

## Was ist Judo4Beginners?

Unter Judo für Kinder verstehen wir das Kräftemessen im spielerischen Zweikampf unter Freunden, Kameraden und Trainingspartnern.

Der Kurs soll die körperliche und mentale Entwicklung fördern, die Beziehung und das Vertrauen zwischen den Kindern stärken und natürlich allen Spaß machen.

## Wer leitet den Kurs?

Ein erfahrener Kinder- und Jugendtrainer des Judo-Teams Pforzheim, einer Kooperation von vier Pforzheimer Judo-Vereinen.

## Wen möchten wir ansprechen?

Alle Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren bzw. der Klassen 1 bis 4 der Grundschule, sofern sie Spaß an sportlicher Betätigung sowie Freude am Rangeln und Raufen haben.

Der Kurs findet an folgendem Termin statt:

**ab dem Montag, den  
10.2.2020 um 17:45 Uhr**

(Kinder bis 11 Jahre, Dauer 75 Min.,  
wöchentlich immer montags,  
insgesamt 3 Einheiten)

Teilnehmen können max. 20 Kinder. Wir berücksichtigen die Teilnehmer in der Reihenfolge der Anmeldung. **Anmeldeschluss ist der 27.01.2020.**

Wir laden Dich in unser **Dojo (Judo-Trainingsraum) in der Schanz-Schule**, Habsburgerstr. 11, 75177 Pforzheim (Nordstadt) ein.

Kursgebühr: **6 € pro Teilnehmer**

Für die Teilnahme am Training genügt einfache Sportbekleidung. Auf der Matte bewegen sich alle barfuß. Bitte bringen Sie zusätzlich für die Wege außerhalb der Matten Badeschuhe mit.

### Anmeldung und weitere Infos:

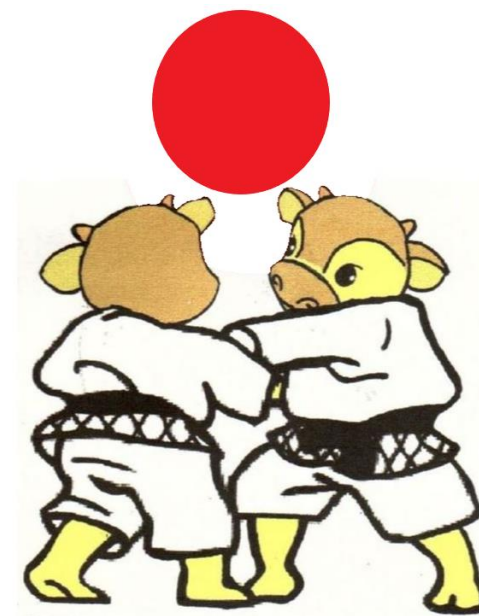
Judo-Club Pforzheim

*Oliver Schanz*

[oliverschanz7@googlemail.com](mailto:oliverschanz7@googlemail.com)



## Judo4Beginners



powered by



Post Sportgemeinschaft e. V.

## Kursinhalt

Oft reagieren Aufsichtspersonen ängstlich und besorgt, manchmal auch unsicher, wenn Kinder miteinander kämpfen oder raufen. Diese Besorgnis führt dazu, dass Rängeleien schnell unterbunden werden. Das gilt auch wenn es sich offensichtlich nicht um einen ernsthaften Streit handelt, der gewaltsam ausgetragen wird.

Vielfach ist es jedoch kein Konflikt, der da so wild und ungestüm, oftmals auch aggressiv und gefährlich erscheint. Kinder wollen ihre Kräfte erproben, sich spielerisch mit und an einem anderen messen. Sie haben das Bedürfnis, Erfahrungen im Umgang mit körperlicher Nähe und Distanz beziehungsweise mit eigenen und fremden Grenzen sammeln.

In diesem Kurs wollen wir das den Kindern nun ganz praktisch ermöglichen. Das gemeinsame Rangeln und Raufen soll eine positive Erfahrung für alle Teilnehmer werden und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken.

Dabei helfen einige wenige, allerdings unverzichtbare Regeln. So gibt es keinen „Gegner“, sondern immer nur einen „Partner“. Zudem herrscht das Prinzip der „Freiwilligkeit“.

Die wichtigste Regel lautet: „Es ist verboten seinem Partner bewusst Schmerzen zuzufügen.“ Weiterhin hat jeder jederzeit das Recht, eine Übung oder ein Spiel ohne Rechtfertigung abubrechen. Dies kann durch Worte und/oder bestimmte Zeichen, wie zum Beispiel „Abklopfen“, erfolgen

Diese Regeln sind schnell erklärt und wir werden dann einige kleine Mattenspiele kennenlernen, bei denen Vertrauensbildung und/oder Krätemessen im Vordergrund stehen. Diese tragen phantasievolle Namen wie „Den Baum fällen“, „Mausefalle“ oder „Bärenkampf“ und machen jede Menge Spaß.

Am Anschluss werden wir uns mit dem sicheren Fallen auf einer Kampfsport-Matte (Tatami) beschäftigen und danach das Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ anhand eines Judo-Wurfs kennenlernen.

Am Ende des Kurses werden wir Gelegenheit haben, das Erlernte in spielerischen Kämpfen auszuprobieren.

## Anmeldung zum Judo4Kids

**Wo?** Schanz-Schule, Habsburgerstr. 11, 75177 Pforzheim (Nordstadt)  
**Wann?** startet am 10.02.2020 um 17:45 Uhr

(Kinder 6 bis 11 Jahre, Dauer 75 Min. pro Einheit, **3 Trainings-Einheiten**)

Hiermit melde ich mich mit meinem Kind zum obengenannten Kurs verbindlich an.

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Schulklasse: \_\_\_\_\_

Anzahl Teilnehmer: \_\_\_\_\_

Die Kursgebühr in Höhe von 6 € pro Teilnehmer sind bei Kursbeginn zu bezahlen. Teilnehmen können max. 20 Kinder. Die Teilnehmer werden entsprechend dem Eingang der Anmeldung berücksichtigt. **Anmeldeschluss ist der 27.01.2020**

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift