

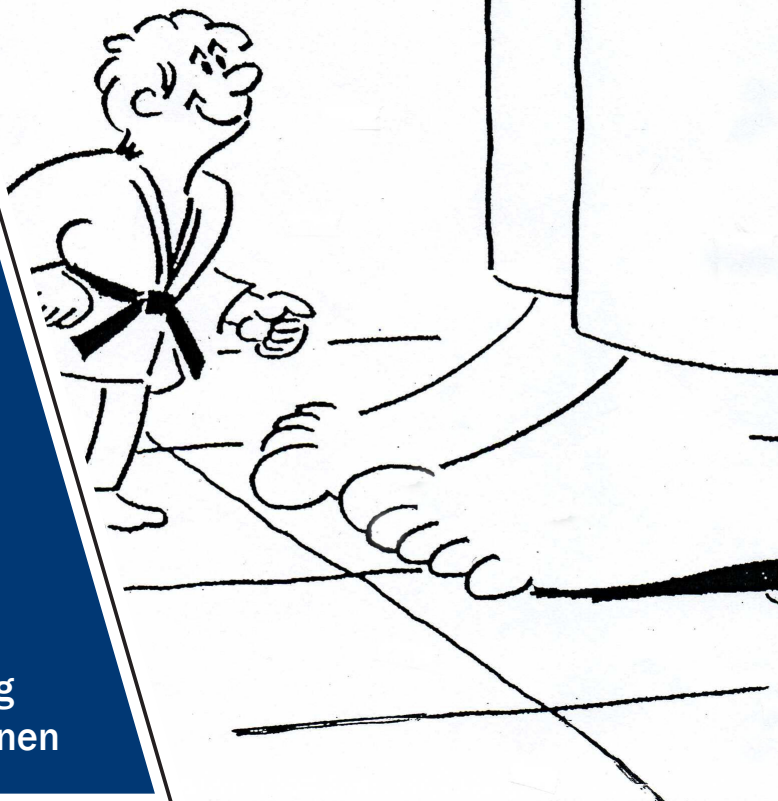
# Anfängerinformation

柔道

JUDO

Polizeisportverein  
Salzburg

ASVO  
Salzburg



- » Judoanfängerkurs
- » Info zur Anmeldung
- » weitere Informationen



Infos auch online

» PSV Salzburg – Judo

## » **Gratis Schnupperkurs**

Anfängerkurse für Kinder (ab 3 Jahre), Jugend und Erwachsene!

**Ab 21. Februar 2022 gratis schnuppern**

Ausreichend PARKPLÄTZE vorhanden!

Bitte um unverbindliche Anmeldung (Platzreservierung) auf  
[www.psv-judo.at](http://www.psv-judo.at) unter Anmeldungen!

### **Kleinkinderjudo (Präjudo Einsteiger 3-6Jahre):**

Kindergartenkinder 1	(3 -6 Jahre)	Montag oder	14.30 Uhr
Kindergartenkinder 2	(3 -6 Jahre)	Mittwoch	14.30 Uhr
(Änderungen möglich)			

### **Kinderjudo (6 - 14 Jahre):**

Schulanfänger und			
Schulkinder (6 - 9 Jahre):		Dienstag u. Donnerstag	15.00 Uhr
Schulkinder (9 - 14 Jahre):		Montag u. Freitag	16.45 Uhr

<b>Jugend + Erwachsene</b>	Montag	18.00 Uhr
(im Allgemeintraining integriert)		

**Info: Hr. Tiefgraber**  
**0664 144 85 84**  
**[www.psv-judo.at](http://www.psv-judo.at)**  
**[office@psv-judo.at](mailto:office@psv-judo.at)**

## >> Beschreibung

Im Anfängertraining lernen die Kinder, angepasst an die jeweilige Altersgruppe, auf spielerische Art und Weise die wichtigen Grundlagen in den Bereichen der Koordination (links, rechts, Arme, Beine), der Judo-Fallschule und der ersten Judotechniken. Parallel dazu wird an der für alle Sportarten notwendigen Körperspannung gearbeitet.

In das Training fließt die asiatische Tradition ein (Begrüßung, Verantwortlichkeit für seinen Trainingspartner, gegenseitiger Respekt, usw.). Selbstverständlich ist auch die für jegliche Sportausübung nötige Ordnung und Disziplin.

