

Judo AG



Judo ist eine der beliebtesten Kampfsportarten und wurde von dem Japaner Jigoro Kano entwickelt und gehört seit den olympischen Spielen 1964 in Tokio zum Sportprogramm.

Judo kann Koordination und Körperwahrnehmung verbessern und helfen mögliche Bewegungsdefizite auszugleichen. Das Einfühlungsvermögen wird gefördert und kann so Gewalthandlungen vorbeugen. Judo regt SuS dazu

an, sich mit ihrem eigenen Bewegungen und ihrem Körper auseinander zu setzen, dessen Leistungsfähigkeiten zu erfahren und dadurch mehr Selbstwertgefühl und eine positive KörperEinstellung zu erlangen.



In der Judo AG werden neben der wichtigen Fallschule (Fallen zu allen Seiten) Würfe, Haltegriffe und deren Befreiungen, Hebel und Würgen und Kämpfen nach Regeln vermittelt. Es besteht die Möglichkeit bei regelmäßiger Teilnahme an Gürtelprüfungen oder Schulwettkämpfen teilzunehmen.

Judo Werte wie Respekt, Hilfsbereitschaft, Mut, Selbstbeherrschung, Höflichkeit, Ernsthaftigkeit werden erfahrbar gemacht.

Die Judo AG am Lessing erfreut sich großer Beliebtheit und ist auf 20 Teilnehmer*innen begrenzt.

Wo: Judozentrum des Lessinggymnasiums

Wann: Freitag 13.30-15.00 Uhr

Wer: 5-7 Klasse

Was: Sportsachen, keine Schuhe

SuS können sich nach zwei Schnupperterminen für ein Schulhalbjahr anmelden.

Dipl. Sportlehrer Jens Kaiser (kaiser@lgbk.de) freut sich auf alle Interessenten*innen.

[Judo an der NRW-Sportschule | Lessing-Gymnasium und -Berufskolleg \(lgbk.de\)](#)

[Judo-Club 71 und Nordrhein-Westfälischer Judoverband \(NWJV\) | Lessing-Gymnasium und -Berufskolleg \(lgbk.de\)](#)