



TSV Dachau 1865 e.V.



# Judo-Lehrgang mit Franz Kofler (6. DAN)

JUDO IST MEHR ALS NUR EINE WETTKAMPFSPORTART!



**Samstag 28.02.2026**  
**- kostenfrei -**



TSV Dachau 1865 e.V., Halle Sportpark Ost  
Alte Römerstraße 45, 85221 Dachau

Anmeldung unter:



<https://www.tsvdachau1865.de/abteilung-judo-seminar>

## 12:30 Uhr MITMACH JUDO

für Kinder, Freunde, Familie und Anfänger aller Altersgruppen

- 12:30 – 13:15 Uhr Aktives Erwärmen mit Judospielen
- 13:15 – 14:00 Uhr Judo – Ne Waza (Bodentechniken)
- 14:00 – 14:30 Uhr Theoretischer Vortrag – Judo Lebensschule der WJF
- 14:30 – 15:15 Uhr Judo – Tachi Waza (Standtechniken)

## 15:30 Uhr WETTKAMPF JUDO

für Judoka jeden Alters ab 7. Kyu (Gelbgurt)

- 15:30 – 16:00 Uhr Aktivieren von Körper und Geist mit judospezifischen Spielen
- 16:00 – 17:00 Uhr Judo – Ne Waza (Bodentechniken)
- 17:00 – 18:00 Uhr Judo – Tachi Waza (Standtechniken)
- 18:00 – 18:30 Uhr Vortrag Judo Lebensschule der World Judo Family

**Zur besseren Planung bitte bis zum 21.02.2026 anmelden.**

**Bitte ausreichend Zeit vor Beginn zum Ankommen und umziehen einplanen.**

Für das leibliche Wohl ist gesorgt (Teller/Besteck bitte selbst mitbringen). Wir erheben keine Teilnahmegebühr, würden uns aber über Spenden für Speisen und Getränke freuen.



Anerkannter Stützpunktverein



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



V.i.S.d.P  
TSV Dachau 1865, Abt. Judo  
Jahnstraße 23–25,  
85221 Dachau



# JUDO

## 4 SÄULEN

### Lebensschule

1

2

3

4



Die Judo-Lebensschule begleitet den Judoka in allen seinen Lebenslagen, und ist die Basis für sein privates, berufliches und sportliches Leben.

1

2

3

4

#### Judozpezifisches Wissen und Können

Judogeschichte  
Fall- und Rollschule  
Grundtechniken  
Bewegungsbildung  
Jap. Vokabular  
Judoregeln  
Judo-Prinzipien  
Judo Säulen

#### Allgemeine Wissensbildung

Schulbildung  
Allgemeinbildung  
Förderung und Bildung des Geistes und der Kreativität

#### Herzensbildung

Höflichkeit  
Hilfsbereitschaft  
Ehrlichkeit  
Bescheidenheit  
Respekt  
Wertschätzung  
Demut  
Freundschaft  
Empathie  
Integration  
Inklusion

#### Willenskraft

Ernsthaftigkeit  
Selbstbeherrschung  
Durchsetzungsvermögen  
Mut  
Selbstdisziplin  
Kontinuität  
Geduld

Informationen zu Franz Kofler und der World Judofamily

<https://www.worldjudofamily.com>

