TuS Esingen e.V.
Tornesch · seit 1912

Judo

Infoblatt Judotraining

Damit ihr zum Trainingsbeginn Bescheid wisst wie das Training bei uns so abläuft, haben wir dieses Infoblatt für euch erstellt. Für die ersten Male auf der Judomatte reicht es, wenn ihr in sportgeeigneter Kleidung, ohne Kordeln, Kapuzen, Knöpfe oder Reißverschlüsse, mit langen Ärmeln und Beinen kommt. Die Kleidung sollte immer sauber und frisch gewaschen sein. Wenn ihr schon einen Judoanzug habt, zieht ihn gerne an. Wenn man sich dann nach den ersten Stunden entschieden hat, dass man gerne weiter Judo machen möchte, ist es sinnvoll sich einen Judoanzug auch genannt „Gi“ zu besorgen. Diese sind sehr robust und reißfest und halten einiges aus. Wenn wir anfangen zu üben den Partner zu werfen oder zu fallen, brauchen wir stabile Kleidung an der man festhalten kann ohne das diese reißt. Wir bestellen auch regelmäßig Judoanzüge, wenn ihr über uns bestellen wollt, dann sprecht uns gerne an.

Mattenregeln

Damit wir alle viel Spaß beim Judo haben, bitten wir Euch ein paar Regel zu beachten:

- Achte darauf, dass du sauber und gepflegt zum Training erscheinst. Besonders deine Hände und Füße sollen frisch gewaschen sein und die Finger- und Fußnägel kurz geschnitten!
- Auf dem Weg zwischen Umkleide und Matte bitte Latschen tragen, damit die Matte sauber bleibt
- Lange Haare müssen zum Zopf gebunden werden. Bitte Haargummis ohne Metallverschluss benutzen
- Dein Judoanzug soll sauber und ohne Mängel sein. ~~Dazu gehört auch, sich in der Halle umzuziehen~~
- Lege alle harten Gegenstände (Ketten, Haarklammern, Uhren, Piercings etc.) vorher ab
- Bei schweren Erkrankungen und Verletzungen sollte man nicht trainieren, um sich und die Partner zu schützen.
- Kleine Wunden müssen so geschützt sein, dass sie weder die Kleidung noch die Partner beschmutzen
- Habe stets etwas zu trinken dabei. Der Flüssigkeitsverlust durchs Schwitzen muss ausgeglichen werden.
- Erscheint pünktlich zum Training, damit nicht alle auf euch warten müssen

Kontakt

Ihr könnt uns jederzeit eine Nachricht auf der Voicebox hinterlassen, eine eMail schicken oder uns in den Whatsapp- Gruppen kontaktieren. Bitte IMMER rechtzeitig vorher Absagen wenn am Training nicht teilgenommen werden kann, (möglichst 24 Std. vorher) damit wir notfalls rechtzeitig einen Trainingsausfall bekannt geben können!

Voicebox: (04122 9991156)
eMail: judo@tus-esingen.de
Whatsapp: Bitte gebt uns eure Nummer damit wir euch zu der passenden Gruppe hinzufügen können

Bitte benutzt ausschließlich diese Kontaktwege, denn hier werden alle Trainer benachrichtigt. Bitte benutzt nicht die persönliche eMail Adresse oder Telefonnummer der Trainer.

Trainer Freitags: Jens Lenzing, Niklas Ewert, Marcel Ewert
Trainer Mittwochs: Janine Lenzing, Jens Lenzing

Stand 02.08.2021