

Schulsport Brugg

JUDO FÜR EINSTEIGER



Lust auf «Kämpfen und Raufen»? Dann bist du im Judo richtig. Hier kannst du einen fairen und geregelten Zweikampf ausprobieren. Du lernst auf spielerische Weise die Grundlagen des Judosports kennen: Fallen – Werfen – Disziplin – Freundschaft.

Was: Judo ist ein gewaltfreier Kampfsport aus Japan. Das Hauptziel ist den Gegner auf den Rücken zu werfen. Eine zentrale Rolle spielt auch ein gutes Verhalten.

Wer: Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 1.-3. Klasse.
Bitte nur anmelden, wenn keine Vorkenntnisse im Judo vorhanden sind.

Wann: Mittwoch 14:00 – 15:00 Uhr
→ **der Kursstart wird mit der Teilnahmebestätigung kommuniziert**

Wo: SAZ Mülimatt, Gaswerkstr. 2, 5210 Windisch, im Dojo (Trainingsraum im Judo)

Wie: das Kimono (Judoanzug) wird im ersten Training ausgeliehen und im letzten zurückgegeben, hierfür wird ein Depot von CHF 40.00 verlangt – **Geld bitte passend in Bar mitbringen!**

Judo-Knigge

- pünktlich auf der Matte erscheinen, genug Zeit zum Umziehen einrechnen
- lange Haare hinten zusammenbinden, Mädchen tragen ein Shirt unter dem Kimono
- Unfall vermeiden: Schmuck, Armbänder, Uhren, Brillen usw. ausziehen
- Hygiene einhalten: Kimono regelmässig waschen, Matten nur barfuss betreten
- Umziehen vor Ort (Garderoben), Füsse waschen und mit Schlappen ins Dojo
- kurze Abmeldung per E-Mail falls krank, verletzt oder verhindert

Wenn dir Judo gefällt, kannst du nach Kursende gerne dem JJJC Brugg beitreten!

Dies würde dir weiterführende Trainings, Gürtelprüfungen und die Teilnahme an Turnieren ermöglichen. Hierzu auf unserer Webseite das [Formular für Quereinsteiger](#) ausfüllen und unter Bemerkungen «Schulsport» erwähnen – wir finden das passende Training für dich!

www.jjjcbrugg.ch

Wir bieten Hand für Höchstleistungen



Kursleitung

Nataliia Ilkiv

J+S Leiterin Judo & Allround
Kindertrainerin JJJC Brugg