



Kinder - & Jugend -Lehrgang

Thema: Judowürfe in der Selbstverteidigung
Termin: Sonntag, 03. November 2024
Zeit: 10.00 h - Treffpunkt 9.45 h
Ort: Dojo TuS Arloff-Kirspenich - Erlenhecke 43 53902 - Bad Münstereifel-Arloff
Lehrgangsleiter: André Rasche - Jugendwart MJJA e.V.

(4.Dan Jiu-Jitsu / 2.Dan Jiudo)

Liebe Budokas,

ich freue mich, euch den nächsten Kinder- & Jugend-Lehrgang 2024 anzukündigen.

Zu Beginn werden wir uns mit interessanten und bewegungsreichen Spielformen aufwärmen und kennenlernen.

Gerade bei diesem Lehrgang und in dieser Altersgruppe werden wir hauptsächlich den Spaß am Sport und an der körperlichen Bewegung in den Vordergrund stellen.

In spielerischer Form trainieren wir Judowürfe und nutzen sie bei unterschiedlichen Abwehrtechniken.

Damit auch die Grundtechniken nicht zu kurz kommen, werden wir diese im Aufwärmtraining integrieren.

Bitte informiert alle Schüler die Ihr seht, sprecht oder hört über diesen Lehrgang, damit wir einen erlebnisreichen Vormittag erleben!

Eltern, Geschwister, Oma & Opa, Tante & Onkel und Freunde/innen sind als Zuschauer natürlich herzlich willkommen!!!

Im Voraus - **VIEL SPAß!**

André