

# ÅLESUND JUDOKLUBB



## *Inviterer til nybegynnerkurs i Judo for barn, ungdom og voksne.*

**Vi ønsker nybegynnere og erfarne judoutøvere i alle aldre velkomne til våre Judotreninger. Stikk gjerne innom for et par «drop in» prøvetreninger, og ta gjerne med andre trenings-venner.**

**Vi legger opp til et eget nybegynnerkurs for barn (8 - 10 år) fra og med Torsdag den 14. Februar kl. 18.00 (til kl. 19.00).**

**Øvrige (eldre) nybegynnere får annen tilpasset Judotreningsopplæring i sammen med de øvrige Judo-utøverne (Kl. 18.00 – Kl. 20.00).**

**Treningsantrekk:** Judodrakt (event. annen Budo-sportsdrakt), alternativt joggedrakt (uten glidelås), eller shorts & T-skjorte. Ta med full vannflaske!

<b>Hvem:</b>	Barn, ungdom og voksne (8 - 99 år)
<b>Treningstider:</b>	Tirsdager kl. 18-20 - Judoteknikk og mye kamptrening kl. 20-22 - Voksentrening
	Torsdager kl. 18.00 – 19.00 (nybegynnerkurs barn 8-10 år) kl. 18-20 – Judo teknikker & variert trening fra 10 år.
<b>Sted:</b>	Gamle Borgundhallen (Yrkesskolevegen 20) Fremmerholen

**For ytterligere informasjon; Kontakt** Vidar Strøm, 48 20 90 50, eller [post@aaalesundjudo.no](mailto:post@aaalesundjudo.no) <https://aaalesundjudo.no/> Facebook: Ålesund Judoklubb

**Visste du at ...** Judo er en japansk kampsport som består av kast og kontroll-teknikker. Utøvere over 16 år lærer også armbend og kvelinger. Judo er verdens 7. største idrett med over 16 millioner utøvere på verdensbasis og har vært OL-gren siden 1964. Judo gir variert trening med balanse, koordinasjon, smidighet, bevegelse og styrke.

**Judo er effektivt som selvforsvar og mestring av selvdisciplin!**