

Der 1. Mannheimer Judo-Club stellt sich vor

Der 1. Mannheimer Judo-Club wurde 1951 gegründet. Wir betreiben Judo, Karate, Ju-Jutsu, Jeet Kune Do, Shuai chiao und Filipino Fighting Arts. Wir sind ein ehrenamtlicher, gemeinnütziger Verein, Mitglied im Deutschen Behindertensportverband sowie Stützpunkt der Sehgeschädigten-Nationalmannschaft.

Wir bieten Trainingsangebote von Montag bis Freitag, jeweils nachmittags und abends an. Alle Vereinsmitglieder können alle Trainingsangebote nutzen oder als Kursteilnehmer in die verschiedenen Sportarten „reinschnuppern“.

Über das reguläre Training hinaus wurden im 1. Mannheimer Judo-Club die Voraussetzungen geschaffen, Kinder mit einem angeborenen Herzfehler sicher in das Judotraining zu integrieren.



Wettkampf- oder Freizeitsport für alle Altersgruppen in den Sportarten:

- Judo
- Ju-Jutsu
- Karate
- Filipino Fighting Arts
- Jeet Kune Do
- Fitness
- Shuai chiao



Mehr als nur ein Sportverein!

1. Mannheimer Judo-Club e. V.

Sportpark Pfeifferswörth

Im Pfeifferswörth 26, 68167 Mannheim

Telefon: 0621-35390, Fax: 0621-97506065

Mail: judoherzchen@1-mannheimer-judo-club.de

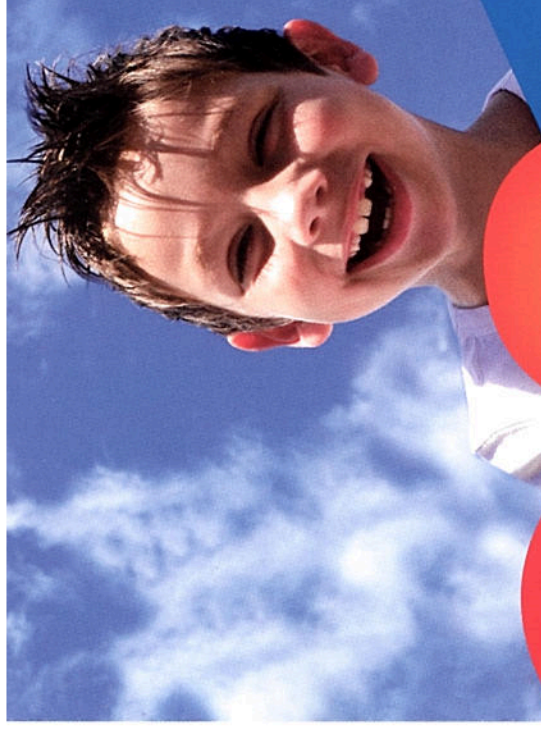
Web: www.1-mannheimer-judo-club.de

**JUDO
HERZ
CHEN**



Judoherzchen – Kinderjudo
für Kinder mit angeborenen
Herzfehlern im

**1. Mannheimer
Judo-Club**



Wer sind die „Judoherzchen“ im 1. Mannheimer Judo-Club?

In Deutschland werden pro Jahr mehr als 7000 Kinder mit einem angeborenen Herzfehler geboren – das ist jedes 100. Kind. Alle Kinder haben eines gemeinsam: Ihr Start ins Leben war schwierig und meist für die ganze Familie eine große Belastung. Sie haben eine oder mehrere Operationen hinter sich und viele Krankenhausaufenthalte sowie regelmäßige Arztbesuche bestimmen den Alltag.

Und doch möchten sie ein möglichst normales Leben führen: Sich mit Freunden treffen, Spaß haben, sich über Erfolge freuen, und ihren Platz in der Gesellschaft finden. Hier möchten wir als 1. Mannheimer Judo-Club anknüpfen und auf Sie und ihr Kind zugehen.

Wir sind überzeugt, dass es für viele Herzkinder eine positive Erfahrung ist, in ihrem möglichen Rahmen Sport zu betreiben. Sport steigert die Körperbeherrschung und die Körperkoordination. Dadurch wird einer verminderten Belastbarkeit, dem Bewegungsmangel, motorischen Defizite und sozialer Isolation aktiv entgegengewirkt.

