

Körperbewusstsein und -beherrschung, sowie Koordination. Der Grundkurs vermittelt einen Einstieg in die Selbstverteidigung: Unser Ziel ist nicht perfektes Können, sondern das Trainieren von Reaktionsmöglichkeiten.

Kickboxen

Das Kickboxen ist aus einigen typischen fernöstlichen Kampfsportsystemen wie dem Taekwon-Do, dem Karate und dem Kung Fu entstanden. Es bietet eine sehr gute Möglichkeit, die körperliche Fitness zu steigern, die Ganzkörperkoordination, sowie Beweglichkeit und die Reaktion zu schulen. Eine besondere Bedeutung kommt im Kickboxen der Einhaltung der Regeln und dem respektvollen Umgang mit dem Partner zu. Fairness gegenüber dem Partner hat immer oberste Priorität.

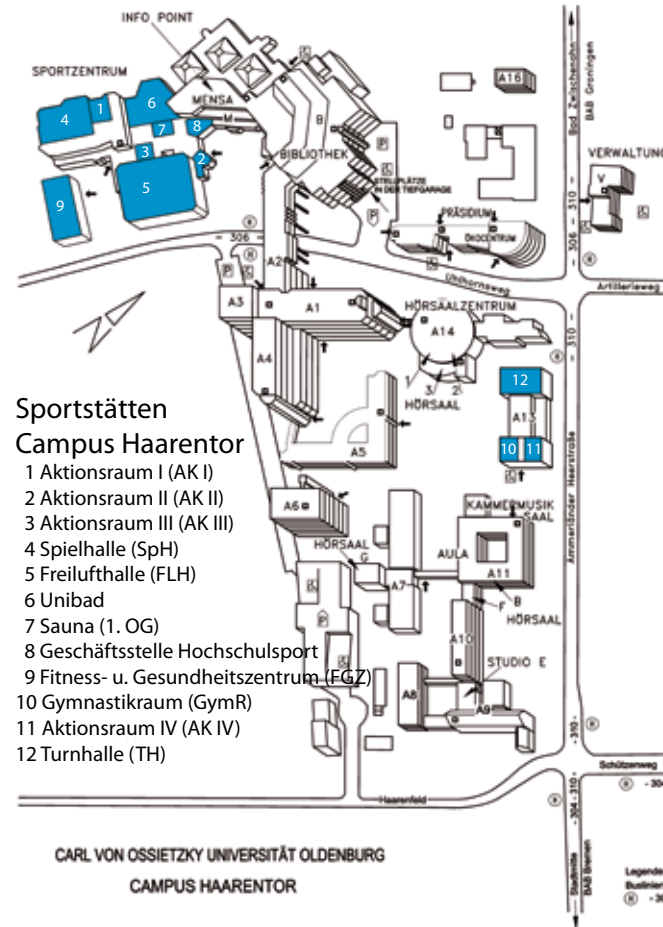
Aikido

Aikido - der Weg zur Gleichschaltung der Kraft - ist ein Weg, Körper, Geist und Seele zu vereinen. Auf Basis wirksamer Selbstverteidigungstechniken wird die eingebrachte Energie des Angreifers weitergeleitet. Dabei ist die innere Stärke entscheidend und weniger die physische Kraft. Aikido beruht auf dem Üben miteinander, auf der Basis gegenseitigen Respekts. Somit dient Aikido auch zur Stärkung der inneren Haltung.



Sportanlagen

in denen Budoangebote stattfinden, befinden sich überwiegend am Campus Haarentor. Auf unseren Internetseiten findet ihr dazu weitere Informationen.



