

Judo-Anfängerkurs für Kinder

(Jungen und Mädchen im Alter 6-12 Jahren)

Gymnasiums-sporthalle Ellental, Start am Donnerstag, den

24. Januar 2019 von 17:00-18:00 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,
über jbjudo@mail.de, 07142/940796 und 980189
und direkt beim Anfängerkurs