



## Neuer Judo-Anfängerkurs

Ab 5 Jahren (ab Jg. 2018)

jeden Samstag (ab 07.09.)

von 10:00 Uhr bis 11:00 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. 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. 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
8. Judowürfe mit Haltegriff und Befreiung

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

Bitte einen Jogginganzug, Schlappen und etwas zu trinken mitbringen.

Kursdauer bis Weihnachtsferien 2024

Abschluss mit Prüfung zum weiß-gelben Gürtel.

Kursgebühr 85 € oder Anmelden in den Verein Quartalsmäßige Abbuchung

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

# Judo-Anfängerkurs

Was? JUDO Anfängerkurs für Kinder ab 5 Jahren  
(Ab Jg. 2018)

Wann? samstags 10:00 bis 11:00 Uhr

Kursbeginn: 09.07.2024

Kursende: Winter 2024

Kursgebühr: 85 € oder Anmeldung in den Verein

Trainer: Miriam Winter und  
Gerhard Dochow

Bei Fragen: MiriamWinter91@gmx.de  
017641687213

Weitere Infos im Training in der Turnhalle der ehem.

Ludwig-Erk-Schule Wetzlar

Solmsersstraße 75, 35578 Wetzlar

Die Kinder sollten einen Jogginganzug anziehen, Schlappen  
und etwas zu trinken mitbringen.

Vielleicht hat ja auch ein Freund Lust mitzukommen.

