

# ANFÄNGERKURS 2019

# JUDO

## FÜR VOLKSSCHULKINDER

TURNSAAL  
VOLKSSCHULE  
EFERDING SÜD

柔道

### KURSINFOS

27. September – 13. Dezember 2019

jeden Freitag 15:00–16:15

Abschluss Weihnachtsfeier am 15. Dezember 2019

### WO

Turnsaal der Volksschule Eferding SÜD

### MITZUBRINGEN

Trainingsanzug + Getränk

Freude an der Bewegung

### TRAINER

Florian Doppelhammer – staatl. gepr. Trainer

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