In den ersten Trainings werden anhand unterschiedlicher Spielformen die mitgebrachten koordinativen Voraussetzungen der Kinder erweitert und angeglichen. Haben sich die jungen Judoka an das Training und den Trainingsablauf gewohnt, erlernen sie die Grundlagen der Judo-Fallschule und einzelner Judo-Bodentechniken. Erst wenn die Fallschule bei jedem Kind einwandfrei funktioniert, werden die ersten Würfe erlernt.

Das langfristige Ziel ist es, den Kindern, die länger beim Judo bleiben, die Voraussetzungen für ihre Weiterentwicklung in dieser Sportart, egal ob sie Judo „just for fun“, als Hobbysportler oder als Wettkampfsportler betreiben wollen, mitzugeben. Aber auch für alle anderen Sportarten sind die o.a. Grundlagen und vor allem die Fallschule, als Unfallvorbeugung, die ideale Basis!

## » Anmeldungsinfo

Grundsätzlich dürfen alle Personen, auch nicht Vereinsmitglieder, das PSV Sportzentrum betreten. Uns ist es jedoch lieber, wenn Sie sich, oder ihr Kind sobald als möglich anmelden. Am besten, wenn Sie sofort, bzw. **bis zum nächsten Training, ihr Anmeldeformular oder das für Ihr Kind ausgefüllt abgeben**, damit wir Ihre Daten aufliegen haben. Dies ist aus haftungs- und versicherungstechnisch nötig.

**Diese Anmeldung ist jedoch ca. 4 Wochen unverbindlich** und Sie können Ihr Kind jederzeit abmelden. Für die Abmeldung reicht eine kurze schriftliche Mitteilung an [office@psv-judo.at](mailto:office@psv-judo.at) mit dem vollständigen Namen Ihres Kindes oder ein Anruf unter: +43 664 144 8584 (Hr. Tiefgraber).

### Die Anmeldung erfolgt mit:

1. Beitrittserklärung: vollständig ausgefüllt und unterschrieben. Der Trainer unterstützt Sie nach dem Training.
2. Passfoto: Mindestgröße 3x4 cm  
1x zum Einkleben im Judopass, auf der Rückseite beschriftet, optional 1x digital an [office@psv-judo.at](mailto:office@psv-judo.at) gesendet.  
Dateiname entspricht dem Namen

Onlineanmeldung unter [www.psv-salzburg.at](http://www.psv-salzburg.at)  
im Menü „Service“ Beitrittserklärung

## » Die 10. Gebote für einen guten Judoka

Wenn sich alle Vereinsmitglieder an die „10 Gebote für den guten Judoka“ halten, so ist ein harmonisches Vereinsleben und ein produktives Training, auch im Sinne der japanischen Tradition, garantiert!

1. Befolge die Beginn- und Endzeiten des Trainings!
2. Befolge die Anweisungen des Trainers!
3. Die Trainingshalle wird nur verlassen, wenn es unbedingt notwendig ist!
4. Außerhalb der Halle sind Hausschuhe zu tragen!
5. Befolge die Hygienevorschriften!
6. In der Ruhe liegt die Kraft - sei leise während des Trainings!
7. Nimm auf deinen Trainingspartner genauso Rücksicht wie er auf dich!
8. Nimm die Aufforderung zum Randori an!
9. Training bedeutet Einsatz!
10. Beteilige dich am Vereinsleben außerhalb des Trainings!

## » Preisliste

### Mitgliedsbeiträge und Gebühren ab 1.1.2018:

<b>Einschreibegebühr inkl. Judopaß (einmalig)</b>		<b>€ 45,00</b>
<b>Jahresbeitrag (inkl. Jahresmarke)</b>	bis 15 Jahre	<b>€ 270,00</b>
	ab 16 Jahre	<b>€ 290,00</b>
<b>Bei Teilzahlung</b>	<b>1. Quartal</b>	bis 15 Jahre <b>€ 95,00</b>
		ab 16 Jahre <b>€ 100,00</b>
jedes weitere Quartal	bis 15 Jahre	<b>€ 65,00</b>
	ab 16 Jahre	<b>€ 70,00</b>
<b>Herbstjudokurs</b>		<b>€ 120,00</b>

