

# 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

### KURSgebühr

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](http://www.dynamicone.at)