



## Neuer Judo-Anfängerkurs

Ab 6 Jahren (ab Jg. 2011)  
jeden Samstag (ab 02.09.)  
von 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr  
in der Turnhalle der Ludwig-Erk Schule

### Ziele:

1. Wie bewegen wir uns richtig
2. Orientierung bei unseren Bewegungen
3. Rollen, krabbeln, laufen
4. Aufmerksamkeit
5. Teamarbeit
6. Gleichgewichtssinn trainieren
7. Die ersten Judotechniken im Stand und Boden
8. Prüfung zum weiß-gelben Gürtel

### Wie werden den Kindern diese Fähigkeiten vermittelt:

1. Aufwärmspiele
2. Motorische Fähigkeiten (z.B. auf einem Bein stehen, auf einer Linie laufen)
3. Laufübungen (z.B. seitwärts gehen, rückwärtsgehen, vorwärts)
4. Teamarbeit (Rollübungen zu zweit oder zu dritt)
5. Kampfspiele (Aus der Matte schieben, ziehen etc.)
6. Verschiedene Rollübungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts)
7. Fallen lernen
8. Judowürfe mit Haltegriff und Befreiung

### Wir wollen spielerisch den Weg zum Judo zeigen.

Bitte einen Jogginganzug, Schlappen und etwas zu trinken mitbringen.

Voraussichtliche Kursdauer bis 04/2018

Abschluss mit Prüfung zum weiß-gelben Gürtel.

Kursgebühr 60€

Natürlich dürft ihr ein paar mal Schnuppern kommen, ob es euch bei uns gefällt.

### Bei Fragen an die Trainer:

Miriam Winter

Tel.: 0176 / 41687213

E-Mail: MiriamWinter91@gmx.de