



Judo, Jiu-Jitsu und Aikido beim OSC Bremerhaven

Judo (der sanfte Weg) ist ein Zweikampfsport, der für jedes Alter geeignet ist: Für Kinder, weil viele Griffe und Würfe, Angriffstechniken und Abwehrreaktionen spielerisch erlernt werden; für Jugendliche und Erwachsene, die im fairen Zweikampf ihre Kräfte messen wollen; für Mädchen und Jungen, Frauen und Männer als Körperertüchtigung.

Jiu-Jitsu (die sanfte Kunst), bekannt als japanisches Selbstverteidigungssystem, beinhaltet die Abwehr von Angriffen unter Ausnutzung von Hebelgesetzen und anatomischen Kenntnissen der Schwachstellen des menschlichen Körpers.

Aikido (frei übersetzt: Körper und Geist in Übereinstimmung mit den Gesetzen der Natur und in Harmonie zueinander bringen) lehrt aggressive Kräfte zu kontrollieren und umzulenken. Durch geschicktes, rechtzeitiges Ausweichen und geschmeidige, fließende Bewegungen passt man sich einem Angriff an und lässt die Kraft des Angreifers leer laufen, so dass der Gegner sein Gleichgewicht verliert und unter Kontrolle gerät.

Trainingszeiten:

Judo:

Dienstag: 18:30 – 20:00 (alle Altersklassen), 20:00 – 21:30 (ab 16 Jahren)
Mittwoch: 15:15 – 16:45 (6-10 Jahre), 16:45 – 18:15 (11-17 Jahre), 18:30 – 20:00 (alle Altersklassen)
Donnerstag: 17:00 – 18:30 (10-14 Jahre)
Freitag: 15:00 – 16:30 (11-16 Jahre), 16:30 – 18:00 (6-10 Jahre), 20:00 – 21:30 (ab 16 Jahren)

Jiu-Jitsu:

Montag: 17:00 – 18:30 (11-16 Jahre)
Mittwoch: 18:30 – 20:00 (ab 16 Jahren)
Mittwoch: 20:00 – 21:30 (ab 16 Jahren)
Freitag: 18:30 – 20:00 (ab 16 Jahren)

Aikido:

Mittwoch: 19:00 – 20:30 (ab 16 Jahren)

Judo und Jiu-Jitsu finden in der Walter-Kolb-Halle (Walter-Kolb-Weg 2, Bremerhaven) und Aikido im Nordsee-Stadion (Am Stadion 10, Bremerhaven) statt.

Hier wird Ihnen von erfahrenen und lizenzierten Trainerinnen und Trainern ein vielfältiges Sportprogramm geboten.

Nähere Infos:

Abteilungsleiter

Christophe David

Tel.: 04743/303527

E-Mail: OSC@Christophe-David.de

Internet: www.judo-jiu-jitsu-bremerhaven.de

OSC-Geschäftsstelle

Tel.: 0471/800970

Internet: www.osc-bremerhaven.de