Sportstätten

Campus Haarentor

- 1 Aktionsraum I (AK I)
- 2 Aktionsraum II (AK II)
- 3 Aktionsraum III (AK III)
- 4 Sporthalle (SpH)
- 5 Freilufthalle (FLH)
- 6 Unibad
- 7 Sauna (1. OG)
- 8 Geschäftsstelle Hochschulsport
- 9 Fitness- u. Gesundheitszentrum (FGZ)
- 10 Gymnastikraum (GymR)
- 11 Aktionsraum IV (AK IV)
- 12 Turnhalle (TH)

CARL VON OSSIETZKY UNIVERSITÄT OLDENBURG
CAMPUS HAARENTOR

CARL
VON
OSSIETZKY
universität

OLDENBURG
ZENTRALE EINRICHTUNG
HOCHSCHULSPORT



BUDO ANGEBOTE



Geschäftsstelle Hochschulsport

im Schwimmbadfoyer am Uhlhornsweg

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 12.00-13.00 und 16.00-20.30 Uhr.

Telefon: 0441 798 2085

E-Mail: hochschulsport@uni-oldenburg.de

Internet: www.uni-oldenburg.de/hochschulsport

www.uni-oldenburg.de/hochschulsport

hochschulsport@uni-oldenburg.de

0441 798 2085

Budoangebote im Hochschulsport

Hochschulsport

ist zunächst eine Dienstleistung für die StudentInnen und Bediensteten der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg. Neben den Studierenden kooperierender Hochschulen können aber auch Nichthochschulangehörige an unseren Angeboten teilnehmen, vorausgesetzt, sie sind volljährig und erwerben eine NutzerInnenkarte oder buchen einen anmeldepflichtigen Kurs.

Unser Schwerpunkt liegt im Freizeitsport, bei dem der Spaß am Sporttreiben, eine ungezwungene Atmosphäre und viele neue Angebote im Mittelpunkt stehen.

Das Sportangebot soll alle motivieren, sportlich aktiv zu werden. Insbesondere jene, die von sich selbst bisher dachten, unспортlich zu sein.

Mit Anregungen, Fragen, aber auch Kritik oder Veränderungsvorschlägen, erreicht ihr uns in unserer Geschäftsstelle im Schwimmbadfoyer am Uhlhornsweg oder unter den hier angegebenen Adressen und Telefonnummern.

Dieses Faltblatt

gibt euch einen Überblick über unsere Angebote im Bereich Budo. Die zur Zeit angebotenen Kurse und Gruppen sowie Zeiten und Preise entnehmt bitte dem einliegenden Blatt. Detaillierte Informationen zu den Angeboten findet ihr auf unseren Internetseiten:

Unsere Internetseiten

bieten neben detaillierten Angaben zu den Sportangeboten viele weitere Informationen rund um den Hochschulsport. Außerdem könnt ihr euch hier zu anmeldepflichtigen Angeboten anmelden.

Unsere Angebote

unterscheiden wir in offene und anmeldepflichtige Angebote. Offene Angebote sind auch ohne Anmeldung nutzbar und sind für Hochschulangehörige kostenlos. Gäste benötigen eine NutzerInnenkarte (s.u.). Zu anmeldepflichtigen Angeboten müsst ihr euch vor Beginn anmelden. Diese Angebote sind gebührenpflichtig. Auf den Internetseiten und im einliegenden Blatt in diesem Flyer sind die für den aktuellen Zeitraum gültigen Termine und Preise angegeben.

NutzerInnenkarten

benötigen nicht der Hochschule angehörige Gäste um an allen offenen Angeboten teilnehmen zu können. Diese erhältet ihr im Hochschulsportbüro. Wer einen anmeldepflichtigen Kurs buchen möchte, benötigt dafür keine NutzerInnenkarte. Um ein offenes Angebot einmal auszuprobieren, könnt ihr auch eine Tageskarte kaufen. Weitere Informationen dazu findet ihr auf unseren Internetseiten.

