

ANFÄNGERKURS 2018

JUDO

VS EFERDING
NORD

柔道

FÜR VOLKSSCHULKINDER

KURSINFOS

28. September – 15. Dezember 2018

jeden Freitag 16:15–17:30

Abschluss Weihnachtsfeier am 15. Dezember 2018

WO

Turnsaal der Volksschule Eferding Nord

MITZUBRINGEN

Trainingsanzug + Getränk
Freude an der Bewegung

TRAINER

Florian Doppelhammer – staatl. gepr. Trainer
Alexander Willnauer – Übungsleiter

KURS GEBÜHR

60€ mit Vereins-Leihkimono (50€ ohne kimono)

ANMELDUNG

Bei Florian Doppelhammer unter:

f_doppelhammer@yahoo.de od. 0650/9108799

WAS IST JUDO?

Judo ist eine japanische Zweikampfsportart, welche Ende des 19. Jahrhunderts aus dem Jiu-Jitsu entwickelt wurde. Gefährliche Techniken, wie Schläge, Tritte, etc. wurden entfernt und es entwickelte sich ein moderner Wettkampfsport, der seit 1964 olympisch ist. Judo bedeutet übersetzt „Der sanfte Weg“ und basiert auf dem Prinzip, die Kraft des Gegners zu nutzen um diesen zu besiegen. Neben konditioneller und technischer Elemente wird im Judosport großer Wert auf die Vermittlung sozialer Werte wie Mut, Selbstbeherrschung, Ehrlichkeit, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit, Respekt, etc. gelegt.



www.dynamicone.at