

ANFÄNGERKURS 2020

JUDO

FÜR VOLKSSCHULKINDER

TURNSAAL
VOLKSSCHULE
EFERDING SÜD

柔道

KURSFOS

02. Oktober – 18. Dezember 2020

jeden Freitag 15:00–16:15

Abschluss Weihnachtsfeier am 19. Dezember 2020

WO

Turnsaal der Volksschule Eferding SÜD

MITZUBRINGEN

Trainingsanzug + Getränk
Freude an der Bewegung

TRAINER

Florian Doppelhammer – staatl. gepr. Trainer
Christian Pusch – Übungsleiter

KURSGEBÜHR

60€ mit Vereins-Leihkimono (50€ ohne kimono)

ANMELDUNG

Bei Florian Doppelhammer unter:

f_doppelhammer@yahoo.de od. 0650/9108799

SCHNUPPERN
IMMER
MÖGLICH

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