



# Judo Sportabzeichen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene am 02.11. und 03.11.2019



Hallo Judokas und Sportsfreunde,

wir möchten Euch zu unserer Premiere für das Judo-Sportabzeichen ins Dojo der DJK Roland Köln-West, am Helmholtzplatz in Ehrenfeld, einladen. Insbesondere für unsere Kinder und Jugendlichen bieten wir Euch die Möglichkeit zur Übernachtung im Dojo mit Filme gucken.

Das Judo-Sportabzeichen ist ein Fitness-Programm des DJB in den Bereichen:

- Judo-Fitness
- Kraftausdauer
- Beweglichkeit und
- Judo-Kreativität (Mini-Kata)

## Geplanter Ablauf:

### → Samstag 02.11.2019

- 14:00 Uhr Treffen am Dojo
- Angrüßen
- Aufwärmen mit Vorstellung des Programms und Einüben der Partnerübungen des Sportabzeichens
- Sportabzeichen-Programm bis ca. 18:00 Uhr
- Pizza
- Filme
- Schlafen?

### → Sonntag 03.11.2019

- 9:00 Uhr, gemeinsames Frühstück
- Mini-Kata
- Randori Turnier
- Entspannung
- ca.13:00 Uhr Ende

Wir hoffen auf rege Teilnahme.

Mit sportlichen Grüßen  
Marcel und Jochen

**Anmeldung:**

Ich möchte beim Judo-Sportabzeichen mitmachen:

|                            |                                    |              |
|----------------------------|------------------------------------|--------------|
| _____                      | _____                              | _____        |
| (Name)                     | (Vorname)                          | (Geburtstag) |
| → <input type="checkbox"/> | mit Übernachtung (bitte ankreuzen) |              |
| _____ 2019                 | _____                              |              |
| (Datum)                    | Unterschrift der Eltern            |              |

---

**Anmeldung:**

Ich möchte beim Judo-Sportabzeichen mitmachen:

|                            |                                    |              |
|----------------------------|------------------------------------|--------------|
| _____                      | _____                              | _____        |
| (Name)                     | (Vorname)                          | (Geburtstag) |
| → <input type="checkbox"/> | mit Übernachtung (bitte ankreuzen) |              |
| _____ 2019                 | _____                              |              |
| (Datum)                    | Unterschrift der Eltern            |              |