Unsere Budoangebote

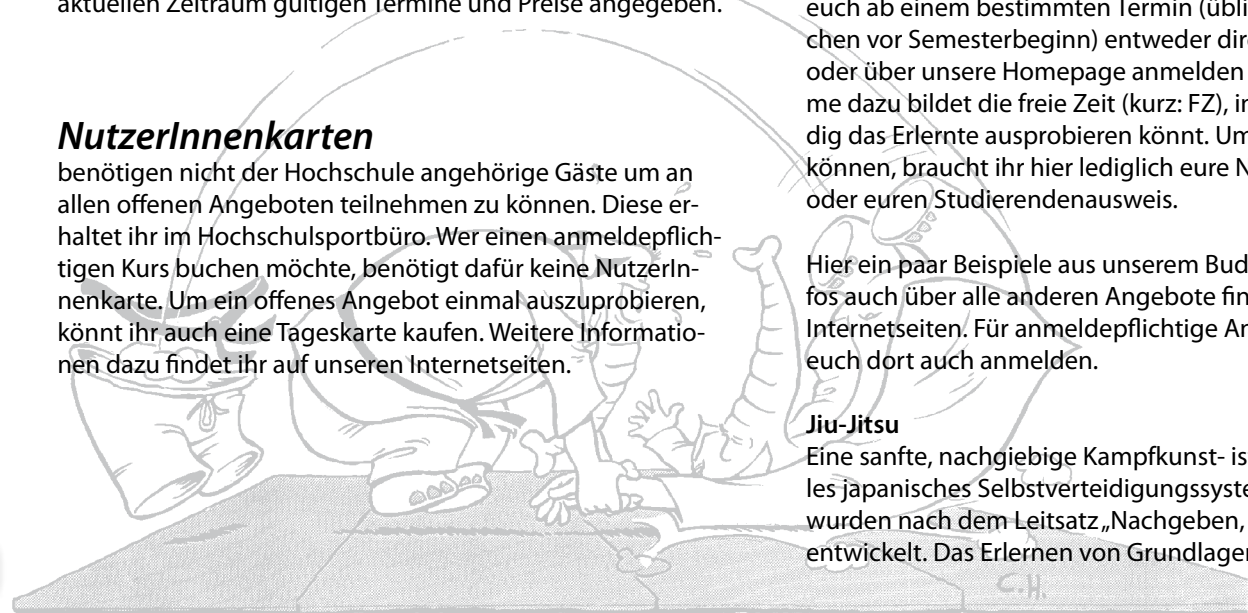
Der Begriff „Budo“ stammt aus dem Japanischen und bedeutet in etwa „Weg des Krieges“. Er umfasst alle Kampfkünste, die neben den reinen Angriffs- und Verteidigungstechniken zusätzlich noch eine Art innere Philosophie beinhalten. Ganz so martialisch wie es die deutsche Übersetzung suggeriert, soll es in unseren Budo-Angeboten natürlich nicht zugehen. Das effektive und effiziente Erlernen von Techniken wie z.B. Schlägen, Tritten, Griffen und Würfen steht aber dennoch auch bei unseren Kursen im Mittelpunkt. Und natürlich legen wir auch Wert auf die Vermittlung der der jeweiligen Sportart zugrunde liegenden Philosophie. Diese variiert natürlich zwischen den Angeboten. Als Beispiel sei hier Aikido genannt, das sich die von einem Angreifer aufgewandte Energie zu Nutzen macht und schließlich gegen ihn verwendet. Demzufolge lehrt Aikido auch ausschließlich Verteidigungsformen.

Die allermeisten Angebote aus dem Bereich der Kampfkünste finden in Kursform statt. Das bedeutet für euch, dass ihr euch ab einem bestimmten Termin (üblicherweise zwei Wochen vor Semesterbeginn) entweder direkt in unserem Büro oder über unsere Homepage anmelden müsst. Eine Ausnahme dazu bildet die freie Zeit (kurz: FZ), in der ihr selbstständig das Erlernte ausprobieren könnt. Um hier teilnehmen zu können, braucht ihr hier lediglich eure NutzerInnenkarten oder euren Studierendenausweis.

Hier ein paar Beispiele aus unserem Budobereich. Weitere Infos auch über alle anderen Angebote findet ihr auf unseren Internetseiten. Für anmeldepflichtige Angebote könnt ihr euch dort auch anmelden.

