

Mit unseren Angebot bieten wir Ihren Kindern ein altersgemäßes Bewegungsangebot, bei dem sie erfahren können, das Rangeln nach Regeln Spaß macht, bei dem viel gespielt und ausprobiert werden darf und bei dem man mit einem Freund und Partnern in einer Gruppe zusammen ist. Das neu geschaffene Programm „Judo spielend lernen“, das von einer Arbeitsgruppe aus Kinder-Trainern und Sportwissenschaftlern entwickelt wurde, soll

- dem immer stärker zu beobachtenden Leistungsrückgang bei Kindern entgegenwirken und die kindliche Bewegungsfreude altersangemessen fördern
- die motorische und koordinative Leistungsfähigkeit von Kindern gezielt aufbauen helfen,
- Kinder dazu anregen, sich mit ihrem eigenen Bewegungen und mit ihrem Körper auseinander zu setzen, dessen Leistungsfähigkeit zu erfahren und dadurch mehr Selbstwertgefühl und eine positive KörperEinstellung erlangen und
- soziale Kompetenzen durch das Eingehen auf einen Partner und die Übungsgruppe (Kooperation) und die Auseinandersetzung mit einem Partner fördern.



SG Schwarz-Weiß Oldenburg  
Judo

Auguststraße 90

Ralf Deckers

Judolehrer des Deutschen Judo-  
Bundes

Übungsleiter „Prävention im  
Sport“

Telefon: 04486 - 939560

Mail: [deckers.ralf@online.de](mailto:deckers.ralf@online.de)

[www.swo-judo.de](http://www.swo-judo.de)

Judo  
spielend  
lernen

Das Ausbildungsprogramm des  
Deutschen Judo-Bundes für 5-7  
jährige beim

Schwarz-Weiß Oldenburg

-Judo-

Neue **Schnupper**-Kurse:

ab 14. Februar 2009

immer samstags von

15.00 bis 16.00 Uhr

und

16.15 bis 17.15 Uhr

## Die Judo Werte

### Höflichkeit:



Behandle Deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige Deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.

### Hilfsbereitschaft:



Hilf Deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Höher-Graduierter/Trainingsälterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.

### Ehrlichkeit:



Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.

### Ernsthaftigkeit:



Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.

### Respekt:



Begegne Deinem Lehrer/Deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor Deiner Zeit Judo betrieben haben.

### Bescheidenheit:



Spiele Dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über Deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere Dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand Du bereits erreicht hast.