

## Judo-Krabbelkurs (25)



Wir gestalten unsere Judoangebote möglichst altersgemäß.

**MuVaKi** ab ca. 3 Jahren

- allgemeinsportliche Übungen mit und ohne Partner wie Rollen, Krabbeln und Hüpfen um die Koordination zu schulen
- Zweikampfspiele wie z.B. Zieh- und Schiebekämpfe oder kämpfen ums Gleichgewicht
- Grundlegende Judo-Techniken, also Fallübungen, Vorbereitungen für Haltegriffe uvm.

<b>Wann:</b>	<b>Samstag, - Einstieg jederzeit</b> nur nach tel. Voranmeldung <b>möglich</b>
<b>Zeit:</b>	<b>10:00 Uhr – 11:00 Uhr</b>
<b>Wo:</b>	<b>Turnhalle der Thomas-Nast-Grundschule, Albrecht-Dürer-Str. 3, 76829 Landau</b>
<b>Modalitäten:</b>	<b>Teilnahme nur mit einem Erwachsenen möglich</b>
<b>Kosten:</b>	<b>Ein Monat Probetraining, danach „Mini“-Familienmitgliedschaft</b>
<b>Trainer:</b>	<b>Thomas Föllinger und Andrej Kobsarenko</b>
<b>Anmeldung:</b>	<b>Einstieg jederzeit</b> nach Voranmeldung <b>möglich!</b> – Info unter Tel. 06341-54230

## JUDO TUT KINDERN GUT!

### ➤ Judo – optimaler Sport für Mädchen und Jungen

Der Fitnesszustand unserer Kinder hat sich in den letzten Jahren dramatisch verschlechtert. Beim Judo wird – wie bei kaum einer anderen Sportart – der gesamte Körper gefordert und der Geist zum kreativen Umsetzen des Erlernenen angeregt

Der gesamte Stütz- und Bewegungsapparat, Herz- Kreislauf-System und alle koordinativen Eigenschaften werden trainiert.



### ➤ Judo – Raufen nach Regeln

Kinder haben den Drang zu raufen und sich zu messen. Beim Judo ist das möglich ohne sich weh zu tun

### ➤ Judo gibt Selbstvertrauen

Judo kann Kinder stark machen. Sie werden als Personen ernst genommen und in der direkten körperlichen Auseinandersetzung in ihrem Selbstwertgefühl bestärkt.

### ➤ Judo – gut für die Entwicklung

Kinderärzte und -Psychologen raten zum Judosport. Ungeachtet der vielfältigen psychosozialen und motorischen Vorzüge der Sportart haben die Kids einfach Spaß am Gerangel auf der Matte. Nirgendwo wird die Bewegungsvielfalt so gefördert wie auf einem weichen Untergrund.

### ➤ Judo – moderne olympische Disziplin

Judo ist auch Wettkampfsport. Bei den olympischen Spielen in Athen waren die deutschen Judoka mit die erfolgreichsten Sportler und holten die erste Goldmedaille für das deutsche Team.