



LEK INOM IDROTT

Wolfgang Biedron

Lek är viktig del i träningen hos Judo Sundsvall. Wolfgang har tagit fram en metodik som heter "Lek inom idrott" eftersom mycket går att lära genom lek. I träningen ingår många olika former av lek som, förutom att de ska vara kul, även främjar teknik, styrka, kondition, koordination, samarbete och stresstålighet.

Metodiken har blivit känd bland andra judoklubbar, men även inom andra idrotter. En stor judoklubb från Tyskland var på studiebesök hos Judo Sundsvall. Därefter ändrade de hela sitt träningsupplägg, som anpassades till "Lek inom idrott". Wolfgang är tveksam till tidiga elitsatsningar inom idrotten som tex toppningar av lag och föräldrars överdrivna krav på medaljer utan han tror på att barn skall finna glädjen i idrotten. Wolfgangs metod går att använda för de flesta idrotter. Tränare från andra idrotter har fått inspiration och anpassat idén så att den främjar just deras idrott.

Nu erbjuder Judo Sundsvall möjligheten att få höra Wolfgang berätta om metodiken "Lek inom idrott". Det är en föreläsning som kombineras med att prova på olika lekar för att förstå anledning till att de används.

Onsdag den 13 november kl. 19 – 21

Judohallen, Björneborgsgatan 25

50 kr för medlemmar. 150 kr för övriga.

Träningskläder. Fika säljs på plats. Insläpp från 18.30.

Anmälan till info@judosundsvall.com senast 10 november.



Wolfgang började med judo som 12-åring. Drygt 56 år senare har han en diger meritlista. Han har representerat Sverige på både VM och OS, tagit Sveriges första EM-medalj i judo. Wolfgang har erfarenhet från både landslaget och som landslagstränare. Han hävdar att judo är en av få sporter som passar vem som helst och naturligtvis brinner han fortfarande för sin sport. Wolfgang tog sporten till Sundsvall och är grundaren av Judo Sundsvall. 2017 fick han priset KÖNIG för hans enorma engagemang för unga. Han är även medförfattare till boken: Judoboken – från nybörjare till avancerad.