



Das Konzept

"Friendsday"

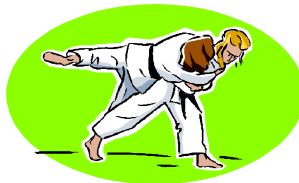
Ziel:

Interesse am Judo-Sport wecken und neue Mitglieder gewinnen



Die **Idee** ist ziemlich einfach.

Jeder Sportler lädt seine/n beste/n Freund/in ein, doch einmal ein Probetraining im Judo mitzumachen.



Um dem ganzen einen formellen Anstrich zu verpassen, wurden für die unterschiedlichen Jahrgangsklassen altersgerechte Einladungsformulare erstellt.

Diese werden den Sportlern mitgegeben, um ihre Freunde damit einzuladen.

Die Mustertrainings der jeweiligen Jahrgangsgruppen sind so konzipiert, dass sich weder die Judoka (Athleten) langweilen, noch die Freunde mit den Aufgaben überfordert sind.

Eine normale Judotrainingstunde dauert 90 Minuten, auf diesen Zeitraum sind auch die „**Friendsday**-Trainings“ ausgelegt, da sie statt dem gewöhnlichen Trainingstag gehalten werden sollen.

Diese Mustertrainings müssen nicht so gehalten werden, beruhen jedoch auf guten Erfahrungswerten mit „Schnupperkursen“.

Benötigte Materialien werden in den Trainingseinheiten aufgezählt.

Bei übergreifenden Altersklassen kann man gerne auch die Trainingseinheiten mischen, je nach Leistungsstand der Gruppe.

Im Vordergrund stehen „Spaß haben“ und das „Kennen lernen der Sportart“.

Bei den Erwachsenen wurde eine Erholungs- oder Entspannungsphase veranschlagt, auch hierfür wurden Tipps zur Partnerlockerung oder Partnermassage an die Hand gegeben.

Es bietet sich gleichzeitig an, nach diesem „**Friendsday**“ einen Anfängerkurs ins Leben zu rufen, um den Interessierten eine Chance zu bieten, den Judosport näher kennen zu lernen.