

Kontakt Daten:

TuS Komet Arsten e.V.
Egon - Kähler - Str. 145
28279 Bremen
E - Mail:
gs@tuskometarsten.de
Tel:
Geschäftsstelle:
0421 - 828202-11

Abteilungsleitung:

Alisa Reinhold

E-Mail:
reinhold1988@web.de



Unsere Trainingszeiten:

Neustart ab dem
09.01.2023

MONTAGS

Judofüchse
für ca. 6 - 8 - jährige Kinder
von 17 - 18:45 Uhr
Theodor - Billroth - Str. 5
Neben der VHS in Kattenturm

FREITAGS

Judofüchse
für 9 - ca. 12 - jährige Kinder
von 18 - 19:45 Uhr
Alfred - Faust - Str. 34
Sporthalle der
GS Alfred - Faust - Str.

SAMSTAGS

Judofüchse - Minis
für 3 - 6 - jährige Kinder mit Mama,
Papa, Oma o. Opa erste spielerische
Judoerfahrungen sammeln
von 12 - 13 Uhr
Sporthalle der
GS Alfred - Faust - Str.



Die Judofüchse vom TuS Komet Arsten



JUDO - Was ist das?

Ju bedeutet sanfter und do bedeutet Weg, zusammengesetzt heißt Judo also „sanfter Weg“.

Judo ist eine Kampfsportart, die zur Selbstverteidigung dient.

Außerdem werden Kondition, Koordination, Balance, Muskulatur, Aufmerksamkeit, Selbstvertrauen- und -bewusstsein verbessert, sowie Mobbingprävention betrieben.

Judo kann als Wettkampfsport, also Leistungssport und als Freizeitsport betrieben werden. Ich möchte die Kinder mit Spaß und Freude, spielerisch an Wettkämpfe heranführen. Zum Training gehören Randori's - Trainingskämpfe - immer dazu und werden in jedes Training integriert.



Die 10 JUDO - WERTE:

1. Freundschaft:

Behandle die anderen so, wie du behandelt werden möchtest. Dann wirst du viele Freunde finden.

2. Ehrlichkeit:

Sei ehrlich zu dir selbst und zu den anderen.

3. Wertschätzung:

Lobe die anderen Kinder, wenn sie etwas gut machen und sich dabei sehr angestrengt haben.

4. Hilfsbereitschaft:

Hilf den Jüngeren und deinen Trainingspartnern die Techniken zu erlernen. Hilf neuen Kindern, damit sie sich schnell bei uns wohlfühlen.

5. Selbstbeherrschung:

Sei immer pünktlich beim Training und Wettkampf. Sei immer fair im Wettkampf, auch wenn dir die Entscheidung unfair erscheint.

6. Ernsthaftigkeit:

Konzentriere dich auf das Training und den Wettkampf. Übe fleißig, dann lernst du auch ganz viel Neues.

7. Höflichkeit:

Verbeuge dich vor jedem Trainingspartner und Wettkampfgegner. Behandle alle anderen wie deine Freunde.

8. Respekt:

Sei immer lieb zu deinem Trainer*innen oder Judofreunden. Hör dem Trainer gut zu und beachte die Judoregeln, wie z.B. anderen nicht wehtun.

9. Mut:

Sei mutig, kämpfe immer weiter. Traue dich deine erlernten Techniken anzuwenden.

10. Bescheidenheit:

Erkenne die Leistungen anderer an und erzähle nicht immer von deinen Erfolgen.



Trainerprofil:



Name: Alisa Reinhold

Alter: 34 Jahre

Beruf: Erzieherin in Ausbildung

Graduierung: 1. Kyu

Judo seit: 2004

Aufgaben im Verein:

Abteilungsleiterin, Judotrainerin C

für Mama/Papa/Kind -

Judo/Anfängergruppen/

Wettkampfgruppen

Erfolge: 4 - malige Bremer

Landesmeisterin, mehrfache

Teilnahme an Turnieren in den

Niederlanden

