KURSDETAILS:

Teilnehmer: Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren
Kursdauer: 12 Wochen
Wochentag: Freitags (Startdatum und Uhrzeit unter www.judospielendlernen.de)
Kleidung: lange Sporthose (ohne Reißverschluss), T-Shirt, Schlappen
Kosten: 35 EUR

Ein erstes Schnupper-Training ist kostenlos. Eine Anmeldung erfolgt im Anschluss an den Schnuppertermin für 12 Wochen. Zahlung bitte vor Ort.

TRAINERIN:

Kerstin Stermann (Dipl.-Pädagogin)
Ausbildung: Trainer B Selbstverteidigung
Trainer B Gewaltprävention
Trainer C Leistungssport
Kontakt: kstermann@budo-club-eschweiler.de

Für Ihre Fragen stehen wir nach dem Training gerne zur Verfügung!

www.budo-club-eschweiler.de

1. Budo Club Eschweiler e.V.
Judo

JUDO SPIELEND LERNEN

EIN KURS
FÜR KINDER VON
4-6 JAHREN

www.budo-club-eschweiler.de

WARUM JUDO FÜR KINDER?

Wie kaum eine andere Sportart präsentiert sich Judo für Kinder als ein ganzheitlicher Sport, der die Bereiche Ausdauer, Kraft, Koordination & Geschicklichkeit harmonisch in Kombination bringt. Judo fördert bei Kindern u. a. ...

...DIE GESUNDHEIT...

Beim Judo trainieren Kinder ihre Halte- und Stützmuskulatur.

...MOTORISCHE FÄHIGKEITEN...

Bei den Übungen wie Rollen, Krabbeln und Hüpfen schulen Kinder beim Judo ihre Koordinationsfähigkeit und ihren Gleichgewichtssinn.

...KOGNITIVE FÄHIGKEITEN...

Durch den Sport lernen Kinder aufmerksam zu sein und erfahren mehr über ihre eigenen Fähigkeiten.

...SOZIALE FÄHIGKEITEN...

Ob in einem Wettkampf oder bei Übungen – Judo fördert die Auseinandersetzung mit den jeweiligen Partnern sowie die Reflexion über das eigene Verhalten.

...RESPEKT & FAIRNESS...

Den Gegner fair zu behandeln, nicht unsportlich zu agieren und stets moralisch zu handeln – all dies sind Grundregeln, die Kinder bereits ab 4 Jahren beim Judo erlernen können.

In dieser jungen Lebensphase helfen solche Erfahrungen sogar dabei, die Hürden des Lebens besser zu meistern. Judo schult z. B. den Umgang mit anderen Kindern und lehrt bei Konflikten auf Gewalt zu verzichten.

KAMPFSPORT IM ALLTAG – GEHT DAS?

Grundsätzlich darf das Erlernte nur zur Selbstverteidigung eingesetzt werden. Hier lernen Kinder, bewusst mit den kämpferischen Fähigkeiten umzugehen und diese nur im Notfall einzusetzen.

Das erlangte Selbstbewusstsein hingegen dürfen Kinder selbstverständlich im Alltag einsetzen. Vor allem schwächere und kleinere Kinder können davon profitieren und treten in der Schule und im Freundeskreis mit gestärktem Selbstbewusstsein auf. Hinzu kommt die Tatsache, dass Kinder, die einen Kampfsport ausüben, durch ein verstärktes Bewusstsein für Gerechtigkeit auftreten.

Das Training für die Kleinsten in unserem Verein orientiert sich an einem eigens für Kinder im Alter von 4-6 Jahren geschaffenen Programm des „Deutscher Judo-Bund e.V.“. Durch die erfahrenen Judo-Trainer werden unsere Kleinsten während des Judounterrichts in diesen Punkten geschult:

- **Gleichgewicht**
- **Körperbewusstsein**
- **Motorik**
- **Koordination**
- **Konzentration**
- **Sozialverhalten**
- **und Vieles mehr…**

Und nicht vergessen, während des Trainings haben wir auch viel Spiel und Spaß!