Im Rahmen eines Projektes, das BASF SE anlässlich ihres 150-Jahr-Jubiläums gefördert hat, wurden im Verein die Voraussetzungen geschaffen, Herzkinder sicher in das Judo-Training zu integrieren. Wir haben einen AED (automatischer externer Defibrillator) im Dojo installiert. Alle Trainer nehmen an regelmäßigen Erste-Hilfe-Fortbildungen teil.



Zwei Trainerinnen üben den Umgang mit dem AED (Automatischer externer Defibrillator) bei einer Erste-Hilfe-Fortbildung.

Warum ist Judo unserer Meinung nach für Herzkinder gut geeignet?

Wir vermitteln im Kindertraining, dass gegenseitige Rücksichtnahme und striktes Einhalten der Judoregeln und -werte die Grundlage für unser gemeinsames Training sind. Auf diese Weise können Kinder – jüngere und ältere, größere und kleinere, kräftigere und leichtere – gemeinsam miteinander trainieren. In diesem Rahmen ist es uns möglich, auch auf die individuellen Leistungsvoraussetzungen von Herzkindern Rücksicht zu nehmen.

Während in vielen anderen Sportarten, Wettkämpfe und Meisterschaften die einzige Möglichkeit sind, Anerkennung von außen zu erfahren, haben wir im Judo mit unserem Gürtelprüfungssystem die Möglichkeit, die technischen Fortschritte der Kinder durch die Gürtelfarben sichtbar zu machen. Auf diese Weise sind persönliche Erfolge auch möglich, ohne dass man zwingend am Wettkampf teilnehmen muss.

Jedes Jahr findet die Judo-Safari statt. Bei diesem spielerischen Wettbewerb, der aus einem Leichtathletikteil, einer Vereinsmeisterschaft und einem künstlerischen Teil besteht, haben die Kinder die Möglichkeit, jedes Jahr ein höheres Judo-Safari-Abzeichen zu erhalten, das auf den Judo-Anzug aufgenäht werden darf. Auf diese Weise können auch schon die kleineren Kinder ab 3 Jahre, die für die erste Gürtelprüfung mit 7 Jahren noch zu jung sind, ihre Weiterentwicklung sichtbar zeigen.

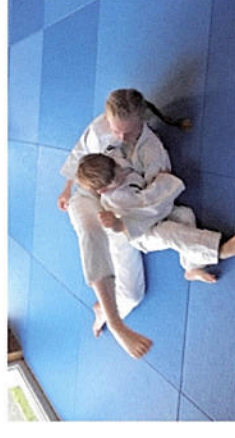
Was können wir nicht leisten?

Wir bieten keine geschlossene Herzsportgruppe an. Wir machen keinen speziellen Reha-Sport. Es ist kein Arzt während dem Training anwesend. Deshalb ist auch keine Abrechnung über die Krankenkasse möglich.

Unser Ziel ist es, die Herzkinder so normal und unauffällig wie möglich in unseren normalen Vereinsalltag zu integrieren.

Wo sind die Grenzen?

Es findet im Judo-Training Körperkontakt statt. Beim Judo fällt man (mit besonderer Technik) auf die Matte. Deshalb kann es bestimmte Diagnosen geben, bei denen eine Teilnahme am Judo-Sport ein zu großes Risiko darstellt (z. B. Operationen vor kürzerer Zeit, Einnahme blutverdünnender Medikamente oder Herzrhythmusstörungen). Deshalb ist es wichtig, dass Sie vor der Teilnahme am Training die grundsätzlichen, gesundheitlichen Leistungsvoraussetzungen und mögliche Risiken mit den betreuenden Ärzten ihres Kindes ausführlich besprechen.



Noah (d-IGA) hält Mirjam (VSD) im Festhalter



Wie wird ihr Kind auch ein „Judoherzchen“?

Wir freuen uns, wenn Sie mit Ihrem Kind für ein erstes Gespräch und ein Probetraining Kontakt mit uns aufnehmen. Bitte vereinbaren Sie hierfür einen Termin über die angegebene Mailadresse. Wir bieten Ihnen an, ein vierwöchiges Probetraining zu absolvieren, bevor Sie sich für eine Mitgliedschaft entscheiden. Im Gespräch möchten wir die Leistungsvoraussetzungen und eventuellen Einschränkungen Ihres Kindes verstehen und gemeinsam mit Ihnen die richtige Trainingseinheit finden. Auch nach der Probephase sind wir selbstverständlich immer für Sie ansprechbar – sei es, wenn es Fragen gibt oder sich die gesundheitliche Situation Ihres Kindes verändert.

Wir freuen uns auf Sie!