

Kinder – Lehrgang



*Thema: Fallschule, Grundtechniken und
Abwehrtechniken mit Jiu-Würfen*

Termin: Sonntag, 05. November 2023

Zeit: 10.00 h - Treffpunkt 9:45h

Ort: Dojo TuS Arloff-Kirspenich

- Erlenhecke 43 53902 - Bad Münstereifel-Arloff

Lehrgangsleiter: André Rasche (3.Dan Jiu-Jitsu / 2.Dan Jiudo)

Hallo Budokas,

ich freue mich sehr darüber einen Kinder-Lehrgang in Arloff leiten zu dürfen. Zu Beginn werden wir uns mit interessanten und bewegungsreichen Spielformen untereinander kennen lernen.

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 gehen wir auf die Grundlage der Fallschule und erlernen Abwehrtechniken in Verbindung mit Jiu-Würfen.

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 Nachmittag erleben!

Zuschauer sind herzlich Willkommen!!!

Im Voraus - **VIEL SPAß!**

André