

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 5. september 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!

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

For ytterligere informasjon; Kontakt

Vidar Strøm på 48 20 90 50, Håkon Kvamme på 97 70 89 32 eller

epost: post@alesundjudo.no **nettside:** <https://alesundjudo.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!