

# Judo-Anfängerkurs für Kinder

(Jungen und Mädchen im Alter 6-12 Jahren)

Gymnasiumsporthalle Ellental, Start am Donnerstag, den

**25. Januar 2018 von 16:00-17:00 Uhr**



## Rangeln und Raufen sowie Spaß und Sport stehen im Mittelpunkt.

- Unsere qualifizierten Trainer schulen spielerisch spezifische Judotechniken und koordinative Fähigkeiten

- Gleichgewichtsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit
- Rhythmusfähigkeit,
- Kopplungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit

sowie konditionelle Grundlagen wie

- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Kraft
- Schnelligkeit

- Unsere spezifischen Werte im Judo wie Mut, Respekt, Selbstbeherrschung, Höflichkeit, Freundschaft, Bescheidenheit, Ehrlichkeit sowie Wertschätzung des Partners gehören selbstverständlich ebenfalls dazu.

**Bequeme Sportkleidung am Anfang ausreichend**

Weitere Infos über unsere Webseite [www.jc-bietigheim.de](http://www.jc-bietigheim.de),  
über [jbjudo@mail.de](mailto:jbjudo@mail.de), 07142/940796 und 980189  
und direkt beim Anfängerkurs