

# Judo Schnupperkurse für Kids ab 6 Jahre

Mehr als Ringen, Raufen und Kämpfen erwartet die Teilnehmer der neun Judo-Schnupperkurse des TV Eiche Horn. Jungen und Mädchen ab fünf Jahre bekommen die Möglichkeit, die Grundlagen der japanischen



Kampfsportart kennenzulernen. Vorerst jeweils montags oder dienstags werden die Kinder in Wurf-, Fall- und Haltetechniken eingeweiht und konditionell und koordinativ gefordert. Ausdauer- und Koordinationsspiele wechseln sich mit Techniktraining und Koordinations-

übungen ab. Wichtig ist den Horner Judotrainerinnen die Vermittlung von traditionellen Werten des Kampfsportes. Eigenschaften wie Respekt, Wertschätzung, Disziplin und Selbstbeherrschung stehen beim Training im Vordergrund.