

JUDO – NY INSPIRATION TIL IDRÆTSUNDERVISNINGEN

Prøv en spændende og sjov introduktion til judo, få ny inspiration til opvarmningen og bliv klædt på, så du selv kan køre et forløb i judo.

Judo, der betyder ”den milde vej”, egner sig fortrinligt til skolebrug, da kampsportens farlige elementer er fjernet, og sporten appellerer til begge køn og alle aldre.

Vi skal varme op med kampelege og derefter arbejde med gulvkamp, som består af vende-
fastholdelses- og frigørelsesteknikker. Vi skal også kæmpe, og du kommer gennem et forløb, der direkte kan overføres til idrætsundervisningen. Inden vi slutter, introduceres du til faldteknik og prøver et enkelt kast.

Du får til sidst hele kurset (med sikkerhed, basale regler samt judoteknikker) både elektronisk og i papirform, så du på en ordentlig og sikker måde selv kan køre et 3-4 ugers judoforløb i idrætsundervisningen.

Instruktører

Thomas Christiansen, cand.scient i idræt og fhv. landsholdskæmper – toc.sportsmind@gmail.com

Peter Christiansen, freelancejournalist og fhv. cadetlandstræner – pc.journalist@email.dk