

# Judo-Dojo-Spandau



[WWW.ZIMM-ER-MANN.DE](http://WWW.ZIMM-ER-MANN.DE)

## Trainer:

Erik Zimmermann, 2. DAN

Svenja Schultz, 1. DAN



Der Gründer Jigoro Kano entwickelte die Kampfsportart JUDO zum Ende des 18. Jahrhunderts. Er entfernte aus den unterschiedlichen Jiu-Jitsu-Stilen viele gefährliche und schmerzhaft Elemente und

fügte dafür **erzieherische und persönlichkeitsbildende Elemente** auf der Grundlage des Zen-Buddhismus hinzu.

## Judo bedeutet: Der sanfte Weg.

Nicht Kraft ist das Grundprinzip, sondern Technik. Die Kraft des Gegners wird geschickt ausgenutzt, sein Gleichgewicht wird gebrochen und die eigene Kraft wird auf den schwächsten Punkt des Gegners konzentriert. Deshalb kann man mit Judo auch einen größeren und stärkeren Gegner bezwingen: Siegen durch Nachgeben.

## Judo dient:

- **der körperlichen Entwicklung** (z.B. das Bewegungsgefühl, den Gleichgewichtssinn und die Muskulatur) **des Judokas**
- **und soll zur Erziehung und zur Persönlichkeitsbildung** (z.B. Bescheidenheit, Ehrlichkeit, Ernsthaftigkeit, Freundschaft, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit, Mut, Respekt, Selbstbeherrschung, Wertschätzung) **des Judokas beitragen.**

Beim JUDO-Training wird Wert darauf gelegt, folgende Philosophien zu vermitteln:

- **gegenseitige Hilfe zum BEIDERSEITIGEN Wohlergehen**
- **besten Einsatz von Körper und Geist**

## Trainingsort:

Powerhouse Berlin  
Siemensdamm 43/44  
13629 Berlin-Spandau  
[www.powerhouse-berlin.de](http://www.powerhouse-berlin.de)

## Trainingszeit:

Montag: 18:00 - 19:15 (*Standtechniken*)  
Mittwoch: 18:00 - 19:15 (*Bodentechniken*)  
Mittwoch: 19:15 - 20:00 (*freies Training*)

## Kosten:

monatlich: ab 29,99 Euro

- Rabatte bei Zahlung des Jahresbeitrages
- abhängig vom Monatsbeitrag und vom Alter ist die Nutzung weiterer Kampfsportkurse und des Fitnessbereiches möglich

## Altersstruktur:

Bei uns trainieren alle in einer Gruppe, so können die Jüngeren bzw. die Anfänger von den Älteren bzw. höher graduierten Trainingspartnern lernen.

**Ein festes Einstiegsalter geben wir nicht vor!**

### Für Judo ist jeder sportlich genug.

Judo soll vor allem Spaß machen, daher wird niemand überfordert. Man muss nicht sportlicher sein als zum Beispiel für Schwimmen, Radfahren oder Jogging. In den Anfängergruppen werden Kondition und Beweglichkeit nach und nach aufgebaut.

### Judo ist keine harte Sportart.

Judo-Neulinge werden zunächst kontinuierlich in die hohe Kunst der Fallschule eingeführt, die auch außerhalb der Judo-Matte gut zu gebrauchen ist.

Erst wer fallen kann ohne sich wehzutun, lernt die ersten leichten Würfe.

### Für Judo ist jeder kräftig genug.

Judo bedeutet: **Der sanfte Weg**. Nicht Kraft ist das Grundprinzip, sondern Technik. Die Kraft des Gegners wird geschickt ausgenutzt, sein Gleichgewicht wird gebrochen und die eigene Kraft wird auf den schwächsten Punkt des Gegners konzentriert. Deshalb kann man mit Judo auch einen größeren und stärkeren Gegner bezwingen: **Siegen durch Nachgeben**.

### Judo ist ein idealer Sport für Kinder und Jugendliche.

Unter der Obhut von qualifizierten Trainern können sie sich spielerisch austoben. Ganz nebenbei erzieht Judo sie zu sportlichen Verhalten und Kameradschaftlichkeit, stärkt ihr Selbstbewusstsein und hilft ihnen, sich im täglichen Leben zu behaupten. Judo ist Bestandteil des Schulsportes.

### Judo ist keine gefährliche Sportart.

Statistiken belegen, dass die Verletzungsgefahr beim Judo sehr gering ist, viel geringer als zum Beispiel bei Ballsportarten. Beim Judo-Breitensport sind größere Verletzungen sogar äußerst selten.

### Um Judo zu erlernen, ist man nie zu alt.

Auch wenn man sich nicht mehr jung genug fühlt, um an großen Wettkämpfen teilzunehmen - um Judo zu erlernen, ist man nie zu alt.

Als Breitensport bietet Judo selbst Senioren die Möglichkeit, sich körperlich fit zu halten. Im Ursprungsland Japan ist das keine Seltenheit: Judo wird dort oft bis ins hohe Alter ausgeübt.

### Judo macht nicht aggressiv.

Von fernöstlicher Mentalität geprägt, zwingt Judo die Sportler zu Fairness und Selbstdisziplin. Das ethische Prinzip des Judo ist gegenseitiges Helfen und Verstehen. Es geht nicht darum, einen Gegner zu bezwingen, sondern das Ziel ist ein Kräftemessen mit dem Partner.