

Trainingszeiten:

Jeden Dienstag und Donnerstag:

19.30 - 21.00 Uhr: Judo und Jiu-Jitsu für Jugendliche und Erwachsene

Trainingsbetrieb Judo:

Für Anfänger reicht zunächst einfache Sportbekleidung aus.

Bei regelmäßigem Training empfiehlt sich jedoch die Anschaffung eines Judoanzuges, welchen wir für Sie beschaffen würden. Bitte sprechen Sie uns an.

Ferner benötigen alle am Sportbetrieb teilnehmenden Personen für den Weg von der Umkleide in die Halle oder zur Toilette Badeschlappen oder ähnliches.

Duschen stehen in den getrennten Umkleidekabinen zur Verfügung und können genutzt werden.

Ausbildungsbereiche:

Technikerwerbstraining im Wettkampf- und Prüfungsbereich (Grundlagentraining für Anfänger)

Technikanwendungstraining im Wettkampf- und Prüfungsbereich (Weiter- und Fortbildung für Fortgeschrittene)

Ausdauer / Kraft / Schnelligkeit / Gewandtheit / Geschicklichkeit / Gleichgewicht etc.

Regelkunde im Wettkampfbereich, richtiges Verhalten im Wettkampf

Geschichtliches aus dem Bereich Judo

Rechtliches, Judo / Jiu - Jitsu als Selbstverteidigung, Notwehr, Nothilfe