

Judo I



Durch ein abwechslungsreiches Training werden auf spielerische Weise die körperlichen Fähigkeiten geschult und der Gruppe die folgenden Ziele nähergebracht:

- Gewöhnung an den normalen Trainingsbetrieb
- Verbesserung von Kondition und Durchhaltevermögen
- Koordination, Gleichgewicht, sowie motorische Fähigkeiten verbessern
- Soziales Verhalten wie Rücksichtnahme und Gruppenfähigkeit fördern

Alter? **Ab 3 Jahren**

Wann? **Donnerstags** von **17:00 - 18:00** Uhr

Wo? **Sporthalle** der **Regenbogenschule**,
Krusenkamp 9, Gladbeck



Bei Interesse gerne bei Jürgen Schulz unter 0173 54 333 29 melden
und auf unserer Homepage unter www.g-sg.de vorbeischaun.

Judo II



In dieser Gruppe erlernst Du grundlegende Wurftechniken, Falltechniken für einen sicheren sportlichen Umgang sowie Haltetechniken am Boden und Befreiungen aus diesen.

Für die höheren Gürtelstufen werden weiterführende Wurftechniken im Stand, Katas, Halte-, Hebel- und Würfetechniken im Bodenkampf vermittelt.

Ziel ist eine Ausbildung im Sinne des Kyu-Programms
(Judogürtel - System) des Deutschen Judo Bundes (DJB).

Alter? **Ab 6 Jahren**

Wann? **Donnerstags** von **18:00 - 19:30** Uhr

Wo? **Sporthalle** der **Regenbogenschule**,
Krusenkamp 9, Gladbeck



Bei Interesse gerne bei Jürgen Schulz unter 0173 54 333 29 melden
und auf unserer Homepage unter www.g-sg.de vorbeischaun.