

## Kampfsport in der FT

Gleich fünf verschiedene Kampfsportarten können in der FT erlernt werden.

### Judo

Judo ist ein faszinierender und dynamischer Kampfsport, der sich ideal zur Schulung physischer, mentaler und sozialer Stärken eignet. Die FT 1844 Freiburg bietet ein breit gefächertes und qualitativ hochwertiges Angebot vom spielerischen Kindertraining ab 4 Jahren bis hin zum Wettkampfsport mit Erfolgen auf nationaler und internationaler Ebene an.

Nähere Infos: [www.ft1844-freiburg.de/judo](http://www.ft1844-freiburg.de/judo)

### Karate

Karate ist eine fernöstliche Kampfkunst, die sich inhaltlich durch waffenlose Techniken charakterisiert. Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken, Fußfeger sowie Hebel und Würfe sind Bestandteil des Trainings. Hoher Wert wird auf Beweglichkeit, Schnellkraft und aerobe Belastbarkeit gelegt. In der FT wird Karate in erster Linie als Breitensport angeboten. Das Training, welches auf den drei klassischen Säulen Kihon (Grundschule), Kata (Schattenkampf) und Kumite (Partnerübungen und Kampf) beruht, wird von unserer Karateabteilung organisiert. Karate in der FT wird ab 6 Jahren angeboten.

Nähere Infos: [www.ft1844-freiburg.de/karate](http://www.ft1844-freiburg.de/karate)

### Taekwondo

Die Kampf- und Selbstverteidigungskunst hat bei der FT eine lange Tradition. Sie unterscheidet sich doch in wesentlichen Punkten zu anderen Kampfsportarten. So ist die Technik sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt. Verschiedene Fußtechniken dominieren deutlicher als in vergleichbaren Sportarten. Kids ab 6 Jahren können in der FT Taekwondo erlernen.

Nähere Infos: [www.ft1844-freiburg.de/taekwondo](http://www.ft1844-freiburg.de/taekwondo)

### Aikido

Aikido ist eine Verteidigungskunst aus Japan und gilt als Synthese der traditionellen Kampfkünste, die von O'Sensei Morihei Ueshiba entwickelt wurde und ein kooperatives Übungssystem darstellt. In der FT trainieren Anfänger und Fortgeschrittene Aikidokas (ab 16 Jahren) immer zusammen. Zudem finden regelmäßig Anfängerkurse statt.

Nähere Infos: [www.ft1844-freiburg.de/sport-spiel-spas/content/aikido](http://www.ft1844-freiburg.de/sport-spiel-spas/content/aikido)

### Jiu Jitsu

Die japanische Verteidigungskunst gilt als eine der ältesten und ehrwürdigsten ihrer Art. Das Ziel ist es den Angreifer möglichst schnell und wirksam unschädlich zu machen. Das Grundprinzip lautet „Nachgeben um zu siegen. In der FT wird der moderne Jiu Jitsu Stil „Sanuces Ryu“ gelehrt. Sanuces Ryu bedeutet Überlebens- und wurde im Vergleich zum klassischen Jiu Jitsu an die urbane Lebenssituation angepasst. Beispielsweise muss sich auf eine harte Bodenbeschaffenheit wie Asphalt eingestellt werden. Fall-, Sprung- und Abrolltechniken sind im Sanuces Ryu daher besonders verfeinert.

Nähere Infos: [www.ft1844-freiburg.de/sport-spiel-spas/content/jiu-jitsu](http://www.ft1844-freiburg.de/sport-spiel-spas/content/jiu-jitsu)

### Kontakt

Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.  
Schwarzwaldstraße 181  
79117 Freiburg  
Telefon: +49 761 38 99 18 44  
Telefax: +49 761 38 99 18 79  
E-Mail: [info@ft1844-freiburg.de](mailto:info@ft1844-freiburg.de)  
Internet: [www.ft1844-freiburg.de](http://www.ft1844-freiburg.de)



