

Judo-Einsteiger



WAS?

Erlernen judospezifischer
Grundbewegungen

&

Vermittlung von Judo-Werten und
Verhaltensregeln in der Gruppe

WIE?

Grundlegende Techniken des Fallens,
Werfens und Haltens erwerben;
Förderung grundlegender koordinativer
und konditioneller Fähigkeiten;
Kennenlernen und Einüben der Techniken
für den 8. & 7. Kyu

ZIELE?

Vielfältige motorische Ausbildung;
Entwicklung grundlegender sozialer
Kompetenzen; Körperwahrnehmung und
Bewegungsempfinden verbessern; fair
Kämpfen lernen, regelgeleitete
Auseinandersetzung kennenlernen



WER?

Kids im Grundschulalter (ab ca. 7 Jahren)

WANN?

Dienstag, 15.00 - 16.30 h

&

Freitag, 16.00 - 17.00 h

in der Sporthalle der Astrid-Lindgren-
Schule (Standort Westfälische Straße)
in Kamen-Heeren

WAS MUSS ICH MITBRINGEN?

Sporthose & T-Shirt, Schlappen, Getränk