Jiu-Jitsu

Eine sanfte, nachgiebige Kampfkunst- ist ein traditionelles japanisches Selbstverteidigungssystem. Die Techniken wurden nach dem Leitsatz „Nachgeben, um zu siegen“ entwickelt. Das Erlernen von Grundlagen fördert zugleich



www.uni-oldenburg.de/hochschulsport

Hochschulsport

Sommersemester 2017



Budoangebote

Bogenschießen

WS I: Sa.-So. 10.00-15.00 Uhr SpH 1/3

13.05.-14.05. 2 Termine 25,00/30,00/35,00€

WS II: Sa.-So. 10.00-15.00 Uhr SpH 1/3

24.06.-25.06. 2 Termine 25,00/30,00/35,00€

Budo

FZ I: Mo. 21.00-22.00 Uhr AK IV

03.04.-03.07. 11 Termine

FZ II: Do. 18.00-19.00 Uhr AK II

06.04.-06.07. 13 Termine

Historisches Fechten mit dem langen Schwert

WS: Sa.-So. 10.00-15.00 Uhr SpH 2/3

27.05.-28.05. 2 Termine 25,00/30,00/35,00€

Judo

GK: Di. 20.00-21.30 Uhr AK II

04.04.-04.07. 14 Termine 28,00/35,00/42,00€

Karate

GK: Do. 20.30-22.00 Uhr AK II

06.04.-06.07. 13 Termine 26,00/32,50/39,00€

Karate für Frauen

GK: Mo. 20.00-21.30 Uhr AK II

03.04.-03.07. 11 Termine 22,00/27,50/33,00€

Kickboxen

GK I: Mo. 18.00-19.30 Uhr AK IV

03.04.-03.07. 11 Termine 22,00/27,50/33,00€

GK II: Mo. 19.30-21.00 Uhr AK IV

03.04.-03.07. 11 Termine 22,00/27,50/33,00€

GK III: Mi. 19.30-21.00 Uhr AK IV

05.04.-05.07. 14 Termine 28,00/35,00/42,00€

GK IV: Di. 20.15-21.45 Uhr AK IV

04.04.-04.07. 14 Termine 28,00/35,00/42,00€

FA I: Do. 20.15-21.45 Uhr AK IV

06.04.-06.07. 13 Termine 26,00/32,50/39,00€

Kung Fu

GK: Do. 19.00-20.30 Uhr AK II

06.04.-06.07. 13 Termine 26,00/32,50/39,00€

FA: Do. 20.30-22.00 Uhr AK I

06.04.-06.07. 13 Termine 26,00/32,50/39,00€

Ninjutsu

GK: Mi. 19.30-21.00 Uhr AK II

05.04.-05.07. 14 Termine 28,00/35,00/42,00€

Selbstverteidigung

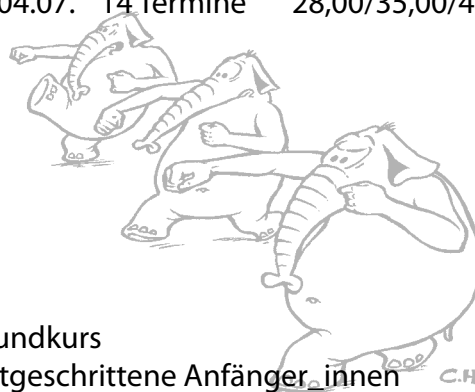
GK: Mi. 18.00-19.30 Uhr AK II

05.04.-05.07. 14 Termine 28,00/35,00/42,00€

Taekwondo

Di. 18.00-19.30 Uhr AK I

04.04.-04.07. 14 Termine 28,00/35,00/42,00€



GK: Grundkurs

FA: Fortgeschrittene Anfänger_innen C.H.

WS: Workshop

Weitere Informationen, auch zu den Räumen
findet ihr auf unseren Internetseiten.

**Anmeldung für alle anmeldepflichtigen Kurse
ab dem 20. März um 16.00 Uhr über unsere
Internetseiten.**

www.uni-oldenburg.de/hochschulsport