

柔道

Judo – En sport for alle

Judo kan dyrkes af alle – i alle aldre og af begge køn. Træningen afpasses efter alder og niveau. De fleste steder træner mænd & kvinder, piger & drenge sammen på samme hold. Det er en god sport for børn, fordi den træner motorikken, den er sjov og børnene lærer at tage hensyn til hinanden. Judoens faldteknik kan alle få glæde af. Hvad enten du er interesseret i motionen, de enkelte teknikker, konkurrencen, legen, det sociale sammenhold eller det hele, så skal du være velkommen.



Kontingent:

Børn (7 til 18 år):	400 kr. / halvår
Forælder/barn(1 barn):	525 kr. / halvår
ekstra barn	125 kr./ halvår
Voksne (18 og opefter):	525 kr. / halvår
Judo4All:	400 kr. / halvår

Som betalende medlem har du:

- Adgang til at træne med på vores hold
- Klubben betaler din licens til Judo Danmark
- Klubben betaler udgifter ved klubgradueringer
- Klubben forærer dig et nyt bælte, når du skifter bæltefarve
- Klubben betaler dit deltagergebyr ved mange danske stævner og giver også tilskud til deltagelse på udvalgte træningslejre

Vi træner under **Brøndby Hallen.**

Brøndby Stadion 10 (i kælderen)
2605 Brøndby

(Bus 166 & 500S kører til Brøndby Hallen)

Kontakt:

Formand: Svend Vohlert, Tlf.: 2180 1785

JUDO



Brøndby Judo Klub

Medlem af

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

www.broendbyjudoklub.dk

Facebook:

www.facebook.com/BrondbyJudoKlub

Brøndby Judo Klub

Brøndby Judo Klub er en moderne klub med velholdte træningsfaciliteter og godt humør i træningslektionerne. Trænerne sørger for, at niveauet så vidt muligt tilpasses den enkelte.

Vores målsætning er:

- At give dig behård 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

Det er muligt at få et par prøvetimer inden man beslutter sig for om Judo er noget. Så mød op og lån en judo-gi og prøv det et par gange.

JUDO – den milde vej

Judo er en moderne kampsport og motionsidræt, der kommer fra Japan. Ordet judo betyder direkte oversat: "Den milde vej" og understreger dermed, at alt voldeligt er fjernet fra sporten, f.eks. bruges der hverken slag eller spark i judo. Judo går ud på at kaste hinanden med forskellige teknikker og kontrollere hinanden i gulvet. Princippet er, at eftergivenhed besejrer styrke.

Det betyder, at en teknisk velfunderet judokæmper kan overvinde en fysisk stærkere modstander.

I judo hersker der ikke streng disciplin, men der bliver lagt vægt på høflighed og hensyntagen til hinanden.



En allround sport

Judo er en slags allround sport. 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.

Judodragten

Judodragten hedder en "judo-gi". Den består af jakke, bælte og bukser – og for pigernes vedkommende en t-shirt.

Bæltefarver

Bæltefarverne spænder fra hvidt til sort. Begyndere starter med det hvide bælte. Når man kan fremvise forskellige teknikker korrekt, kan man blive "graderet" til gult, orange, grønt, blå, brunt og sort bælte.

Judomåtten

Træningen foregår altid på specielle måtter – og det første man lærer er, at falde uden at slå sig.

Judo4all – Judo for alle

Judo4all er judo for personer, som ikke kan deltage på lige fod med andre judokæmpere i almindelige judoklubber – årsagerne hertil kan være mange – både fysiske og psykiske. Der er således plads til mennesker med alle typer handicaps i Judo4all.

Se mere på www.broendbyjudoklub.dk eller kom og besøg os en onsdag til træning.