



Täby Judo



JUDO NYBÖRJARKURS

Vuxna Höst 2023 / 16 veckor

| | |
|----------------------|--|
| Kursstart: | Torsdag 14 september 2023, kl. 18 |
| Pris: | 1900kr – judodräkt, vitt och gult* bälte ingår |
| Träningsstider: | Torsdagar kl. 18.00-19.00 |
| Målgrupp: | Från 16 år uppåt |
| Sista kurstillfälle: | Torsdag 14 december 2023 |

*Alla som har haft minst 75% närvaro ges möjlighet att gradera till gul bälte.

Kursen består av 12 träningsstillfällen där du kan lära dig judons grundläggande tekniker och värdegrund.

Träningen är garanterat svettig! Den ger kondition, styrka och rörlighet. Vi kommer att öva kast, falltekniker, fasthållningar och kampmoment. Att kunna falla rätt är viktig, när vi lärt oss det kommer vi att träna kast och svep med varandra.

Tränare Mia Habermann (2 dan) och Ulrich Wisser (4 dan)

Plats: sal 3, längst ner i Tibblehallen bakom pingisen.

Anmälan: Gå in på vår hemsida <https://tabyjudo.se> och klicka på "Anmälan" och följ instruktionerna.

Obs! Anmälan är inte bindande utan reserverar din plats i kön och får fortlöpande information om kursen. Antal platser är begränsade.

Täby judoklubb är en ideell idrottsförening som bedriver judoträning på alla nivåer från barnjudo och handikappjudo ända upp till elitträning.

Om judo:

Judo (kanji: 柔道 *jūdō*, "Den följsamma vägen") är en modern japansk kampsport skapad av Jigoro Kano ur olika jujutsustilar, sumobrottning samt västerländsk brottning vid 1800-talets slut. En utövare av judo kallas judoka.

Denna text är från wikipedia och är förändrat. Den delas under CC BY-SA 4.0 licens <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.sv>