



## Judo-Taekwondo-Club

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



Der Beitritt in den Bayerischen Landes-Sportverband (BLSV) und zum Deutschen Judo-Bund (DJB) erfolgte gegen Ende des Gründungsjahres. 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.



Innerhalb der bayerischen Landesgrenzen ist Judo im Bayerischen Judo-Verband (BJV) und Taekwondo in der Bayerischen Taekwondo Union (BTU) organisiert.



Gurtprüfungen im Judo und Taekwondo richten wir regelmäßig gemäß den Prüfungsordnungen der beiden Bundesverbände (DJB u. DTU) aus. Damit sind alle Prüfungen offiziell und weltweit anerkannt.



Sowohl Judo (seit 1964) als auch Taekwondo (seit 2000) zählen zu den Sportarten der Olympischen Spiele. Sportlerinnen und Sportler messen sich dort auf höchstem Niveau.

## Kontakt



**Helmut Kloss**  
1. Vorsitzender  
06028 / 997766

**Thomas Vetter**  
2. Vorsitzender  
06028 / 9791298

**Eberhard Jacklin**  
3. Vorsitzender  
06028 / 3156



### Vereinsadresse

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

Telefon 06028 / 997767  
info@jtc-sulzbach.de, www.jtc-sulzbach.de



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



[www.jtc-sulzbach.de](http://www.jtc-sulzbach.de)





柔道

## Über Judo

Judo ist eine japanische Kampfsportart, die von Jigoro Kano (1860 – 1938) aus verschiedenen alten Ju-Jitsu Stilen (Koryu) entwickelt wurde. 1882 gründete Kano seine eigene Schule, den Kodokan, die Wiege des Judo.

Das Wort Judo setzt sich aus den Silben Ju = **sanft** und Do = **Weg** zusammen. Judo ist neben sportlicher Betätigung auch eine Philosophie zur Persönlichkeitsentwicklung. Dabei liegen dem Judo im Wesentlichen die beiden Prinzipien „gegenseitige Hilfe zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen“ (jita kyōei) und „bestmöglicher Einsatz von Körper und Geist“ (seiryoku zen'yō) zugrunde.

### Trainingszeiten (ab 6 Jahren)

samstags:	Anfänger	09:30 – 11:00 Uhr
	Fortgeschrittene	11:00 – 12:30 Uhr
	Main-Spessart-Halle Sulzbach	



Im Judo gibt es Wurftechniken, Haltegriffe, Armhebel und Würfetechniken.

Diese Techniken werden in vielen Übungsformen trainiert und im spielerischen Kampf (Randori) und Wettkampf (Shiai) angewendet. Weiterhin wird Judo als Demonstration und Verinnerlichung technischer Prinzipien in festgelegter Form und Abfolge (Kata) geübt und gezeigt.

Neben dem körperlichen Training spielen die Judo-Werte auf der Matte und darüber hinaus eine große Rolle.



태권도

## 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 lässt sich auf eine über 2000 Jahre alte Geschichte zurückführen. Entscheidend auf die Entwicklung des modernen Taekwondo hat der südkoreanische General Choi Hong Hi in den 50er und 60er Jahren eingewirkt.

### Trainingszeiten (ab 12 Jahren)

dienstags:	19:00 – 21:00 Uhr	
freitags:	19:30 – 21:30 Uhr, Main-Spessart-Halle Sulzbach	
sonntags:	10:00 – 12:30 Uhr, Schulturnhalle Leidersbach	



Im Taekwondo kommen Abwehr- und Angriffstechniken gleichermaßen zur Anwendung. Die Bewegungen im Wettkampf (Kyorugi) sind stark geprägt von Fuß- und Sprungtechniken.

Eine weitere sportliche Disziplin ist der Formenlauf (Poomsae) zur Demonstration technischer Perfektion.

Neben den oben genannten sportlichen Aspekten, ist die Selbstverteidigung (Hosinsul) ein weiterer wesentlicher Bestandteil. Hier kommen Abwehr- und Hebeltechniken zum Einsatz um sich vor Angriffen zu schützen und zu verteidigen.