

Judo für Kinder,
Jugendliche und
Erwachsene
mit speziellen
Bedürfnissen



G-Judo



Was ist Judo

Für den Gründer des Judo, Jigoro Kano (1860-1938), war Judo vor allem ein pädagogisches Konzept. Erst später entwickelte es sich zu einem olympischen Kampfsport.

Judo bedeutet übersetzt «sanfter Weg» und stützt sich auf das Prinzip der maximalen Wirkung durch perfektes Ausnützen der Energie sowie auf das Prinzip der gegenseitigen Helfens zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen.

Judo führt zu einer Entwicklung des Körpers. Dabei wird an der Körperhaltung und Körperspannung sowie an der Konzentration gearbeitet. Durch Judo-Übungen werden diese Eigenschaften verbessert. Judo gehört zu den Sportarten, die viele verschiedene körperliche und geistige Fähigkeiten verlangen. Man übt nach links und nach rechts, nach hinten und nach vorne sowie nach oben und nach unten. Man kämpft stehend und am Boden. Alle diese Bewegungen fördern speziell die Entwicklung und Koordination der Behinderten und erlauben es Ihnen, Judo mit Freude zu betreiben.

Die Zugehörigkeit zu einem Club verstärkt zudem das Gefühl der Einbindung und der Integration des Behinderten in unsere Gesellschaft.

Zielgruppe

Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit speziellen Bedürfnissen, zum Beispiel aus Sonderschulen, Heilpädagogische Schulen und Heimen

Trainingszeit

Erwachsene: Donnerstag, 15:45-16:45 Uhr
Kinder und Jugendliche: Donnerstag, 17:00-18:00 Uhr

Trainingsort

Judo Club Uster, Gerbestrasse 5, 8610 Uster
zu Fuss 5 Minuten vom Bahnhof Uster

Kursleitung

Cecilia Evenblj
Sozialpädagogin, 4. Dan Judo, J+S Expertin/Leiterin Judo
Verantwortliche Behindertensport SJV, Expertin PlusSport Judo,
National & Technical Coordinator Special Olympics Judo
Telefon: 079 562 58 15, Email: Cilia.Evenblj@judo-club-uster.ch
Homepage: www.judo-club-uster.ch

Für Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.



Baugeschäft Uster

- Hochbauten
- Umbauten
- Tiefbau
- Kundenmaurer
- Schlosserarbeiten

044 905 90 00
Brauerstrasse 10, 8610 Uster www.ottbau.ch



ARCHITEKTUR & DESIGN

ARNOLD-DIETERLE AG

