



KAIZEN

08/08

(japanisch: Veränderung zum Besseren) – aktuelle Informationen des Judo-Club Budokai Liestal

Liebe Leserinnen und Leser

1. Der Weg ist das Ziel – ein regelmässiges Training lohnt sich!

Das Judotraining auf allen Alters- und Fortschrittsstufen wird von unserem Trainerteam nach einem Aufbausystem sorgfältig vorbereitet. Folgende Ziele werden angestrebt:

Kinder von 6 bis 9

- Spass am Sport und Umgang mit Trainingspartnern
- Entwickeln von selbstbewusstem Körpergefühl und -kontrolle
- Vermitteln der Judoregeln und Techniken
- Erlangen der Kenntnisse für die ersten Gurtgrade
- Teilnahme an altersgerechte Wettkampfanlässe

Kinder von 10 bis 14

- Vertiefung der Judokenntnisse und Erlangen weiterer Gurtgrade
- Teilnahme an Einzel- und Mannschaftsturnieren
- Aufbau der körperlichen Kondition

Jugendliche ab 14 bis 16

- Wettkampf-Förderung je nach Talent und Wille
- routinierte Teilnahme an Einzel- und Mannschaftsturnieren
- angepasstes Konditions- und Kräftetraining
- Vorbereitung zum Erlangen höherer Gurtgrade
- Einsatz im Clubumfeld als Co-Trainer und Helfer an Turnieren

Junioren / Erwachsene

- Judo als Ausgleichsport/Fitnesstraining aus Freude an der Bewegung
- Wettkampfjudo in den Nationalen Kampfmannschaften sowie der Teilnahme an Rankingturnieren und Qualifikation für die Schweizermeisterschaft
- Intensives Konditions- und Krafttraining
- Techniktraining für Kata und das Erlangen der DAN-Grade

Entscheidend für Freude und Erfolg im Sport ist ein regelmässiger Trainingsbesuch - egal ob nun Judo nur zum Spass oder als ernster Wettkampfsport betrieben wird. Ein steter Wille zum Fortschritt und einfache, klare Ziele sollten die Begleiter auf dem Judo-Weg sein. Der Budokai mit seinen motivierten und qualifizierten Trainierinnen und Trainer bietet jedem Judoka einen bestmöglichen Weg an – das darauf Gehen muss jedoch jeder selbst in Angriff nehmen. Mit dem regelmässigen Trainingsbesuch können Sie sich ganz persönlich bei Ihren TrainerInnen bedanken...

Der Vorsatz nach den Sommerferien: „ich trainiere regelmässig und will mich meinem persönlichen Judo-Ziel nähern“

2. kantonales Kadertraining im Budokai

an folgenden Samstagen finden im Budokai Kadertrainings mit Giovanni Olivieri und speziellen Gästen statt:

23.8.08, 18.10.08, 6.12.08 – Clubmitglieder können kostenlos daran teilnehmen – spricht euch mit den TrainerInnen ab.

Budokai Liestal, Rosenstrasse 21a, 4410 Liestal - www.budokai.ch

3. J + S Tagescamp: Judo und Polysport



In der letzten Sommerferienwoche fand im Rahmen der Sportwochen des Kant. Sportamt BL der Kurs: Judo und Polysport in unserem Dojo statt. **Daniela** und **Stella** (Judo-Sport Liestal) unterrichteten die 15 Kinder im Sportfach Judo und lernten ihnen Techniken aus dem Bodenprogramm (Festhalter, Befreiungen, Bodenrandori), Falltechniken und 2 Würfe aus dem Standprogramm (O-goshi und O-soto-gari). Mit viel Eifer waren die 6 Mädchen und 9 Knaben beim Sumo-Ringen, Werfen, Kämpfen, etc. dabei. Etwas verschwitzt und müde aber mit zufriedenen Gesichtern machten sich die Kinder wieder auf den Heimweg.

4. Ferienkurs Selbstverteidigung für Mädchen



In der ersten Hälfte der Sommerferien fand in unserem Dojo ein Ferienkurs für junge Damen/Mädchen statt. Unter der subtilen Leitung von **Chiwith** lernten die Teilnehmerinnen Grenzen zu setzen und diese notfalls auch mit einfachen Mitteln zu verteidigen.

Mit gestärktem Selbstbewusstsein konnten die jungen Damen in die zweite Hälfte der Sommerferien entlassen werden.

Mehr Infos: chiwithb@bluewin.ch oder direkt per Telefon: 079 769 30

5. Veranstaltungen und Wettkämpfe für Kinder

Grillplausch

Samstag 23. August 2008. Treffpunkt 10.15 Uhr beim Gemeindehausplatz in Lupsingen. > *Infoblatt folgt*

Shihan Judoturnier in der Zollschule Liestal

Sonntag, 14. September 2008 > *Ausschreibung folgt*

Sonntag, 30 November 2008 > *Ausschreibung folgt*

Samstag 6. September 2008 13:00 – 16:00 – NLA Damen im Dojo

Spannendes Top-Judo zum zuschauen – Termin reservieren und vorbeikommen!

Samstag, 8. November 2008 – Clubmeisterschaft

Die Olympiade des Vereins – Eltern und Freunde sind herzlich willkommen!

Sonntag, 9. November 2008 – Schweizer Kata-Meisterschaft

Budokai organisiert erneut die Kata-Meisterschaft im Sportzentrum Rosen
Termin reservieren – wir benötigen noch Helfer und suchen auch Sponsoren
Mehr Infos auf unserer Website www.budokai.ch

Mit sportlichen Grüßen

Vorstand und Trainerteam
Budokai Liestal

Budokai Liestal, Rosenstrasse 21a, 4410 Liestal - www.budokai.ch