

Neue Gruppe für Eltern und Kinder ab 3 Jahren !!!

Judo - orientiertes Eltern - Kind Turnen

Die Judoabteilung des Polizei-Sportverein Bielefeld e.V. startet Anfang Februar 2025 eine neue Gruppe für Judo-orientiertes Eltern Kind Turnen.

WER? Kindergartenkinder im Alter von 3-5 Jahren mit Elternteil

WANN? Montags von 16:45 bis 17:45 Uhr (Start 3. Februar)

WO? Martin-Niemöller-Gesamtschule, Apfelstr.210, Bielefeld, Turnhalle 6

ZIEL? Durch kleine Übungen und Spiele soll die Entwicklung eines allgemeinen Körpergefühls gefördert werden. Über turnerische Übungen lassen wir auf spielerische Art natürlich auch erste Übungen aus dem Judo einfließen.

Anmeldung

Christian Erbslöh
TEL: 0521-2080887
E-Mail: judo.psv.bielefeld@gmail.com

Trainer

Sarah Schipper

Was wird gemacht?

Mit dieser Gruppe soll den kleinen und großen Teilnehmern die Entwicklung eines allgemeinen Körpergefühls ermöglicht werden. Außerdem sollen auch erste Einstiege in unsere Kampfsportart Judo stattfinden.

turnerische Grundkenntnisse, erste Koordination des eigenen Körpers, erstes räumliches wahrnehmen, kleine Bewegungsmuster, regelgeleitetes Raufen und Kämpfen, erste Judotechniken und Fallschule

Darüber hinaus werden neben den sportlichen Aspekten auch zwischenmenschliche Umgangsformen vermittelt und viele neue Kontakte geknüpft.

Selbstbewusstsein, Fairness, Respekt, Freundlichkeit, Offenheit, Grenzen austesten und überwinden, Durchsetzen und Nachgeben, Regeln befolgen, Nachfragen, Disziplin, neue Freundschaften knüpfen, Selbstständigkeit

Innerhalb dieser Gruppe wird der Fokus mehr auf dem spielerischem Heranführen liegen, als auf einem technickbasierten Training.

Form

Die Gruppe findet in Form einer allgemeinen Trainingsgruppe statt.

Bedingungen

Pro Kind soll aber nur **ein Elternteil** mit auf die Matte und die Kinder müssen windelfrei sein. Mitzubringen sind Interesse sowie Freude an Bewegung und der Gemeinschaft. Daran anschließend sollte ein grundlegendes Sozialverhalten vorliegen (in einer Gruppe sein zu können, sich an einfache Regeln halten, die Bereitschaft zur Kooperation, Anweisungen verstehen zu können)

Trainer

Es werden mindestens 2 erfahrene Trainer auf der Matte stehen, die euch durch das Training begleiten und euch vorsichtig Schritt für Schritt an die Übungen heranzuführen.

Zukunft

Falls ihr euch weiter für den Sport begeistert und diesen auch gerne weiterführend betreiben möchtet, könnt ihr in die entsprechend nächsthöheren Gruppen wechseln und unsere verschiedenen Trainingsangebote ausprobieren.

Events

Zusätzlich zum normalen Training wird auch zu besonderen Ereignissen wie z.B. zu Weihnachten auch eine "kleine Weihnachtsfeier" oder "Mini-Olympiaden" veranstaltet, also allgemein kleine Events vollzogen, um mit der Gruppe zwischendurch auch etwas besonderes zu machen. Ebenso könntet ihr auch bei allen anderen Veranstaltungen vorbeischaun und mithelfen, je nachdem auch teilnehmen, um das weitere Vereinsleben kennenzulernen.