

# Aktionstag Breitensport für Kinder und Jugendliche (7 bis 13 Jahre)

**am 25. September 2005 in Hilden**

*Referenten: Wolfgang Ehnes, Pia Unrath und Michael Wusthoff*

Programm	
bis 10.00 Uhr	Anreise, Begrüßung und Organisation
10.15 - 12.30 Uhr	<p>„<b>Judo macht Spaß</b>“: „Spielen, kämpfen und toben auf der Judomatte“ (u. a.: Lauf- und Fangspiele, Zweikampfspiele im Stand und am Boden, Formen des Sumo).</p> <p>„<b>Judo vermittelt Techniken</b>“: Kennen lernen von Stand- und Bodentechniken.</p>
12.30 - 13.15 Uhr Mittagspause	
13.15 - 15.30 Uhr	<p>„<b>Judo verbessert die Koordination</b>“: Übungen zum Gleichgewicht, Rollen, Fallen und Turnen</p> <p>„<b>Judo fördert den Geist, Körper und Kampfeswillen</b>“: Lösen von judospezifischen Aufgaben, Kampfspiele in der Gruppe/mit dem Partner)</p>
15.30 - 16.00 Uhr	Gemeinsamer Abschluss (Entspannung) und Verabschiedung der Teilnehmer/innen
gegen 16.00 Uhr Abreise	

Programmänderungen vorbehalten.

**Kosten:** 10,00 EUR.

**Anmeldung:** mit dem u. a. Anmeldeformular bis spätestens 12.9.2005 an den NW Judo-Verband e.V. Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 27.

**Anmeldung zum Aktionstag Breitensport am 25. September 2005 in Hilden**

Name: ..... Vorname: .....

Anschrift: .....

Gebrurtsdatum: ..... E-Mail: .....

Telefon: ..... Telefax: .....

Verein: ..... Graduierung: .....

Die Teilnehmergebühr von folgendem Konto abbuchen:

Konto-Nr. .... BLZ: .....

Bankinstitut: ..... Kontoinhaber: .....

**Vereinsstempel**      Unterschrift der/s Erziehungsberechtigten: .....