



■ UNSER VEREIN

- gegründet am 28.02.2002
- e.V. seit 14.05.2002 Amtsgericht Zossen
- ca. 80 Mitglieder

KONTAKT

HARALD NEGENDANK

- Vorsitzender -

Mobil : 0176 1054 0614

Email : vorsitzender@budokan-grossbeeren.de

RONNY TILLMANN

- Stellvertretender Vorsitzender -

Email : 2.vorsitzender@budokan-grossbeeren.de

GESCHÄFTSSTELLE :

Budokan Großbeeren e.V. – Vorstand

z.H. Harald Negendank

Zum Windmühlenberg 24

14979 Großbeeren

Email:

geschaeftsstelle@budokan-grossbeeren.de



■ WANN TRAINIEREN WIR?

Montag	Mittwoch	Freitag
17:00–18:00 Jugend E/D (6-11 Jahre)	17:00–18:00 Jugend E/D (6-11 Jahre)	
18:00–19:00 Jugend C/B (12-16 J.)	18:00–19:00 Jugend C/B (12-16 J.)	
19:00–20:30 Jugend A/ Erwachsene (ab 16 Jahre)	19:00–20:30 Jugend A/ Erwachsene (ab 16 Jahre)	17:00–19:00 Wettkampf- Training (für alle)

■ WO TRAINIEREN WIR?



Kleine Halle
neben der
Schule

Teltower Str. 1
Großbeeren

Parkplatz in
Höhe
Gesamtschule,
60 Stellplätze

■ WEITERE INFORMATIONEN?

www.budokan-grossbeeren.de

Budokan Großbeeren e.V.



JU JUTSU

Selbstverteidigung
Fitness
Wettkampf

www.budokan-grossbeeren.de



■ UNSERE TRAINER

.

Lothar Spielmann



- 4. Dan Ju-Jutsu (Schwarzgurt)
- Prüferlizenz Ju-Jutsu
- lizenziertes Trainer B Ju-Jutsu – Profil Gewaltprävention
- Vizepräsident Breitensport im BJJV

Roland Merkel



- 3. Dan Ju-Jutsu (Schwarzgurt)
- Prüferlizenz Ju-Jutsu

Michael von Paßlack



- 1. Dan Ju-Jutsu (Schwarzgurt)
- Prüferlizenz Ju-Jutsu
- lizenziertes Trainer C Ju-Jutsu

PROBETRAINING? FRAGEN?

Sie können jederzeit ein kostenloses Probetraining absolvieren, um unseren Verein, unsere Trainer und unsere Sportarten kennen zu lernen. Gerne stehen wir Ihnen bei Fragen persönlich oder telefonisch zur Verfügung.

■ JU-JUTSU FÜR KINDER von 6 bis 8 Jahren

Im Kindertraining werden vor allem koordinative Grundlagen geschaffen, d.h. es werden auf spielerische und kindergerechte Art und Weise Techniken und Bewegungsabläufe der Sportart Ju-Jutsu unterrichtet. Als Basis dienen hierbei die Ju-Jutsu Bewegungsformen sowie verschiedene Rauf- und Rangelspiele. Ziel des Trainings ist es, Aggressionen abzubauen und Selbstbewusstsein aufzubauen.

von 9 bis 11 Jahren

Im Ju-Jutsu-Training für angehende Jugendliche werden erste technische Grundlagen für Selbstverteidigung und Wettkampf gelegt. Techniktraining wechselt sich mit Rauf- und Rangelspielen sowie konditionellen als auch koordinativen Übungen ab. Ab diesem Alter können die ersten Wettkämpfe bestritten werden. Wichtigster Trainingsgrundsatz ist der „Spaß am Sport“.

■ JU-JUTSU FÜR JUGENDLICHE ab 12 Jahre

Das Jugendtraining orientiert sich inhaltlich sowohl an der modernen Selbstverteidigung als auch am Wettkampf. Ziel des Trainings ist es einerseits wettkampforientiert koordinative und konditionelle Fähigkeiten auf- und auszubauen. Andererseits lernen die Jugendlichen Selbstverteidigungstechniken im Zweikampf anzuwenden. Als oberster Grundsatz für das Jugendtraining gilt: „Wir trainieren mit unserem Partner, nicht gegen ihn!“



■ JU-JUTSU FÜR ERWACHSENE ab 16 Jahre

Ju-Jutsu für Erwachsene ist ein Breitensport-orientiertes Training. Es werden Techniken und Bewegungsabläufe der modernen Selbstverteidigung trainiert und auf die individuellen Voraussetzungen des einzelnen Sportlers abgestimmt. Beim Erwachsenentraining gilt der Grundsatz: „Spaß und Bewegung!“

■ JU-JUTSU WETTKAMPF

Im Wettkampftraining werden leistungsorientiert und zielgerichtet Grundlagen, d.h. Techniken und Taktik des Ju-Jutsu Fighting, trainiert. Es werden sowohl koordinative als auch konditionelle Grundlagen für den Wettkampf geschaffen. Das Training richtet sich an alle am Wettkampf interessierten Sportlerinnen und Sportler. Ziel des Trainings ist natürlich die Teilnahme an Ju-Jutsu Wettkämpfen.

