

(Lehrerbrief)



Stark durch Judo

Judo ist eine Kampfkunst, wo gegenseitige Achtung und Toleranz sowie ein respektvoller Umgang miteinander eine grosse Rolle spielen. Wir möchten grundsätzlich aufzeigen, dass Judo eine Sportart ist, wo alle Kinder sich betätigen können, auch solche, die in anderen athletischen Sportarten vielleicht eher Schwierigkeiten haben. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund.

Wir bieten Ihnen

1 Doppellektion bei uns im Dojo (Trainingsraum)

(in der Grossmatte-Ost 8, 6014 Luzern/Littau)

oder bei Ihnen in der Turnhalle

(auf Gymnastik-Matten)

Eine erfahrene J+S-Leiterin gestaltet die Lektion mit Ihrer Klasse.

Wir zeigen:

- respektvollen Umgang mit einem Übungspartner
- Falltechnik, um sich nicht zu verletzen
- die ersten Judotechniken
- Regeln des fairen Kämpfens

Jeder kann im Judo so schnell lernen, wie er will, es herrscht kein Gruppenzwang. Gemeinsam kann jeder sich verbessern und seine persönlichen Ziele erreichen. Judo ist eine Einzelsportart und hat doch das gemeinsame Ziel, Ausdauer, Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltewillen zu fördern.

Ausrüstung: - Turnzeug
 - Finken
 - ein kleines Handtuch, um die Füsse zu waschen

Es freut uns, wenn Sie sich angesprochen fühlen und unser Angebot annehmen. Bitte melden Sie sich für detaillierte Informationen unverbindlich bei unserer Kontaktperson:

Edith Birrer

Mail info@judoclubguetsch.ch

Tel. 041 410 06 85 (P, ab 19.00 Uhr), 079 792 58 64 (G, SMS/Beantworter)

www.judoclubguetsch.ch

Lektion vorzugsweise am Freitag