



# JUDO INITIATIE

Judoclub Kohoro Kwai Lebbeke start met een nieuwe initiatiecursus. Deze cursus bestaat uit **gratis lessen** waarin de valbewegingen, de eerste worpen en de eerste houdgrepen worden aangeleerd.

Vanaf woensdag 17 augustus '22 tot en met eind september 2022 gaat de lessenreeks door (vrije instapmogelijkheid) in het Ontmoetingscentrum in de Schoolstraat te Wieze. Alle lessen gaan door op woensdag en vrijdag van 19:00 H tot 20:00H (voor groep 1) en van 20:00 H tot 21:15 (voor groep 2).

Wenst U in te schrijven : kom gewoon langs.

Op woensdag en vrijdag traint

Gr.1 : (6 – 12 jaar) van 19u00 tot 20u00.

Gr.2 :(12 – xx jaar) van 20u00 tot 21u15.

**KJC Kohoro Kwai, Schoolstraat 2 te 9280 Lebbeke-Wieze  
Talrijke foto's te zien op Facebook !**



## **JEUGD-JUDO OPVOEDKUNDIGE SPORT N° 1**

- ✓ **Leer respect te tonen maar ook omgaan met winnen en verliezen;**
- ✓ **Leer vallen, rollen en werptechnieken; leer motorisch beter bewegen;**
- ✓ **Leer te genieten van sporten en leer wedstrijdjjes met spelregels;**
- ✓ **Leer jezelf kennen en op te komen voor jezelf;**
- ✓ **Leer agressie om te zetten in positieve sportenergie;**
- ✓ **Ontdek je persoonlijke kwaliteiten in een groep.**



## 7 REDENEN WAAROM JUDO ZO GOED IS VOOR KINDEREN

- Het overwint angsten, ze leren **vallen en weer opstaan** zonder zich pijn te doen.
- Ze werken aan hun **motorische en conditionele ontwikkeling**, op een speelse manier lopen, springen, rollen ze terwijl ze aan hun fysiek werken.
- Ze leren assertief zijn en het is heel goed voor hun **weerbaarheid**. Ze worden er sterker van, zowel fysiek als qua zelfvertrouwen.

- Ze leren zich **beter concentreren en leren doorzetten**. Ook al hebben ze eens meer zin om thuis te gamen, als ze dan toch op de mat komen, zijn ze dolgelukkig dat ze zich kunnen uitleven.
- Respect is heel belangrijk op de mat. Het is een genot om te zien hoe de opgeleide judotrainers de waarden van het judo over brengen. **Plezier en respect** gaan echt hand in hand in onze judoclubs.
- Judo is, in tegenstelling tot wat sommigen denken, een medicijn tegen geweld en agressie. Omdat judo steeds **beheersing** uitdraagt, leert een judoka juist een gevecht buiten de dojo (oefenzaal) te vermijden.
- Ze ‘horen’ ergens bij en worden **socialer**, het groepsgevoel is zo sterk aanwezig in de club en ze maken er vriendjes.

