

# ANFÄNGERKURS 2020

# JUDO

TURNSAAL  
FELDKIRCHEN/D.

柔道

## FÜR VOLKSSCHULKINDER

### KURSFOS

03. Oktober – 12. Dezember 2020

jeden Samstag 09:00–10:15

Abschluss Weihnachtsfeier am 19. Dezember 2020

### WO

Turnsaal der VS/NMS Feldkirchen/D.

### MITZUBRINGEN

Trainingsanzug + Getränk  
Freude an der Bewegung

### TRAINER

Florian Doppelhammer – staatl. gepr. Trainer  
Patrick Häuserer- 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](http://www.dynamicone.at)