

BÖRJA TRÄNA JUDO!

PROVA-PÅ-DAGAR

Nu erbjuder vi fyra Kostnadsfria provträningar under september i år för dig (tjejer och killar i alla åldrar) som känner att Judo kan vara för dig. Kom ner och prova på och upplev hur det är att träna judo. Du är varmt välkommen!

Anmälan tel: 073-622 40 62
judo@akersbergajudo.se
möt oss på Kanalens Dag

ÅKERSBERGA JUDO

Gym & Motions lokaler,
Sågvägen 12, 1 tr. Åkersberga

Kontakt: Tommy Hansson
tel: 073-622 40 62
judo@akersbergajudo.se
www.akersbergajudo.se



JUDO – EN SPORT FÖR ALLA!

Tävling på elitnivå eller träning som motion

Judo är en japansk kampsport som är en Olympisk gren och har utövare över hela världen. Judo betyder "den följsamma vägen" och bygger till stor del på att använda motståndarens kraft för att få denne ur balans. Man vinner i Judo genom kast och fasthållning. Vuxna kan även vinna med armlås eller halslås.

Styrka, balans, smidighet och medmänsklig respekt

Förutom den allsidiga träning man får i Judo, vad gäller balans, styrka, kroppskontroll och smidighet så bygger sporten mycket på ömsesidig respekt. En "Judoka" (så kallas en judoutövare) tackar sin motståndare, respekterar tränare och ledare och hjälper och stöttar sina träningskamrater oavsett ålder och nivå. Den goda kamratskapen och sammanhållningen är något som uppskattas mycket av de utövande.

NU KÖR VI IGÅNG EN NY TERMIN MED NYA GRUPPER!

Barn & Ungdom

Nybörjargrupp:

söndagar 11.00-12.00 (från 6 år)

Fortsättningsgrupp:

torsdagar 18.00-19.00

Tävlingsgrupp:

Måndagar/onsdagar 18.00-19.15

Vuxna

Elit, motionärer

Måndagar/Onsdagar 19.15-20.30 (från 13 år)

Nybörjare och avancerade. Alla åldrar! Särskild handledare för nya medlemmar.