



JUDO | JU-JITSU Club

Rorschach | Goldach

BASISKURS JU-JITSU – **SELBSTVERTEIDIGUNG** FÜR SCHÜLERINNEN & SCHÜLER AB 10 JAHREN

Start: Mi, 4. Mai 2011 (4x)

ORT: Burghaldenstr. 11, Rorschach - 250 m2 fix verlegte
Mattenfläche (über Turnhalle, Lageplan siehe Homepage)

ZEIT: jeweils Mittwochs, 19.00 Uhr – 20.15 Uhr

LEITUNG: Michael Knoepfel, 3. Dan Ju-Jitsu, J & S Leiter WB2,
Susanne Rechsteiner, 1. Kyu Ju-Jitsu, J & S & Pallas Leiterin,

ZIELSETZUNG: Erlernen von Grundlagen (Fallen ohne sich zu verletzen, Einüben
von Selbstverteidigungstechniken – Würfe, Schläge, Blöcke etc.)

Ju-Jitsu: Ju-Jitsu ("die sanfte Kunst"): Sport, **Bewegung**, Spass und
Förderung des Selbstvertrauens auf der einen Seite;
Vermittlung von Werten wie **Disziplin**, **Höflichkeit** und
Bescheidenheit auf der anderen Seite.

KOSTEN: Fr. 40. -- für 4 Lektionen (zu bezahlen am 1. Kurstag)

ANMELDUNG: michael.knoepfel@jjjc.ch , Tel. 071 455 14 09 P
Info

GAESTE: Eltern/Angehörige sind herzlich willkommen

VERSICHERUNG: Sache der Teilnehmer

AUSRÜSTUNG: Trainingsanzug, barfuss, ohne Schmuck

WIE WEITER: Schülertraining: jeweils am Mi 19.00 Uhr – 20.15 Uhr



Clubinfos: www.jjjc.ch

