Judo und
Ju-Jitsu Club Spiez

Liebe Eltern, liebe Kinder und Jugendliche

Es freut uns, dass ihr euch für den Judo Sport interessiert und euch für den Ferienpass Kurs «Judo Schnupperkurs» beim Judo und Ju-Jitsu Club Spiez entschieden habt. Judo schult Beweglichkeit, Koordination, Körperbeherrschung, Selbstdisziplin und Konzentration sowie Achtung und Respekt gegenüber den Trainingspartner*innen und Mitmenschen. Die Techniken können nur in Zusammenarbeit erlernt und ausgetestet werden.

Das Judoprinzip „Siegen durch Nachgeben“ nutzt die Energie des Angriffs zur Verteidigung. Diese Kampfsportart wurde 1882 von Jigorō Kanō aus dem Ju-Jitsu heraus entwickelt und bedeutet wortwörtlich «sanfter Weg». Da im Judo für höhere Gürte auch Würge- und Hebeltechniken vorkommen, hat unserer Verein hohe Anforderungen an die Selbstbeherrschung und Disziplin der Trainierenden. Jedoch wird im Judo Selbstverteidigung nicht nur durch körperliche Auseinandersetzungen gelernt, sondern auch durch Körpergefühl und Selbstbewusstsein.

Der Schnupperkurs findet im Trainingslokal (Dojo) am Dürrenbühlweg 35 in Spiez statt.

Auf unserer Homepage www.judoclubspiez.ch unter «Schnuppern», findet ihr eine Beschreibung der Zufahrt und eine Karte. Bitte beachtet, dass die Zufahrt nur via Thunstrasse, Dürrenbühlweg gestattet ist. Die nächstgelegene Haltestelle der Buslinie 1 Thun – Spiez ist beim Restaurant Kreuz, von wo aus ein Schleichweg zwischen dem AXA Winterthur Büro und der Autowaschanlage über einen kleinen Weg mit einer Treppe zum Dürrenbühlweg führt.
Bitte kommt in langen Trainerhosen, einem T-Shirt und nehmt eine Trinkflasche, Finken und ein Handtuch mit. Je nach Anzahl Teilnehmenden, werden wir euch geeignete Kimonojacken zur Verfügung stellen können.
Auf dem Mattenfeld wird barfuss trainiert, weshalb eine gute Hygiene wichtig ist. Insbesondere sind die Füsse und Hände immer sauber gewaschen. In der Dusche gibt es dafür eine spezielle Fussdusche. Vom Eingang zur Garderobe und bis zum Mattenfeld müssen daher Finken (bitte nicht die Strassenschuhe!) getragen werden.
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung:
Lara Pasquier, larapas16@gmail.com oder 079 477 98 71

Bei Verhinderung bin ich um eine kurze Mitteilung dankbar.

Wir freuen uns, diesen Kurs mit euch zusammen durchzuführen und hoffen, dass alle mit Freude und Begeisterung dabei sein werden.

Sportliche Grüsse
Das Judo-Team