

# Judo Club Magden

## Sport und Spass für Gross und Klein!

Seit 40 Jahren bietet der Judo Club Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in Magden eine aktive und sinnvolle Freizeitbeschäftigung.

### Was ist Judo?

Judo (japanisch für ‚sanfter Weg‘) ist eine Kampfsportart, deren Prinzip «Siegen durch Nachgeben», respektive «Maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand» ist. Judo ist eine Zweikampf-Sportart und geht zurück auf die Kunst der Selbstverteidigung ohne Waffen. Judo ist nicht nur ein Leistungs- oder Wettkampfsport, sondern aufgrund der Vielfältigkeit seiner Bewegungselemente auch ein Breitensport, welcher für alle geeignet ist: für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Es ist nie zu spät, mit Judo anzufangen! Die Judotraining sind nicht nach Geschlechtern getrennt. Es gibt wenige Sportarten, in denen Mädchen und Knaben, Frauen und Männer gemeinsam trainieren – im Judo ist dies selbstverständlich.

### Miteinander und nicht gegeneinander

Verständnis und Respekt füreinander stehen beim Training im Vordergrund, denn Judo wird *mit* einem Partner geübt und nicht gegen ihn. Judokas lernen sich zu behaupten, aber auch Regeln zu respektieren. Im Judo wird die Grundlage für ein gesundes Selbstvertrauen geschaffen. Respekt und Rücksichtnahme auf jünge-

re, kleinere und leichtere Partner werden grossgeschrieben.

Wer Judo betreibt wird beweglicher, schneller und mental stärker. Gefördert werden Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer ebenso wie Körper- und Selbstbewusstsein sowie Kollegialität.

### Trainingsangebot mitten im Dorf

Trainiert wird im clubeigenen Dojo (Trainingslokal) im Untergeschoss der Turnhalle Magden.

Die Judotraining werden von motivierten und gut ausgebildeten Trainern geleitet. Der Club bietet Trainings für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, vom Anfänger bis zum fortgeschrittenen Wettkämpfer. Zusätzlich zum normalen Trai-

ningsbetrieb werden die Judokas zu diversen regionalen und nationalen Turnieren begleitet. Aber auch clubinterne Aktivitäten wie eine Clubmeisterschaft oder gemeinsame Ausflüge stehen auf dem Programm.

Und für alle, die jetzt noch Bedenken haben: Nein – Judo ist kein gefährlicher Sport. Obwohl für den Judosport alle Teile des Körpers aktiv gebraucht werden, steht Judo auf keiner Verletzungsstatistik weit oben. Der Grund: Im Judo wird viel Wert auf das korrekte Fallen gelegt. Bereits in den ersten Lektionen werden Falltechniken geübt und geübt und geübt. Übungen, die übrigens nicht nur im Judosport äusserst nützlich sind.

### Trainings Judo Club Magden

|            |                     |   |
|------------|---------------------|---|
| Montag     | 18.00 bis 19.15 Uhr | Kampftraining für Kinder und Jugendliche                |
| Montag     | 19.30 bis 21.00 Uhr | Erwachsene: Anfänger und Fortgeschrittene               |
| Donnerstag | 18.00 bis 19.00 Uhr | Kinder-/Jugendtraining: Anfänger und Fortgeschrittene 1 |
| Donnerstag | 19.10 bis 20.25 Uhr | Kinder-/Jugendtraining: Fortgeschrittene 2              |

Weitere Informationen zum Judo Club Magden finden Sie unter: [www.judoclubmagden.ch](http://www.judoclubmagden.ch)

### Herzlich willkommen zum Schnuppertraining!

Selbstverständlich können Sie oder Ihre Kinder jederzeit bei einem Training zuschauen oder einige Schnuppertrainings absolvieren. Kommen Sie einfach zu unseren Trainingszeiten in unserem Dojo in der Magdener Turnhalle vorbei. Zuschauen verpflichtet zu nichts! Wollen Sie ein kostenloses Schnuppertraining absolvieren? Schreiben Sie uns eine E-Mail an folgende Adresse: [jucoclubmagden@gmail.ch](mailto:jucoclubmagden@gmail.ch), damit im gewünschten Training ein Judogi (Jacke, Hose, Gürtel) für Sie bereit liegt. Und schon kann's losgehen!



Magdener Judokas in voller Aktion