### Prüfungsgebühren: (pro Prüfung nur 1 bzw. 1/2 Gürtel)

Kyuprüfung Weiß/Gelb bis Gelb	<b>€ 30,00</b>
Kyuprüfung ab Gelb/Orange	<b>€ 40,00</b>
Kyumappe	<b>lt. Aushang</b>

### Diverses:

<b>T- Shirt</b>	<b>€ 12,00</b>
<b>Trainingsanzug (Modell mit Judogistoff)</b>	<b>€ 65,00</b>
<b>Trolley (extragroß)</b>	<b>€ 55,00</b>
<b>Judotasche (schwarz/klein)</b>	<b>€ 25,00</b>
<b>Vereinswimpel</b>	<b>€ 9,00</b>
<b>Zoris (Japanische Judoschlappen)</b>	<b>€ 15,00</b>
<b>Abziehbild „Polizei-SV“</b>	<b>€ 5,00</b>
<b>Abziehbilder</b>	<b>€ 1,00</b>
<b>Gürtel neu</b>	<b>€ 8,00</b>
<b>Gürtel neu (bei Rückgabe eines Alten)</b>	<b>€ 5,00</b>
<b>Gürtel alt (bei Rückgabe eines Alten)</b>	<b>€ 3,00</b>

für Judoanfänger bzw. werdende Judoeltern

**Bekleidung:** Im Judotraining wird ein Judogi getragen. Diese Kleidung ist aus Baumwolle, koch- und reißfest. Der Gürtel, der zum Verschließen dieser Anzüge benützt wird, gibt Auskunft über den Wissensstand des Trägers. (Weiß = Anfänger, etc.). Am Anfang – für die ersten Schnupperstunden – genügt ein alter Jogger (bitte keine Knöpfe und Reißverschlüsse) mit langen Ärmeln, der evt. auch kaputt werden darf. Später ist ein Judogi unbedingt notwendig, da wir schon bald (nach dem Erlernen der Fallschule) mit den ersten Wurftechniken beginnen, und die judospezifische Kleidung zum „Sichern“, d.h. den Fall des Partners zu bremsen, unumgänglich ist. Die Judogis können neu oder gebraucht (falls genug vorhanden) bei unseren Trainern gekauft werden. Bei uns erworbene Judogis tauschen wir gegen Aufzahlung auf einen größeren um, wenn die Kinder herausgewachsen sind, bzw. bei Beendigung der Judokarriere kaufen wir den Anzug zurück. Sollten sie ihren Judogi in einem Sportgeschäft kaufen, achten Sie bitte darauf, dass sie einen JUDOGI bekommen und keinen Karate-Gi oder dergleichen. Letzterer ist zwar billiger, aber für die höhere Beanspruchung beim Judo nicht gemacht. Wenn sie nun stolzer Besitzer eines Judogi sind, sollten sie ihn auf jeden Fall mit einem Textilschreiber beschriften (innen rechtes Revers ganz unten, Hose linkes Bein innen ganz unten, Gürtel am Ende unter oder über dem Marker!), damit sie oder ihr Kind nicht versehentlich mit einem der vielen ähnlich aussehenden Judogis nach Hause kommen. Anfänger haben weiße Judogis, die Kampfmansschaft und an Wettkämpfen teilnehmende Kinder haben blaue Judogis.

**Schuhe:** Auf den Judomatten trainieren wir barfuß. Der Weg von der Garderobe zum Dojo (= Trainingsraum, der mit Matten ausgelegt ist) ist mit Schlapfen, Badeschlapfen oder Hausschuhen zurückzulegen, da man sonst den Schmutz von den Straßenschuhen usw. auf die Judomatte trägt. Das gilt ebenso für den Weg zu und von der Toilette. Am Eingang des Dojo sind die Schlapfen, Badeschlapfen oder Hausschuhe in das dafür vorgesehene Regal abzulegen!

