

ANFÄNGERKURS 2018

JUDO

TURNSAAL NMS
HARTKIRCHEN

柔道

KURSINFOS

29. September – 15. Dezember 2018

Kindergart.+Schulanfän.: Samstags v. 08:30–09:30

Ab 2. Klasse Volksschule: Samstags v. 09:30–10:45

Abschluss Weihnachtsfeier am 15. Dezember 2018

WO

Turnsaal der Neuen Mittelschule Hartkirchen

MITZUBRINGEN

Trainingsanzug + Getränk
Freude an der Bewegung

TRAINER

Florian Doppelhammer – staatl. gepr. Trainer
Sabine Rechberger - Übungsleiterin

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