

Trainingszeiten

Das Training gestalten anerkannte Übungsleiter und Danträger.



Judo:

samstags

Anfänger 9.30-10.30 Uhr
Weiß-Gelbgurt und Gelbgurt 10.30-11.30 Uhr
ab Gelb-Orangegurt 11.30-12.30 Uhr
Main-Spessart-Halle Sulzbach



Taekwondo:

dienstags 19.00-21.00 Uhr
freitags 19.30-21.30 Uhr
Main-Spessart-Halle Sulzbach
sonntags 10.00-12.30 Uhr
Schulturnhalle Leidersbach

Kontakt

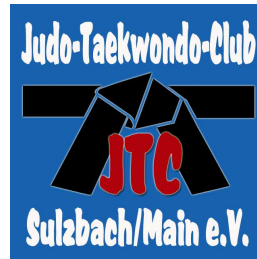
Unsere Vereinsadresse:

Judo-Taekwondo-Club Sulzbach/M. e.V.
Spessartstr. 73
63834 Sulzbach/Main

Tel.: 06028 / 997767
Fax: 06028 / 997768
E-Mail: info@jtc-sulzbach.de
Internet: <http://www.jtc-sulzbach.de>

Für weitere **Auskünfte und Informationen** stehen zur Verfügung:

Helmut Kloss (1.Vorsitz.) Tel.: 06028 / 997766
Peter Kolb (2.Vorsitz.) Tel.: 06021 / 98223
Eberhard Jaklin (3.Vorsitz.) Tel.: 06028 / 3156



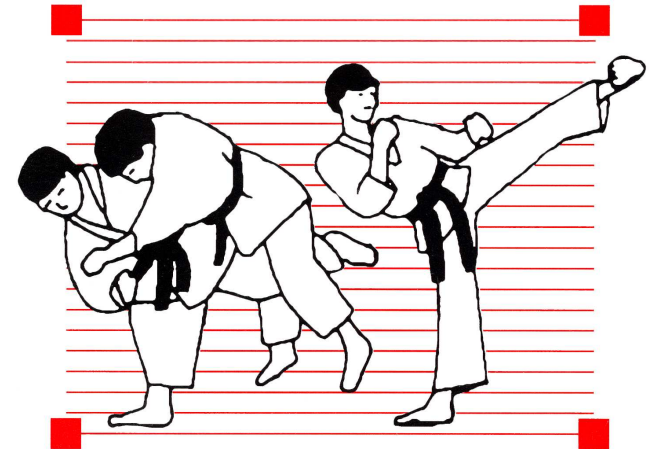
Jahresbeträge:

Aufnahmegebühr (einmalig) 20 EUR

		Einzelpersonen	Geschwister
Judo	(bis 11 Jahre)	48 EUR	36 EUR
Judo	(ab 12 Jahre)	72 EUR	60 EUR
Taekwondo	(ab 12 Jahre)	90 EUR	78 EUR

Passive 18 EUR

Judo-Taekwondo-Club Sulzbach/Main e.V.



www.jtc-sulzbach.de

Wir über uns

In der Versammlung am 26.09.1979 wurde der Grundstein des Judo-Taekwondo-Club Sulzbach/Main gelegt und die erste Vereinssatzung verabschiedet.

Der Beitritt in den Bayerischen Landes-Sportverband (BLSV) und zum Deutschen Judo-Bund (DJB) erfolgte gegen Ende des Gründungsjahres. Daran anschließend erkannte das Finanzamt Aschaffenburg dem neuen Verein auch die Gemeinnützigkeit zu.

Zum Jahreswechsel 1979/1980 konnten vom JTC bereits über 50 Sportler/innen an die beiden Verbände gemeldet werden. Der JTC Sulzbach war auch einer der ersten Vereine, die seit der Gründung der Deutschen Taekwondo Union (DTU) im Juni 1981 von Beginn an dabei waren. Inzwischen hat sich die Mitgliederzahl bei etwa 150 stabilisiert.

Gemäß den gültigen Prüfungsordnungen richtet unser Verein regelmäßig Gurtprüfungen im Judo und Taekwondo aus. Diese sind offiziell und damit weltweit anerkannt. In den Reihen der Judo-Aktiven sind mittlerweile alle Gurtfarben vertreten. Bereits auf eine Vielzahl von Dan- (Schwarzgurt-) Träger/innen können wir im Taekwondo stolz sein.

