

ANFÄNGERKURS 2019

JUDO

TURNSAAL NMS
HARTKIRCHEN

柔道

FÜR VOLKSSCHULKINDER

KURSFOS

28. September – 14. Dezember 2019

jeden Samstag 09:00–10:30

Abschluss Weihnachtsfeier am 15. Dezember 2019

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