**Schmuck und Wertgegenstände:** Wir bitten Sie, Schmuck der Kinder (auch Freundschaftsbänder), insbesondere Ohrringe, zu Hause zu lassen, da diese Schmuckstücke während des Trainings immer abgenommen werden müssen (Verletzungsgefahr) und sehr oft vergessen oder verloren werden. Wertgegenstände (Brieftasche, Uhr, Handy und sonstiges) sind in das Dojo mitzunehmen. Ein Box steht dafür im Dojo.

**Hinweis:** Der Verein haftet nicht für Garderobe und Wertgegenstände!

**Begrüßung:** Am Anfang und am Ende eines jeden Trainings steht die traditionelle japanische Begrüßung, zu der jeder pünktlich erscheinen sollte. Wer das Training früher verlassen will (Bus, etc.), muss dies am Anfang der Einheit dem Trainer mitteilen. Es ist ausreichend wenn ihr Kind 5 Minuten vor Trainingsbeginn umgezogen vor dem Dojo wartet (Problem Aufsichtspflicht in der Garderobe und am Gang).

**Trinkpause:** In jedem Training findet eine Trinkpause statt. Bitte geben Sie ihrem Kind ein Sportgetränk, Apfelsaft, Johannisbeersaft, Wasser, Isodrink, usw., aber kein Cola oder andere kohlen säurehaltige Getränke mit. Das Getränk soll in einem unzerbrechlichen und verschließbaren Behälter, am besten in einer Plastiktrinkflasche (mit Namen beschriftet) sein.

**Anmeldung:** Dazu benötigen wir folgende Unterlagen: **Beitrittserklärung, ein Passfoto, Reisepasskopie** oder Kopie des Staatsbürgerschaftsmachweises, ein **ärztliches Attest** (Vordruck - eine kurze Untersuchung beim Haus- oder Kinderarzt, die Ihnen und uns bestätigt, dass ihr Kind den gesundheitlichen Anforderungen, die im Judosport vorausgesetzt sind, entspricht) Bei der ersten Kyuprüfung erhält ihr Kind den Judopass. **Beitrittserklärung bitte sofort, den Rest selbstständig beim Trainer abgeben!**

## >> Trainingszeiten

Mit Beginn der Anfängerkurse ändern sich die Trainingszeiten, bzw. -gruppen, wie folgt!

				<b>Verantwortlicher Trainer</b>
<b>Montag:</b>	Präjudo	3 - 6 Jahre	14.30 - 15.25	Kronsteiner Angela
	Kinder	7 - 9 Jahre	15.30 - 16.40	Tiefgraber Ronny
	Anfänger und Hobbyjudo	9 - 14 Jahre	16.45 - 17.50	Niederkofler Alois und Kronsteiner Angela
	Allgemein	ab 14 Jahren	18.00 - 19.30	Prommegger Erich und Erber Georg
<b>Dienstag:</b>	Anfänger	6 - 9 Jahre	15.00 - 15.55	Schweißhelm Achim
	Wettkampf	U 12	16.00 - 17.25	Schweißhelm Achim
	Wettkampf	U 14	17.30 - 18.55	Tiefgraber Andreas
	Wettkampf	ab U16	19.00 - 21.00	Meinel Julius
<b>Mittwoch:</b>	Präjudo	3 - 6 Jahre	14.30 - 15.25	Buchinger Karoline
	Präjudo	4 - 6 Jahre	15.30 - 16.25	Kronsteiner Angela
<b>Donnerstag:</b>	Anfänger	6 - 9 Jahre	15.00 - 15.55	Schweißhelm Achim
	Wettkampf	U 12	16.00 - 17.25	Schweißhelm Achim
	Wettkampf	U 14	17.30 - 18.55	Tiefgraber Andreas
	Wettkampf	ab U16	19.00 - 20.30	Meinel Julius
<b>Freitag:</b>	Präjudo	4 - 6 Jahre	14.30 - 15.25	Kronsteiner Angela
	Kinder	7 - 9 Jahre	15.30 - 16.40	Kronsteiner Angela
	Anfänger und Hobbyjudo	9 -14 Jahre	16.45 - 17.50	Kronsteiner Angela
	Allgemein	ab 14 Jahre	18.00 - 19.50	Jungwirth Gerold und Prommegger Erich
<b>Samstag:</b>	Trainings nach Vereinbarung			

**Gültig ab 21. Februar 2022**