



Kinder- und Jugendlehrgang des Hamburgischen Ju-Jutsu Verbandes am Samstag, den 8. Mai 2010

14 bis 16 Uhr:

Kinder der Jahrgänge 2000 und jünger

16 bis 18 Uhr:

Kinder und Jugendliche
der Jahrgänge 1996 bis 1999

Referent:

Wolfgang Seidel (3. Dan Ju-Jutsu),
ehemaliger Duo-Landestrainer und
Jugendreferent in Bremen

Thema:

„Selbst fallen und gefallen werden“
Einfache bis komplexe (Selbstfall-)Würfe und Hebel

Ziele:

- Anwendung erlernter Fallschultechniken unter Fremdeinwirkung
- Angemessener Umgang mit dem Partner (Vorsicht, Rücksichtnahme und Vertrauen)
- Training komplexer Bewegungsabläufe (Koordination und Körpergefühl)

Kosten: keine

Ort: Sporthalle der Realschule Garstedt
Aurikelstieg 13, 22850 Norderstedt
(5 min Fußweg von der U1-Station Richtweg)

Kontakt: KODOKAN-Geschäftsstelle
E-Mail: geschaeftsstelle@kodokan.info