

Bryderhold Bjørneungerne

Målgruppe: For 6-9 årige drenge og piger

Har I unger derhjemme, som elsker at tumle, bryde, lege fangeleg, lave gymnastik, fjolle, grine og som har krudt i sig?

Så vil jeg gerne invitere jer med til bryderholdet Bjørneungerne.

Hvor: Hillerød MMA og Brazilian Jui-jitsu lokaler i Frederiksborgcentret på Milnersvej 39A, 3400 Hillerød.

Tidspunkt: -Tirsdag kl. 16:45– 18:00 ca. 15 børn på holdet.

Kontaktperson: Johannes Uhrenholt-Heindl (hannes.heindl@gmail.com)

Antal gratis prøvegange: 2 uger

Omklædning nødvendig: Ja

Omklædning på stedet: Ja

Kræves specielt udstyr: Indendørssko, senere hen brydersko

Udstyr der kan lånes: Nej

Hvad går brydertræningsholdet ud på?

Min filosofi er; at børnene skal have det sjovt, de skal lære deres krop at kende, lære at falde, rulle, lege og bruge hele kroppen for at udvikle en stabil muskulatur, balance og et godt selvværd. De kommer til at lære deres og andres grænser at kende og respektere og træne under klare regler. At lære sin krop og sit sind godt at kende og træne de to, det styrker selvtilliden og giver selvsikkerhed.

Samtidig er det introduktion til individuel samt holdsport, da man skal yde selv men som del af et hold, der hepper på hinanden. Dette giver et enormt vigtigt bidrag til børns personlighedsudvikling og sociale evner.