

## Judo-Anfängerkurs

Tobende, balgende Kinder sieht man auf jedem Schulhof. Rangeln und Kräfte messen gehören zum (Schul-) Alltag. Judo hilft, Auseinandersetzungen in kontrollierter und verantwortungsvoller Form auszutragen. Das Einhalten und respektieren von Regeln gehört zu den Grundsätzen des Judo und führt zur Stärkung des Selbstwertgefühls.

Durch den Judo-Kurs erfahren die Kinder die Grundlagen des Judos und begeistern sich an vielfältigen Bewegungen. Sie lernen mit Freude das kontrollierte Raufen und Ringen und werden koordinativ geschult.

### Kursdaten:

Der Kurs findet jeden **Freitag ab dem 11.10.2019** (außer in den Schulferien, hier ist die Halle geschlossen) von **18.00 – 19.00 Uhr** statt. Die Kursdauer geht bis zu den Weihnachtsferien (20.12 2019). Die Kosten belaufen sich auf 60€ pro Kind (die ersten 2x könnt ihr schnuppern). Der Kurs findet in der Hans-Kern-Sporthalle in Reutlingen statt (Krämerstraße 45, 72764 Reutlingen).

### Mitzubringen:

Lange Sporthose, langärmliges T-Shirt, Flip-Flops (zum schnellen Drüberziehen).

### Kursleitung:

Sebastian Bosse

### Weitere Infos:

[www.judo.psv-reutlingen.de](http://www.judo.psv-reutlingen.de)

### Was ist Judo?

Ju und do bedeutet der sanfte Weg bzw. der Weg des Nachgebens.

Judo ist eine olympische Sportart, die aus traditionellen japanischen Kampfkünsten von Jigoro Kano entwickelt wurde.

Das ethische Prinzip des Judo basiert auf gegenseitigem helfen und verstehen. Es geht nicht darum, einen Gegner zu bezwingen, sondern um ein sportlich faires Kräftemessen mit dem Partner. Es trainiert Körper und Geist gleichermaßen und ist für jedermann geeignet, ob groß oder klein, ob jung oder alt, ob Leistungs- oder Hobbysportler.

### Was bieten wir im Judo?

- Vielfältige Bewegungserfahrungen
- Feste Rituale, Regeln und Werte
- Friedliches Miteinander und Gegeneinander
- Förderung sozialer Kompetenz
- Vertrauen zu sich und in andere entwickeln
- Schulung der Konzentration

### Was bietet der PSV noch?

- Kennenlernen anderer Sportarten im PSV
- Ausflüge (Grillen, Wandern)
- Judosafari
- Vereinsmeisterschaft, Wettkämpfe

