



Werte Eltern, Liebe Jugendliche

Es freut mich, dass ihr euch für den Judosport interessiert. Judo ist ein Sport zur Schulung der Fitness, Beweglichkeit, Koordination, Körperbeherrschung, Selbstdisziplin und Konzentration sowie Achtung und Respekt gegenüber dem Trainingspartner und Mitmenschen. Judo ist ein Partnersport und kann nur in Zusammenarbeit erlernt und ausgeübt werden!

Der diesjährige Judokurs wird immer jeweils **Dienstag 18.15 - 19.30 Uhr** im Trainingslokal (Dojo) **am Dürrenbühlweg 35 in Spiez** durchgeführt. Während den Schulferien (gemäss Ferienplan der Spiezer Schulen) findet kein Training statt.

	Judo Teil 1	Judo Teil 2
Wer?	Schüler und Schülerinnen 7 – 15 Jahre	Schüler und Schülerinnen 7 – 15 Jahre
Wann? Jeweils Dienstag	7. Januar - 23. Juni 2020	11. August - 08. Dezember 2020
Thema	Einführung in die Judo-Grundtechniken	Vertiefung der Judo-Grundtechniken
Inhalt	Fallschule, 3 Wurftechniken, 2 Festhaltetechniken, Bewegungsformen, etc.	Fallschule, 3 Wurftechniken, 2 Festhaltetechniken, Bewegungsformen, etc.
Kursziel	Prüfung zum Halbgelb-Gurt	Prüfung zum Gelb-Gurt
Fortsetzung	Teil 2	Anmeldung und Clubeintritt beim Judo und Ju-Jitsu Club Spiez
Materialkosten	Trainingsanzug ca. CHF 50.- bis 80.-	
Kurskosten	CHF 150.- (inkl. Halbgelb-Gurt)	CHF 150.- (inkl. Gelb-Gurt und Judopass)

Zu den ersten Judo-Lektionen kommt ihr in Trainerhosen, T-Shirt und Sweater. Auf dem Mattenfeld trainiert man barfuss, deshalb sind die Füsse und auch Hände immer sauber gewaschen. Neben dem Mattenfeld sollen Schlarpen getragen werden! Versicherung ist Sache der Teilnehmer!

Wenn ihr euch für eine Teilnahme am Judo-Grundkurs im Judo und Ju-Jitsu Club Spiez entscheidet, bitte ich euch, das Anmeldeformular durch die Eltern korrekt und vollständig ausfüllen zu lassen und mir zurückzuschicken oder spätestens beim ersten Trainingsbesuch abzugeben.

Ich freue mich, diesen Kurs mit euch zusammen durchzuführen und hoffe, dass alle mit Freude und Begeisterung dabei sein werden! Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung (Tel. 079 773 10 16).

Also dann - bis bald!

Freundliche Grüsse und einen guten Start ins neue Jahr!
Stefan Reuteler; Trainingsleitung

Stefan Reuteler
Talackerstrasse 47D
3604 Thun