Neben den sportlichen Veranstaltungen kommen bei uns die Freizeitaktivitäten natürlich auch nicht zu kurz.

Im Vereinsregister des Amtsgerichts Aschaffenburg ist der Judo-Taekwondo-Club Sulzbach/Main e.V. unter der Nummer VR 20413 eingetragen.



Über Judo



Judo ist eine japanische Kampfsportart, die sich aus dem Sport Jiu-Jitsu entwickelt hat. Der Begriff „Ju-Do“ bedeutet übersetzt „Der sanfte Weg“.

Der Begründer des Judo hieß Jigoro Kano. Er lebte von 1860-1938. 1882 gründete Kano seine eigene Schule, den Kodokan und die neue Sportart Judo verbreitete sich schnell in ganz Japan. Die ersten Meisterschaften in Deutschland fanden 1922 statt und seit der Olympiade 1964 in Tokio ist Judo olympische Disziplin.

Kano war nicht nur Judoka, sondern auch Pädagoge. Er entwickelte für die praktische Anwendung des Judo zwei Prinzipien. Das technische Prinzip (wirksamer Gebrauch von Körper und Geist) und das moralische Prinzip (gegenseitiges Helfen).

Im Judo gibt es Wurftechniken, Haltegriffe, Armhebel und Würgetechniken. Diese Techniken werden in vielen Übungsformen trainiert und im spielerischen Kampf (Randori) und Wettkampf (Shiai) angewendet. Außerdem wird Judo als Demonstration des technischen Prinzips (Kata) gezeigt.

Ein wichtiges Element im Judo sind die Fallübungen. Fallen und Abrollen sind ständige Trainingsbestandteile, damit die Würfe gefahrlos für beide Partner ausgeführt werden können.

Jede Trainings- bzw. Wettkampfeinheit beinhaltet auch ein gewisses Zeremoniell. Mit der Verbeugung vor dem Trainer und dem Partner wird Respekt und Dank ausgedrückt. Deshalb wird auf Rücksicht aufeinander und Etikette sehr großen Wert gelegt. Im Judo geht es nicht darum, wer der Stärkere ist, sondern es soll der gesamte psychomotorische Bereich geschult werden. Das Wichtigste im Judo ist jedoch, dass es allen Spaß macht.

Über Taekwondo



Taekwondo ist eine koreanische Kampfsportart und setzt sich aus drei Wörtern zusammen:

Tae = Fuß, steht für die Fußtechniken
Kwon = Faust, beinhaltet die Handtechniken
Do = Weg, geistige Entwicklung

Taekwondo hat eine über 2000 Jahre alte Geschichte. Entscheidend auf die Entwicklung dieser Sportart hat der südkoreanische General Choi Hong Hi eingewirkt, der in den 60er Jahren Europa bereiste. Taekwondo wurde 2000 in Sydney für Frauen und Männer, eingeteilt in jeweils vier Gewichtsklassen, olympisch.

Im Taekwondo kommen Abwehr- und Angriffstechniken gleichermaßen zur Anwendung. Der wesentliche Unterschied zum japanischen Karate besteht in dem vermehrten Einsatz von Fußtechniken.

Taekwondo gliedert sich in die Schwerpunktbereiche:

- Formenlauf (Poomsae) mit festgelegten Techniken und Abläufen gegen imaginäre Gegner
- Ein-, Zwei-, Dreischrittkampf: abgesprochene Übungen mit dem Partner
- Selbstverteidigung (Hosinsul) als Abwehr gegen einen oder mehrere unbewaffnete oder bewaffnete Angreifer
- Bruchtest (Kyeok-Pa): Zerschlagen von Holzbrettern oder sonstigen Materialien
- Freikampf: abgesprochener oder freier Kampf in verschiedenen Varianten
- Vollkontaktkampf (Kyorugi) nach strengen Regeln entsprechend der Wettkampfordnung

Taekwondo ist unabhängig von Alter und Geschlecht, wobei jeder Einzelne den Grad seiner Leistungsfähigkeit selbst bestimmen und diesen Sport somit bis ins hohe Alter betreiben kann.