des Judo, Jigoro Kano, am Anfang des 20. Jahrhunderts für den Wettkampf angepasst. Das heißt viele ursprünglich noch enthaltene Waffen-, Tritt- und Schlagtechniken wurden entfernt, um aus einer Kunst, die bis dahin vorwiegend zur Selbstverteidigung diente, eine ganzheitliche Lehre für Körper und Geist zu machen. Die verbliebenen Techniken sind hauptsächlich Würfe, Falltechniken und Bodentechniken.

Trainingszeiten:

ab 5 Jahren:

montags, mittwochs und freitags,
15.00 - 16.00 Uhr

ab 8 Jahren, Beginner und Fortgeschrittene:

montags, mittwochs und freitags,
16.00 - 17.00 Uhr

Schüler 14-17 Jahre, Fortgeschrittene:

mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr



JU-JUTSU

Das Ju-Jutsu ist ein realistisches, waffenloses Selbstverteidigungssystem. Neben den Grundelementen Bewegungsformen, Falltechniken, Abwehrtechniken, Schlägen und Tritten sind ebenso Wurf- und Hebeltechniken unterschiedlichster Form im Ju-Jutsu vertreten. Es lehrt den Kampf in allen Distanzen vom Schlag bis zum Boden, mit und ohne Waffen.

Ju-Jutsu bietet gleichermaßen Selbstverteidigung und Kampfsport, ist leicht erlernbar, vielseitig und von jedermann anwendbar und bietet vom Breitensport bis Spitzensport für jeden etwas.

Trainingszeiten:

mittwochs und freitags

19.00 - 20.15 Uhr

(Anfänger / Fortgeschrittene ab 13 Jahren)

20.15 - 21.30 Uhr

(Fortgeschrittene / freies Training)



AIKIDO

Die japanischen Schriftzeichen des Wortes Aikido bedeuten: „die Harmonie“ (Ai), „die geistige Kraft“ (Ki) und „der Weg“ (Do). Mit anderen Worten könnte man sagen: „Gehe den Weg, den du dir gesteckt hast mit voller Konzentration, in dem du deine geistigen Kräfte einwirken lässt, ohne aber die Harmonie des Geistes und des Körpers zu vergessen.“ Aikido ist also vor allem ein Weg zur Entwicklung und Entfaltung der im Unterbewusstsein ruhenden Kräfte. Der Aikidoka entdeckt und entwickelt zudem seine körperlichen Fähigkeiten. Er erkennt allerdings auch die physischen Grenzen, die seinem Körper gesetzt sind.

Das Ziel beim Aikido ist es, Aggressionen abzuwehren und die Kraft des Angreifers zu nutzen, um diesen in eine Situation zu bringen, in der er nicht ohne weiteres einen erneuten Angriff starten kann. Dies geschieht in der Regel durch Würfe und Hebel, welche den Großteil der Aikido-Techniken ausmachen.

Trainingszeiten:

mittwochs und freitags

20.00 - 21.30 Uhr



YOGA

Beim Hatha-Yoga werden bestimmte Körperhaltungen und Atemtechniken harmonisch mit einander verbunden. Dadurch können Verspannungen wahrgenommen und gelöst werden. Die Muskeln werden sanft gedehnt und gekräftigt, die Wirbelsäule wird gestreckt, mobilisiert und aufgerichtet. Pranayama (Atemtechniken) beruhigen und erfrischen den Geist bzw. fördern die Konzentration. Ziel ist das Erreichen von körperlicher und geistiger Entspannung, lösen von Blockaden und das Erlangen von mehr Beweglichkeit, Kraft und innerer Ruhe.

Grundsätzlich kann Yoga von jedem geübt werden. Probleme bzw. ernsthafte Erkrankungen des Bewegungsapparates sollten vorher allerdings ärztlich oder physiotherapeutisch abgeklärt werden, damit du weißt, welche Art von Übungen für dich geeignet und welche du unbedingt vermeiden solltest.

Trainingszeiten:

montags 20.00 - 21.15 Uhr

THAIBOXEN / BOXEN

THAIBOXEN

Die Kunst und die Tradition des Muay Thai gehen viele hundert Jahre zurück und entwickelte sich aus den alten Kriegskünsten thailändischer Soldaten. Auffällige Merkmale des Muay Thai sind Ellenbogen- und Knietechniken sowie das Clinchen. Die für Muay Thai bekannteste Technik ist der Kick mit dem blanken Schienbein, meist auf den Oberschenkel oder Rippenbereich gezielt.

