


# Judo

**Judo (Der sanfte Weg)**

Judo sieht nicht immer sanft aus! Das Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ hat asiatischen Ursprung und beruht auf dem Gedanken durch elastisches Verhalten, aufkommende starre Gewalt zu besiegen. Angriffs- und Verteidigungstechniken im Stand und Boden sowie Würfe und Haltegriffe stehen bei der Ausübung im Mittelpunkt.

Man versucht die Kraft und Bewegung des Gegners auszunutzen, um ihn zu Boden zu bringen. Das gelingt natürlich nicht immer, denn der Gegner denkt genauso. Aus dieser Situation heraus entwickeln sich sehr schnell Kontertechniken, die insbesondere in Wettkampfsituationen Anwendung finden. Eine geschickt und sauber ausgeführte Technik macht es möglich, dass ein Judoka der leichter oder schwächer ist als sein Partner, diesen ohne große Probleme zu Boden bringt

 [Beitrittserklärung zur Judoabteilung des TVC Enger. \(111,5 KiB\)](#)

 [Einwilligung zur Verwendung von Bildmaterial. \(327,5 KiB\)](#)

**Eure Ansprechpartner beim TVC Enger Judo**



**Dennis Kaiser**

**Abteilungsleiter/ Übungsleiter**

- 0171 - 3297652
- [E-Mail schreiben](#)



**Rolf Biermann**

**Übungsleiter**



**Daniel Siekmann**

**Übungsleiter**



# Jennifer Wrobbel

## Übungsleiterin

---

### Trainingszeiten

<b>Wochentag und Uhrzeit:</b>	<b>Gruppe:</b>	<b>Ort:</b>	<b>Übungsleitung:</b>
Montags von 18.30 – 20.00 Uhr	Senioren	Grundschule Oldinghaus en/Pödinghausen	Dennis Kaiser
Freitags von 17.00 – 18.00 Uhr	Jugend und Schüler	Grundschule Oldinghaus en/Pödinghausen	Dennis Kaiser
Freitags von 18.00 – 19.00 Uhr	Jugend	Grundschule Oldinghaus en/Pödinghausen	Dennis Kaiser
Freitags von 19.00 – 20.00 Uhr	Senioren	Grundschule Oldinghaus en/Pödinghausen	Dennis Kaiser