



Liebe Eltern,

wir freuen uns, dass Sie ihr Kind zu einem Anfängerkurs des Judoverein Nürtingen angemeldet haben und möchten Ihnen auf diesem Wege einige Informationen zum Kurs und zu der Zeit danach geben.

Der Kurs dauert 12 Trainingsabende und findet einmal wöchentlich Mittwochs oder Donnerstags statt. Das Training beginnt um 18.00 Uhr. Die Trainingsteilnehmer sollten *15 Min. vorher* fertig umgezogen in der Trainingshalle sein, da wir vorher mit dem Aufbau der Judomatten beginnen. Wir legen großen Wert darauf, dass sich niemand vor diesem unbeliebten, aber leider notwendigen *Auftakt* eines jeden Trainingsabends drückt. Sollte ein pünktliches Erscheinen aus einem wichtigen Grund (z.B. ungünstige Busverbindung) nicht möglich sein, informieren Sie bitte kurz die Trainer. Das Training endet um *19.45 Uhr*.

Die Kursgebühr beträgt 40,- €. Sie sollte spätestens am vierten Trainingsabend bei den Trainern in bar bezahlt werden. Dabei bitte auch das Anmeldeformular abgeben. Der Kurs bildet eine abgeschlossene Einheit. Der Eintritt in den Verein kann im Anschluss an den Kurs erfolgen.

Da die Trainingshalle zu der Mörikeschule gehört sind wir auch an die Schulferien gebunden, somit findet *während der Ferien kein Training* statt.

Während des Kurses ist noch kein „Judoanzug“ (auf japanisch „Judogi“) erforderlich. Es genügt übliche Sportbekleidung. Günstig ist zum Beispiel ein Jogginganzug möglichst ohne Reißverschlüsse (es kann ruhig ein alter sein). Der Judokämpfer (auf japanisch „Judoka“) geht auf der Matte barfuss. Außerhalb der Matte sind Sportschuhe, Badeschuhe, Hausschuhe oder zumindest Socken zu tragen, damit kein Schmutz auf die Matte geschleppt wird.

Judo ist ein Partnersport mit zum Teil intensivem Körperkontakt, darum muss auf entsprechende Körperhygiene geachtet werden. Um Verletzungen zu vermeiden, müssen Finger- Zehnnägel kurz geschnitten sein. Auf der Matte darf aus diesem Grund kein Schmuck (Ringe, Ketten Ohringe etc.) und keine Uhren getragen werden.

Nach dem Kurs kann der Eintritt in den Verein erfolgen. Die Kursgebühr des Anfängerkurses wird dabei als Aufnahmegebühr verrechnet. Die aktuellen Jahresbeiträge können der Beitragsordnung entnommen werden. Die Kosten für einen Judogi liegen bei ca. 10,- bis 30,- €. Die Anfänger bleiben nach dem Kurs noch eine gewisse Zeit in der Gruppe zusammen, danach erfolgt die erste Gürtelprüfung zum „weiß-gelben Gürtel“. Dann wird die Gruppe nach Alter getrennt und auf die Übungsgruppen des Vereins verteilt.

Judo ist keine einfache Sportart. Zunächst muss, um Verletzungen zu vermeiden, das richtige Fallen erlernt werden. Es gibt sicher andere, leichtere Sportarten, bei denen man wesentlich schneller Erfolge und Fortschritte sieht. Deshalb: nicht gleich aufgeben, wenn es am ersten Abend noch nicht klappt. Auch beim Judo macht die Übung den Meister, und wir sind sicher: es lohnt sich dranzubleiben.

Falls Sie weitere Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Zu Ihrer Information noch einige Adressen:

1. Vorsitzender: Jörg Necker Mühlgasse 14 72622 Nürtingen Tel.: 07022-51822
Kassierer: Günter Birkmaier Rotenbergplatz 1 72622 Nürtingen Tel.: 07022-34522

Trainer Anf.-Kurs: Helmut Fiedler Uhlbergstr. 3 72622 Nürtingen Tel.: 0151 24281819