

Judo-Lehrgang mit Franz Kofler

Im Rahmen seines „Projekt 1000“ konnten wir Franz Kofler für einen Lehrgang in unseren Vereinen gewinnen. Mit seinem Projekt möchte Franz Kofler 1000 verschiedene Vereine besuchen und dabei 1000 Judoeinheiten abhalten. Dies macht er unter dem Rahmen seiner Organisation „Judo World Family“, welche verschiedene Judovereine miteinander und untereinander verbinden soll.

Wann? Montag, 22.01.2024

Wo? Dojo Pulheimer SC (Zur offenen Tür 13, 50259 Pulheim)

Für wen? Für alle interessierten Judoka

Gruppe 1
16:00 – 17:00
u7 / u10

Gruppe 2
17:00 – 18:30
u13 / u15

Gruppe 3
18:30 – 20:00
u18 / u21 / Erw.

Eine Kooperation von:



Franz Kofler (6. Dan)

*1957

Judo seit 16.4.1975

Trainerausbildung:

Staatlich geprüfter Judo Trainer (Österreich)

Trainer A-Lizenz (Luxembourg)

35 Jahre ehrenamtlicher Judotrainer (Österreich)

4 Jahre professioneller Judotrainer (Luxembourg)

Funktionen:

Präsident und Gründer der World Judofamily

Ehemaliger Vizepräsident der Österreichischen Judoverband

Ehemaliger Landesverbandspräsident

Ehemaliger Nationaltrainer Polizei Österreich

Ehemaliger stv. Sportdirektor des Österreichischen Judoverband

Unzählige andere Funktionen auf nationaler Ebene

Hauptamtlicher Verbandstrainer Luxembourg

National Assistententrainer Luxembourg

Seit Oktober 2022 in Pension

Sportliche Erfolge:

28 x Landesmeister

Österreichischer Meister

Viele nationale und internationale Siege und Platzierungen.



„Projekt 1000“

2017 begann ich mit dem Projekt 1000. Projekt 1000 bedeutet:

- Besuch von 1000 Judoclubs
- Abhalten von mindestens 1000 Trainingseinheiten
- Zeitfenster: 10 Jahre
- Viele Besuche per Fahrrad (Ziel: 20.000 km)

Neben der persönlichen, sportlichen Herausforderung stehen die Judo-Werte und die Judo-Lebensschule im Vordergrund.

Dem Judo-Gründer, Jigoro Kano, stand die Bildung seiner Sportler an bedeutender Stelle. Hier versuche ich anzusetzen. Die Judowerte sind ein kleiner Teil der Bildung, die in den Judoclubs gelehrt werden. Judo macht aber vieles mehr.

Meine Judo-Lebensschule ist auf 4 Säulen aufgebaut und zeigt die Vielfalt des wertvollen Judotrainings. Vor dem großen sportlichen Erfolg ist es wichtig, dass der Sportler ein „guter Basis Judoka“ ist. Also die Werte, Grundtechniken etc. gelernt hat, um daraus die Kraft für dem Wettkampf, aber auch für sein berufliches und privates Leben schöpfen kann.

Neben dem spielerisch gestalteten Wettkampftraining versuche ich diese Werte, diese Schule, praxisorientiert zu vermitteln. Jeder Teilnehmer bekommt den u.a. Flyer, damit er sich auch nach meinem Training noch nachhaltig mit dem Thema JUDO LEBENSSCHULE beschäftigen kann.

Ziel ist es auch zu zeigen, dass man Judo nicht nur auf den Wettkampfsport reduzieren darf. Wir haben großteils Kinder und Jugendliche in den Vereinen. Uns Trainern und Vereinsverantwortlichen ist die Verantwortung bewusst, und wir setzen unsere erzieherische Potential zum Wohle der Gesellschaft ein.

Auch ich werde auf meinem langen Wege nicht müde sein, diese Werte, diese Verantwortung und unseren Weg in den Vereinen zu wiederholen und in die Öffentlichkeit zu tragen.

The graphic features a background image of a smiling man in a white judo gi. At the top left is a gear logo for 'WORLD JUDO FAMILY' with the motto 'WE LIVE OUR VALUES'. Below it are four interlocking gears numbered 1 to 4 in yellow, blue, red, and green. A cartoon character in a judo gi stands next to gear 2. The text 'JUDO 4 SÄULEN Lebensschule' is prominently displayed in large, stylized letters. A red horizontal bar runs across the middle, with the numbers 1, 2, 3, and 4 in colored gears. Below this bar are four columns of text, each corresponding to a pillar. At the bottom right are Instagram and Facebook social media icons.

JUDO

4 SÄULEN

Lebensschule

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	Allgemeine Wissensbildung	Herzensbildung	Willenskraft
Judogeschichte Fall- und Rollschule Grundtechniken Bewegungsbildung Jap.Vokabular Judoregeln Judo-Prinzipien Judo Säulen	Schulbildung Allgemeinbildung Förderung und Bildung des Geistes und der Kreativität	Höflichkeit Hilfsbereitschaft Ehrlichkeit Bescheidenheit Respekt Wertschätzung Demut Freundschaft Empathie Integration Inklusion	Ernsthaftigkeit Selbstbeherrschung Durchsetzungsvermögen Mut Selbstdisziplin Kontinuität Geduld