



Neue Judo-Krabbelgruppe

Ab 3 Jahren (ab Jg. 2019)

Samstag (ab 02.09.)

von 09:00 Uhr bis 09:45 Uhr

in der Turnhalle der ehem. 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. Raufen miteinander
8. Trainieren miteinander

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. seitwärtsgehen, 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

Wir wollen spielerisch den Weg zum Judo zeigen.

Bitte einen Jogginganzug, Schlappen und etwas zu trinken mitbringen.

Kursdauer bis zu den Herbstferien 2023

Kursgebühr 35€

5 Termine

September 02.09.2023, 09.09.2023, 23.09.2023, 30.09.2023 Oktober 21.10.2023

Bei Fragen an die Trainer:

Miriam Winter

Tel.: 0176 / 41687213

E-Mail: MiriamWinter91@gmx.de