

## Judo Breitensport für die ganze Familie

### „Nippon family“

#### Eine Projektbeschreibung mit Ideen für die DJB Kampagne „Best Practice“ 2024

Eine erprobte und etablierte Projektidee von Silke Rühl

##### Inhalte:

Judo Wettkampftechniken im Stand und Boden, Ringen & Raufen, Judo-Selbstverteidigung, Fitness und Spiele mit Pezziball, Tae Bo, Abenteuerspiele, Akrobatik, Kick Boxen, Pilates, asiatische Kampfkünste, Yoga, NIA, Wellness & Co.

Jede Menge Spaß und Überraschungen.....**Für die Familie...mit der Familie**

**Teilnehmer:** alle interessierten Familien, Freunde, Bekannte sowie Einzelpersonen

Ein kleiner Auszug aus der Darstellung des Projektes, welches den Breitensportpreis der Barmer Ersatzkasse und des LSV Schleswig-Holstein gewonnen hat:

**Projekt : Kinder mit ihren Familien**

**Nippon family**

"Kinder obenauf"





"und mittendrin"







**"Familien sind am Ball"**









**"Familien lassen es Krachen"**







**"Familien spielen eine große Rolle"**







## Kinder und Familien stark machen

Die Sportart Judo trägt wie kaum eine andere zur ganzheitlichen Entwicklung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen bei.

Aber nicht nur die Ausbildung der körperlichen Fertigkeiten, sondern besonders auch die der mentalen Fähigkeiten stehen im Vordergrund.



Lernen Konflikte aus dem Weg zu gehen.

Die geregelte körperliche Auseinandersetzung mit einem Partner wie beim Judo, trägt eindeutig zur Gewaltprävention bei.







**Sport für alle. Sport mit allen.**

**"Familien an die Leine .... Leinen los..."**



Verantwortung übernehmen - Selbstvertrauen stärken



Gegenseitiges Helfen - Gemeinsam stark





Silke Rühl Schauenburgerstraße 110 B 24118 Kiel [silkeruehl@freenet.de](mailto:silkeruehl@freenet.de) Verein: KMTV

Mutproben - über sich (und andere) hinaus wachsen



**„Nippon family“ ein Judo Format für die ganze Familie!**

**Viel Spaß und Erfolg beim Durchführen und Gestalten  
wünscht**

**Silke Rühl aus Kiel 😊**