

Fragen und Antworten rund ums Training

Hier kommen die häufigsten Fragen zum Training

Unterschied Judo und Jiu Jitsu	Jiu Jitsu ist die traditionelle Japanische Selbstverteidigung. Für das Judo wurden alle Techniken die den Partner verletzen könnten verboten.
--------------------------------	---

Anfängerkurs:

Frage:	Antwort:
Braucht man gleich einen Judoanzug?	Nein. Beim ersten mal einfach Sportbekleidung mitbringen
Was für Schuhe werden benötigt?	Badeschlappen für den Weg von der Umkleidekabine in die Halle sind ein muss . Beim Judo und Jiu-Jitsu selbst ist man Barfuss
Trainieren Mädchen und Jungs zusammen?	Ja. In der Jugend sind die Mädchen gleichaltrigen Jungs überlegen, aber die Jungs kommen gut damit zurecht ☺
Trainieren Frauen und Männer zusammen?	Ja. Den Kräftevorteil der Männer gleichen Frauen durch bessere Beweglichkeit aus.
Welche körperlichen Voraussetzungen braucht man um Judo zu machen?	Generell kann jeder Judo betreiben, der keine körperlichen Einschränkungen hat. Es empfiehlt sich jedoch, sich vor Beginn des ersten Trainings vom Arzt untersuchen zu lassen. Das Training ist so aufgebaut, dass neben dem Techniktraining die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gefördert werden.
Muss man gleich in den Verein eintreten	Nein. Bei uns kann jeder zweimal ein Schnuppertraining besuchen und dann entscheiden, ob er eine Kurs belegen möchte

Allgemeine Fragen zum Judo:

Frage:	Antwort:
Ist Judo Selbstverteidigung?	Nein. Judo wurde als Wettkampfsport konzipiert. Alle Partner verletzenden Techniken sind verboten.
Fördert Judo die Gewaltbereitschaft?	Nein. Judo hilft Aggressionen in gelenkten Bahnen abzureagieren nach klaren Regeln.
Gibt es im Judo viele Verletzungen?	Nein. Bei wissenschaftlichen Erhebungen wurde nachgewiesen, dass es beim Judo deutlich weniger Verletzungen gibt. Als z.B. beim Fußball
Wird im Judo geschlagen oder getreten?	Nein. Sämtliche Schläge und Tritte sind verboten
Wird im Judo gewürgt und gehebelt??	Ja. Allerdings erst in einem fortgeschrittenem Ausbildungsstadium
Wie oft sollte man Trainieren?	Um einen sichtbaren Fortschritt zu erzielen empfiehlt es sich 2 mal die Woche zu trainieren
Wann macht mein Kind den nächst höheren Gürtel	Da hängt vor allem am Trainingsfleiß des Kindes. Die Entscheidung wer zur Prüfung zugelassen wird liegt beim Trainer

Allgemeine Fragen zum Jiu Jitsu:

Frage:	Antwort:
Ist Jiu Jitsu Selbstverteidigung?	Ja.

Wettkampftraining / Techniktraining

Frage:	Antwort:
Ziel des Wettkampftraining	Vorbereiten auf Wettkämpfe.
Inhalt des Wettkampftrainings	Vermittlung von Wettkampfrelevanten Techniken. Das Erlangen höherer Graduierungen steht an zweiter Stelle
Wer sollte am Wettkampftraining teilnehmen	Eigentlich nur die, die auch an Wettkämpfteilnehmen möchten
Ziel des Techniktraining	Erlangen höherer Graduierungen
Kann man sowohl am Technik- als am Wettkampfjudo teilnehmen?	Ja. Da sich beide Training ergänzen ist dies sogar zu empfehlen