

**Kennen Sie  
schon ...**



**Thüringer  
Behinderten- und  
Rehabilitations-Sportverband e.V.**

## **Judo**



**gemeinsam *aktiv***

Eines unterscheidet uns von anderen Sportarten:

Judo ist genauso Sport wie Philosophie.

**Judo** ist eine richtige Sportart, aber auch Selbstverteidigung. Judo kann besondere Akzente in der Gewaltprävention, in der Inklusion von Menschen anderer Nationen und Menschen mit Behinderungen Selbstbewusstsein aufbauen- oder einfach nur gesund sein.

Vor 133 Jahren hat in Japan ein Mann aus verschiedenen Kampfkünsten feudaler Krieger ein Destillat gewonnen, das an Finesse und Nachhaltigkeit bis heute nicht überboten werden konnte.

Jigoro Kano schuf ein so einfaches wie komplexes System – zwei Menschen ringen durch Griff am Judogi miteinander und nutzen Balance, Kraft und Bewegung, um den anderen „sanft“ zu bezwingen.

Judo ist ein Partnersport, hier geht Keiner seinen Weg allein. Durch Judo entwickeln Menschen Freundschaft und werden überall schnell integriert.

Unser Sport ist so vielfältig, dass jeder sein persönliches Judo machen kann. So werden Menschen mit körperlichen oder geistigen Handicaps genau da abgeholt, wo ihre Möglichkeiten liegen.

Judo kann den Therapieplan unterstützen und gilt als Rehabilitationssport.



**Unsere Adresse:**

99091 Erfurt · August-Röbling-Straße 11  
– im Norden unserer Landeshauptstadt.

**Sie erreichen uns unter:**

**Tel.: 03 61 / 3 45 38 00 und Fax: 03 61 / 3 45 38 02**

**E-Mail: [tbrsv@t-online.de](mailto:tbrsv@t-online.de) · [www.tbrsv.de](http://www.tbrsv.de)**