



Post SV Nürnberg e. V.
Die Nummer 1 im Sport

Ab April 2015 neue Trainingseinheit in der Selbstverteidigungssportart Ju-Jutsu

Die neue Trainingseinheit ist für **6- bis 7-jährige Kinder** gedacht und die Kinder sollen spielerisch an die Inhalte des Ju-Jutsu herangeführt werden.

Ziele dieser neuen Trainingseinheit sind Spaß an Bewegung, Teamfähigkeit, Förderung von sozialen Verhalten, spielerisches Heranführen an die Aspekte der Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sowie Erlernen der Grundlagen der Sportart Ju-Jutsu mit Erlernen der Ju-Jutsu-Werte. Gleichzeitig sollen durch vielfältige Bewegungsaufgaben das allgemeine Bewegungsrepertoire, die allgemeinen kognitiven Fähigkeiten, die Konzentrationsfähigkeit und die Entwicklung eines positiven Selbstbildes gefördert werden.

Teilnehmer: 6– bis 7-jährige Kinder

Starttermin: Montag, 13.04.2015 (direkt nach den Osterferien)

Trainingszeit: immer Montag 16:00 – 17:30 Uhr

Trainingsort: Sportzentrum Nordost Halle A, Neumeyerstr. 80, 90411 Nürnberg

Trainingskleidung: Sportkleidung (Trainingsanzug mit langen Armen und Beinen, ohne Reißverschlüsse und ohne Knöpfe!); Schlappen, Ju-Jutsu-Anzug wird erst später benötigt

Bitte die Sportkleidung erst in der Halle anziehen und nicht in Sportkleidung kommen oder gehen!

Übungsleiterin: Pia Jung

Weitere Info's unter: www.jujutsu-nuernberg.de

Neuaufnahme in diese Gruppe erfolgt nur im Zeitraum 13.04.15 bis spätestens 27.04.2015