



SV Holthausen-Biene e.V.



FUSSBALL



TURNEN



TENNIS



TISCHTENNIS



VOLLEIBALL



GYMNASTIK



LAUFEN



JUDO



mitmachen + mitmachen + mitmachen + mitmachen + mitmachen

" Tag der offenen Tür "

# Judo

macht Spaß

## Einladung

für Kinder Jugendliche Erwachsene

- Judo macht fit
- Judo trainiert Körper und Geist
- Judo verbessert Ausdauer und Koordination
- Judo verbessert das Sozialverhalten in der Gruppe
- Judo ist eine effektive Selbstverteidigungsmethode
- Judo gibt Selbstvertrauen und Sicherheit

**-überzeuge Dich selbst- am " Tag der offenen Tür "**

Samstag, den 02. September 2017, 16.00 - 18.00 Uhr  
in der Sporthalle Holthausen-Biene

der SV Holthausen-Biene bietet Judotraining, freitags, 16.30-17.30 Uhr,  
für Kinder, und 17.30-19.00 Uhr für Jugendliche und Erwachsene an.



SV Holthausen-Biene e.V.



FUSSBALL



TURNEN



TENNIS



TISCHTENNIS



VOLLEYBALL



GYMNASTIK



LAUFEN



JUDO

# Judo

kennenlernen am

## "Tag der offenen Tür"

Samstag, den 02. September, 16-18 Uhr

### Programm:

Zeit (120 Minuten)

- |    |                                 |  |
|----|---------------------------------|--|
| 10 | 1. Begrüßung                    | (allgemeines Kennenlernen)                   |
| 5  | 2. Aufwärmen                    | (kurz)                                       |
| 10 | 3. Training für Kinder          | (zum Mitmachen)                              |
| 10 | 4. Training für alle            | ( zum Mitmachen)                             |
| 10 | 5. Vorführung                   | spezieller Judotechniken                     |
| 10 | 6. Vorführung                   | Kampf  |
| 15 | 7. Vorführung                   | Nage-no-kata                                 |
| 30 | 8. Selbstverteidigung           | (mit Alfred Geuer, 9.Dan)<br>(zum Mitmachen) |
| 20 | 9. Ausklang/Erfahrungsaustausch |  |

Zwischendurch Imbiss und Getränke

Wer mitmachen möchte, bitte Sportbekleidung mitbringen

Herr Albert Stegemann, MdB, hat seinen Besuch angekündigt