Im Sport-In-Gym wird das Thaiboxen weniger als Wettkampfsport, sondern zu Fitness- und Selbstverteidigungszwecken betrieben. Neben dem Techniktraining bildet ein umfassendes Konditionstraining mit sportartspezifischen Übungen die Basis des Trainings.

BOXEN

Das klassische Boxtraining unterscheidet sich davon im Wesentlichen durch den Verzicht auf Beintechniken und die Konzentration auf die Fäuste. Doch auch hier kann schweißtreibend trainiert werden.

Trainingszeiten:

Boxen: mo, 19.15 - 21.15 Uhr

do, 20.00 - 21.45 Uhr

Thaiboxen: di, 19.30 - 21.30 Uhr



Info: Änderungen vorbehalten. Sollte es zu Änderungen der Trainingszeiten kommen (z.B. in den Ferien), werden diese per Aushang bekanntgegeben.

IAIDO

Iaido ist die höchst entwickelte Kunst, die in Japan hervorgebracht wurde. Es ist die Kunst, ein Schwert mit hoher Geschwindigkeit aus der Scheide zu ziehen und praktisch im selben Moment den Gegner mit einem vorgeschriebenen Hieb zu töten. Diese Kunst war ein Bestandteil der Ausbildung der Samurai. Die geringste Bewegung sollte das größtmögliche Ergebnis erzielen.

Iaido ist als Selbstverteidigung heute unbrauchbar. Der Wert des Iaido liegt vielmehr in der Eleganz, der mit dem Training verbundenen Ruhe und Disziplin. In unserer heutigen rastlosen Zeit ist Iaido die Pflege einer alten japanischen Kriegskunst auf der einen Seite und das Erlangen innerer Ruhe auf der anderen Seite. Es gibt wenige Sportarten, die so intensiv den Weg (Do) vorgeben und auch das Ziel, die innere Ruhe, erreichen.

Trainingszeiten:

mittwochs 18.45 - 20.00 Uhr

freitags 18.30 - 20.00 Uhr



REHASPORT

im Judo Klub Hagen e.V.

Probleme am Stütz- & Bewegungsapparat sind weit verbreitet. Beschwerden können jedoch oft im Rahmen einer Rehabilitation und während einer physiotherapeutischen Behandlung nicht ausreichend therapiert werden.

Rehabilitationssport wirkt mit Mitteln des Sports auf den Patienten ein, um insbesondere Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Kraft zu stärken, um somit den Erfolg vorangegangener oder begleitender, z.B. physiotherapeutischer, Maßnahmen zu steigern. Durch die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit wird der Krankheitsverlauf günstig beeinflusst.

Trainingszeiten laut Infoblatt

TAEKWONDO

Taekwondo ist ein koreanischer Kampfsport und steht für Fuß (Tae), Faust (Kwon) und Geistweg (Do). Die Taekwondo-Technik ist sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt, was nicht zuletzt durch den Wettkampf bedingt ist. Im Taekwondo dominieren Fußtechniken deutlicher als in vergleichbaren Kampfsportarten.

Taekwondo ist eine dynamische waffenlose Kampfsportart, die ebenfalls der Selbstverteidigung dient. Taekwondo ist für jeden das Richtige, es wird von Sportlern jeden Alters und beiderlei Geschlechts mit Begeisterung betrieben und ist auch für Kinder geeignet. Die Kinder werden somit spielerisch zu gesunder Bewegung erzogen. Oder stille Kinder werden ermutigt, sich mehr zuzutrauen, hyperaktive Kinder dagegen lernen, sich in eine Gruppe einzufügen und Rücksicht auf andere zu nehmen.

Trainingszeiten:

Wettkampf	mo und do	17.30 - 19.00 Uhr
Kindertraining	mi	16.30 - 18.30 Uhr
	fr	16.30 - 17.30 Uhr
Jugendliche / Erwachsene	mi	18.00 - 19.30 Uhr
	fr	17.30 - 18.45 Uhr



Sport-In-Gym | Judo Klub Hagen e.V.

Heinitzstraße 12 · 58097 Hagen

Tel: 02331 2 83 90 · Fax: 02331 2 89 54

eMail: info@sport-in-gym.de

www.sport-in-gym.de

Inhaber: Manfred Halverscheid