

Træningstider og kontaktpersoner:

Børn (fra 7 år) træner mandag kl. 18.00 og torsdag fra kl. 18.00.

Kontakt – Jan, tlf. 4272 0274, traenere@broendbyjudoklub.dk

Seniører (fra 15 år) træner tirsdag kl. 18.45 og torsdag 19.15

Kontakt – Palle, tlf. 4094 1495 - traenere@broendbyjudoklub.dk

Forældre/Børn (3-7 år) træner torsdag kl. 17.00

Kontakt – Palle, tlf. 4094 1495 - traenere@broendbyjudoklub.dk

Judo4all træner onsdag 17:15 (begynder og let øvet) og 18:45 (øvede)

Kontakt – Claus, tlf. 2529 6561 - traenere@broendbyjudoklub.dk

Kamprelateret træning for alle træner mandag kl. 19.00

Kontakt – Jan, tlf. 4272 0274, traenere@broendbyjudoklub.dk

Kontingent pr halve år opkræves februar og september:

Fra 7 til og med 18 år	400,-
Senior	525,-
Forældre/barn	525,-
Ekstra barn	125,-
Judo4All	400,-

Vi træner under **Brøndby Hallen**.

Brøndby Stadion 10 (i kælderens), 2605 Brøndby
(Bus 166 & 500S kører til Brøndby Hallen)

Kontakt:

Formand:

Svend Vohlert – formand@broendbyjudoklub.dk

Eller via vores kontaktformular på hjemmesiden.



Judo er for alle



Brøndby Judo Klub

Medlem af
Dansk Judo Union
Danmarks Idræts-Forbund
Dansk Handicap Idræts-forbund

www.broendbyjudoklub.dk

Facebook: www.facebook.com/BrondbyJudoKlub

Hvorfor gå til judo?:

Judo betyder "den milde vej". Det er kampsport, der ikke involverer spark og slag som fx karate eller taekwondo.

I judo ligger vægten på smidighed, udholdenhed, balance og styrke. Derfor er denne sportsgren særligt velegnet til mennesker, der ønsker at styrke dette. Der er tale om en all-round styrkelse af kroppen, hvor alle muskelgrupper bliver aktiveret. Sporten styrker også hjerte-karsystemet. Det er derfor en god motionsform, hvis man i det daglige har et stillesiddende arbejde.

Og så er judo sjovt..



Judo er en moderne kampsport og motionsidræt, der stammer fra Japan.

Princippet er, at eftergivenhed besejrer styrke. Det betyder, at en teknisk velfunderet judokæmper kan overvinde en fysisk stærkere modstander

Alle muskler bliver rørt i løbet af en træningsaften. Smidighed, styrke, balance, hurtighed, koordination og koncentration er nogle af de vigtige nøgleord og netop

derfor er judo ikke kun en god konkurrencesport, men også særdeles velegnet som motionsidræt.

En typisk Judotime består af følgende:

Man hilser på hinanden

En grundig opvarmning som inkluderer styrke-, smidigheds- og balancetræning

Faldteknik

Teknikker – stående teknik, kombinationer, holdegreb eller vendeteknikker

Kamptræning – enten stående eller gulv

Man hilser på hinanden til afslutning

Teknikker varierer fra henover året og er tilpasset niveauet for den enkelte – og der øves også pensum, således man kan blive gradueret og dermed skifte bæltefarve. Det er ikke et krav, at man skal gå til graduering, det er op til den enkelte selv.

I Brøndby Judo klub lægger vi også meget vægt på fællesskabet, så alle føler sig velkomne i klubben.



Vores **målsætning** er

At give dig fysisk træning, og styrke dine muskler.

At give dig selvtillid og mental balance i hverdagen, gennem fysisk træning.

At give dig en sund krop, og en god kondition.