



KOMBINIERTER JUDO UND JU-JITSU SCHNUPPERKURS für Mädchen und Knaben ab der 3. Klasse

Obwohl **Judo** grundsätzlich eine Kampfsportart ist, wird der leistungsorientierte Wettkampf nicht als allgemeine Zielsetzung angestrebt, denn Judo vermag noch viel mehr zu bieten. Wir sind darauf bedacht, die koordinativen Bewegungsabläufe und motorischen Fähigkeiten speziell zu fördern und zu verbessern. Im spielerischen Umgang mit dem Wettkampfgeschehen im Training, werden Stress und Aggressionen abgebaut. Dadurch wird ein harmonisches Körpergefühl und ein gesundes Selbstbewusstsein erreicht.

Ju-Jitsu ist eine der ältesten und bewährtesten reinen Selbstverteidigungsmethoden. Da in dieser Kampfkunst die wichtigsten Elemente aus Judo, Karate und Aikido zusammengefasst sind, ist ein höchstmöglicher Wirkungsgrad bei einer Abwehr für jede Angriffssituation unabhängig von Körpergrösse, Gewicht, Alter und Körperkraft gewährleistet. Es ist eine alte Erfahrung, dass eine zweckmässige Selbstverteidigung immer einfach sein muss. Unsere geschulten Lehrkräfte unterrichten nach den Aspekten: Selbstverteidigung, Spiel, Sport und Kunst. Selbstverteidigung: Dies ist das ursprüngliche, aber auch aktuelle Thema des Ju-Jitsu. Das Üben im Ju-Jitsu soll die Chance erhöhen, eine Notsituation erfolgreich zu meistern. Spiel: Wir spielen unsere Rolle als Angreifende, Abwehrende, oder Helfende. Sport: Das Ju-Jitsu Training stellt vielseitige Anforderungen in allen Leistungsbereichen: Kondition, Koordination, Kognition (intellektuelle Fähigkeiten, wie z.B. die Entscheidungsfähigkeit) und Emotion. Kunst: Der Kunstaspekt kommt dort zum Ausdruck, wo heiter, aber unerbittlich geübt wird, bis die Technik fehlerfrei gelingt.

DIESER SCHNUPPERKURS UMFASST FOLGENDE SCHWERPUNKTE:

EINFÜHRUNG IN DEN JUDO SPORT UND DIE JU-JITSU KAMPFKUNST

- Selbstverteidigungstechniken, Falltechniken, Würfe, Festlegegriffe und Schlagtechniken.

EIGENE STÄRKEN SPÜREN

- Eigene Kräfte erleben und eigene Stärken erfahren.

- KURSBEGINN:** Montag, 27. August 2018 um 18.30 Uhr (18.30 - 19.30 Uhr)
- KURSDAUER:** 27. August und 3./10./17./24. September (5 Lektionen à 1 Std.)
Wer nach diesem Schnupperkurs Lust und Freude am Judo oder Ju-Jitsu Sport hat, kann anschl. am Dienstag, Donnerstag oder Freitag trainieren.
- KURSKOSTEN:** Fr. 75.- (Der Betrag wird am 1. Kurstag in Bargeld eingezogen.)
- KURSORT:** Judo Team Bülach – Stadthalle Bülach (Allmendstrasse 8 – 8180 Bülach)
- LEITUNG:** Janine de Ruijter (1.Dan) – J+S Leiter Judo + Ju-Jitsu Jugendsport – Pallas Trainerin
- SEKRETARIAT:** Judo Team Bülach – Schaffhauserstrasse 35 – 8180 Bülach
Telefon: 044 577 40 44
E-Mail: judo-team@gmx.ch – Homepage: www.judo-team-buelach.ch

----- **Anmeldung bitte hier abtrennen und sofort einsenden!** -----

KOMBINIERTER JUDO- UND JU-JITSU EINFÜHRUNGSKURS FÜR MÄDCHEN UND KNABEN AB DER 3.KLASSE

NAME	VORNAME
Strasse	PLZ./Wohnort
Geburtsdatum	Telefon
Schulklasse	E-Mail-Adresse
Unterschrift der Eltern **	

** Die Unfallversicherung ist eine persönliche Sache des Kursteilnehmers!

BITTE SOFORT RETOUR SENDEN – JUDO TEAM BÜLACH, SCHAFFHAUSERSTR. 35, 8180 BÜLACH