

Judo i Skolen

Hvorfor skal I vælge et skoleforløb med Judo?

Judo er en sport, hvor man lærer at beherskelse sin krop, koordination og balance. Eleverne lærer at falde så de ikke slår sig. Alt dette er pakket ind i leg, glæde og grin.

Det er en sport ikke mange af eleverne har kendskab til, hvilket betyder, at de fleste starter på samme niveau. Oplevelsen, efter de forløb vi tidligere har kørt, er, at en del af de elever, der ellers ikke er på hjemmebane med sport, kan finde glæde ved bevægelse her.

Vi kommer med en instruktør – og ved forløb over 4 uger, kommer vi også med gulv og g'ér til eleverne.



Vores skoleforløb har altid mulighed for at blive tilpasset til jeres skoles behov.

Der må påregnes udgifter til instruktøren og transport

Kontakt os :

✉ udviklingskonsulent@dju.dk

🏠 Judo.dk

Kort kursus

F.eks. i forbindelse med en emneuge, gennemgang af forskellige kampsport eller andet.

Varighed:

1-5 dage / 1- 5 lektioner a 1,5 time.

Indhold:

- Basis faldteknik
- bevægelsesteknik
- 2 kast
- gulvteknik
- kampleg og selvforsvar

Formål:

At stifte bekendtskab med Judo og få basiskendskab til faldteknik, der kan bruges i alle sammenhænge.

Langt Kursus

F.eks. i forbindelse med et valgfag.

Varighed:

12 – 14 uger a 1,5 time/ uge.

Indhold:

- Basis faldteknik
- 4 kast
- 2 holdegreb
- gulvteknik
- kombinationer
- selvforsvar
- kampøvelser/ træning
- afsluttende diplom gult bælte

Formål:

At blive fortrolig med sin krop, en ny sportsgren og blive klar til at kunne gå ud i foreningslivet. Derudover bliver de fortrolige med faldteknik. I slutningen af forløbet vil det være muligt at lave en graduering, hvis der er interesse for det.

Mellem kursus

F.eks. i forbindelse med den almindelige idrætsundervisning eller et kort valgfag.

Varighed:

4-6 uger a 1,5 time/gang.

Indhold:

- Basis faldteknik
- 4 kast
- gulvteknik
- kombinationer
- selvforsvar
- kampøvelser

Formål:

At tilegne sig basisfærdigheder og viden om Judo. Blive fortrolig med basis faldteknik, som kan bruges resten af livet.

Efterskole forløb

Varighed:

1 skoleår eller efter ønske.

Indhold:

Tilpasses længden af kurset. Ved et helt skoleårs træning, kan der tilbydes både graduering til **gult** eller **orange** bælte, så eleverne er klar til at gå ud i foreningslivet. Det vil også være muligt at arrangere deltagelse ved stævner.

Formål:

På et år lærer man 4 kast og 3 holdegreb (orange bælte), selvforsvar og kamptræning samt basis faldteknik.