

# Judo-Anfängerkurs für Kinder

(Jungen und Mädchen im Alter 6-12 Jahren)

Gymnasiums-sporthalle Ellental, Start am Donnerstag, den

**16. Januar 2020 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](http://www.jc-bietigheim.de),  
über [dieoliviers@web.de](mailto:dieoliviers@web.de), 07142/3440280 und 980189  
und direkt beim Anfängerkurs