

## Judo er velegnet for børn med ADHD

For judo indeholder:

- Regler der er tydelige og forudsigelige
- Struktur (Start - Handling - Slutning)
- Disciplin
- Voksen styring
- Opvarmning (Leg og læring)
- Korte beskeder
- Opmuntring og ros
- Øget selvværd
- En fast ramme – rammen er måtten

Et godt eks. Er Kira Rosenberg som træner hos Team Judoxpressen i Bagsværd.

Her deltager Kira på lige fod sammen med de andre på holdet. Judo giver Kira ro og masser af selvtillid.

Som en side gevinst har Kira opnået store resultater til stævner i ind og udlandet, så som danmarksmester i sin vægt klasse.

Ønskes mere info, kontakt venligst:

Henrik Rosenberg

Sports chef Team Judoxpressen

E-mail: [hero@teamjudoxpressen.com](mailto:hero@teamjudoxpressen.com)

Mobil: 20920807