## Aikido, Jiu Jitsu und Co.

### Kampfkünste aus Fernost



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10.00						10.00–11.30 <b>Jiu Jitsu ( 8–12 J.) Anfänger</b> Judohalle	
12.00						10.30–12.30 <b>Karate Anfänger &amp; Fortg.</b> großer Ballettsaal	
						11.00–12.15 <b>Taekwondo Kinder</b> Gymnastikhalle	
14.00				14.30–16.00 <b>Jiu Jitsu Fortg. Kinder</b> Judohalle		12.00–14.00 <b>Jiu Jitsu Stocktraining</b> Judohalle	
	16.00–17.00 <b>Judo (ab 6 J.) Anfänger</b> Sportkindergarten Rieselfeld Spiegelsaal			16.00–17.00 <b>Judo (ab 6 J.) Anfänger</b> Sportkindergarten Rieselfeld Spiegelsaal	15.00–16.00 <b>Taekwondo Kinder (ab 6 J.)</b> Judohalle	15.00–16.30 <b>Taekwondo Jugend &amp; Erwachsene</b> Gymnastikhalle	15.00–17.00 <b>Judo Vorbereitung Gürtelprüfung offen für alle</b> Judohalle
16.00	17.00–18.30 <b>Judo Fortgeschrittene</b> Sportkindergarten Rieselfeld Spiegelsaal	16.15–17.15 <b>Judo (ab 4 J.) Anfänger</b> Judohalle	16.45–18.00 <b>Taekwondo Kinder &amp; Jugend</b> Vigelius-Schule (Bewegungshalle)	18.30–20.00 <b>Aikido Anfänger &amp; Fortg.</b> Berthold Gymnasium (Gym.halle)	16.00–17.00 <b>Taekwondo Kinder (ab 6 J.)</b> Judohalle	16.30–18.00 <b>Taekwondo Wettkampfgruppe</b> Gymnastikhalle	
		17.15–18.45 <b>Judo (bis 12 J.) Wettkampfgruppe</b> Judohalle	18.30–20.00 <b>Aikido Anfänger &amp; Fortg.</b> Berthold Gymnasium (Gym.halle)	17.00–18.30 <b>Judo Fortgeschrittene</b> Sportkindergarten Rieselfeld Spiegelsaal	17.00–18.00 <b>Karate (ab 6 J.) Kinder Anfänger</b> Judohalle	17.00–19.30 <b>Judo Training für alle</b> Judohalle	
18.00	17.45–19.00 <b>Taekwondo Anfänger</b> Clara-Grundwaldschule Rieselfeld	19.00–21.00 <b>Judo (Erw.   ab 14 J.) Wettkampfgruppe</b> Judohalle	20.30–22.00 <b>Jiu Jitsu Fortg. Erwachsene</b> großer Ballettsaal	17.30–19.00 <b>Judo (ab 13 J.) Wettkampfgruppe</b> Judohalle	18.00–19.00 <b>Karate (ab 8 J.) Kinder Anfänger</b> Judohalle		
	18.30–19.30 <b>Aikido Anfänger &amp; Fortg.</b> Judohalle	19.00–20.30 <b>Taekwondo Jugend &amp; Erw.</b> Gymnastikhalle	20.30–22.00 <b>Taekwondo Jugend und Erwachsene</b> Gymnastikhalle	19.00–21.00 <b>Judo (Erw.   ab 14 J.) Wettkampfgruppe</b> Judohalle	19.15–20.45 <b>Karate (ab 12 J.) Anfänger &amp; Fortg.</b> Ballettsaal		
20.00	19.30–20.30 <b>Aikido Fortgeschrittene</b> Judohalle	19.30–21.00 <b>Karate Mittel &amp; Fortg.</b> großer Ballettsaal		20.00–21.30 <b>Taekwondo Jugend &amp; Erwachsene</b> Gymnastikhalle	19.00–21.30 <b>Jiu Jitsu (ab 16 J.) Anfänger &amp; Mittel</b> Judohalle		
22.00							