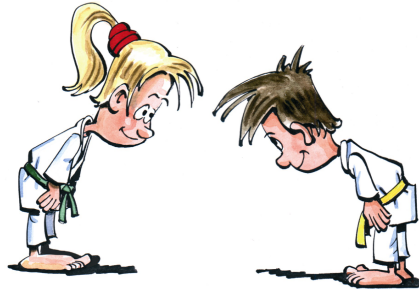


FISU WORLD UNIVERSITY GAMES

Sichere dir dein Sport Diploma im JUDO

Sichere dir deinen weiß-gelben Gürtel im JUDO



Termin: 21.-26.07.25

Zeit: 12 bis 18 Uhr

Ort: Gruga-Park Essen

Mattenfläche: 3 x 3 Meter (Puzzle-Matten)

Ziel: Teilnehmende Kinder und Jugendliche können ihr Sports Diploma im Judo bekommen, auf Wunsch zusätzlich den weiß-gelben Gürtel im Judo erwerben.

Auswahl an Inhalten:

- Begrüßungsritual
- Kennenlernen eines Judo-Wertes
- Aufwärmen mit Zweikampfspielen
- Erlernen der Falltechnik rückwärts
- Erlernen der Wurftechnik O-soto-otoshi
- Übergang in die Bodenlage und Kennenlernen der Haltetechnik Kesa-gatame oder Kuzure-kesa-gatame mit Abschlagen (Maita)
- Miteinander kämpfen lernen

Dauer: Regelmäßige Angebote – je nach Nachfrage – zur ganzen und/oder halben Stunde

Ansprechpartner: Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband
(www.nwjv.de)
Angela Andree (angela.andree@nwjv.de)

