



# KOMBINIERTER JUDO UND JU-JITSU EINFÜHRUNGSKURS

für Mädchen und Knaben der 3. bis 6. 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:** Donnerstag, 10. Mai 2012 um 18.30 Uhr (18.30 bis 19.45 Uhr)

**KURSDAUER:** 10./24./31. Mai und 07./14./21./28. Juni (7 Lektionen à 1¼ Std.)  
Am Donnerstag, 17. Mai fällt der Kurs aus! Grund: Auffahrt! (Auffahrts-Brücke)

**Wer nach diesem Schnupperkurs Lust und Freude am Judo oder Ju-Jitsu Sport hat, kann anschl. am Dienstag, Donnerstag oder Freitag trainieren.**

Der Besuchstag für ELTERN ist am 28. Juni 2012!

**KURSKOSTEN:** Fr. 90.- (Der Betrag wird am 1. Kurstag in Bargeld eingezogen.)

**KURSORT:** Judo Team Bülach – Stadthalle Bülach (Allmendstrasse 8 – 8180 Bülach)

**LEITUNG:** Kurt Naegeli (6.Dan – dipl. Judolehrer SJV)

**SEKRETARIAT:** Judo Team Bülach – Allmendstrasse 38 – 8180 Bülach  
Telefon- und Faxnummer: 044 860 20 96 (inkl. Telefonbeantworter)  
E-Mail: jtb@bluewin.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**

<b>NAME</b> .....	<b>VORNAME</b> .....
<b>Strasse</b> .....	<b>PLZ./Wohnort</b> .....
<b>Geburtsdatum</b> .....	<b>Telefon</b> .....
<b>Schulklasse (3./4./5./6.)</b> .....	<b>E-Mail-Adresse</b> .....
<b>Unterschrift der Eltern **</b> .....	

\*\* Die Unfallversicherung ist eine persönliche Sache des Kursteilnehmers!

**BITTE SOFORT RETOUR SENDEN – JUDO TEAM BÜLACH, ALLMENDSTRASSE 38, 8180 BÜLACH**