

Træningstider

Tirsdag 16.30-18.00

Torsdag 16.30-18.00

Hvor: I Humlehøj hallens bryde lokale

(kælder)

Stråbjergvej 1, 6400 Sønderborg



Se mere om Judo og Judo Sønderborg ved at scanne QR koden her under.



www.facebook.com/Judo6400



<https://judo6400.dk>

Judo Sønderborg

 www.judo6400.dk



Judo - Mere end kampsport

Judoens historie

Judo er en moderne kampsport opfundet af japaneren Jigoro Kano i 1882.



Judo er en videreudvikling af kampsporten Ju Jitsu, hvor Kano søgte at gøre den mere ligeværdig.

Dette blev gjort ved at lægge mere vægt på den tekniske udførelse i stedet for rå styrke, og farlige tekniker blev fjernet.

Den høje sikkerhed kombineret med et højt intensitets niveau har sikret Judo en plads som oplysningsdisciplin siden 1964.

Træning

Træningen starter med en grundig opvarmning hvor der øves styrke og motoriske færdigheder.

Opvarmningen sikrer at du kan udføre den efterfølgende kamptræning sikkert og smidigt.

En Judo kamp kan vindes ved at du kaster modstanderen til jorden, for at dette kan udføres sikkert lægges der i træningen stor vægt på at faldteknikker er på plads inden man udfører kamp.

Selve træningen kaldes Randori, fri træning.

Randori er kamp, men uden styrke.

Der lægges vægt på at tekniker udføres korrekt og begge kæmpere lader hinanden komme til.

En anden måde at vinde en Judo kamp på er gennem holdeteknikker, dvs. Hvis kampen går fra stående til gulvkamp, du vinder ved at holde modstanderen i et holdegreb.



Udstyr

Til Judo benyttes en judogi, som består af en kraftig jakke, bukser og et bælte.

Hvis du vil prøve Judo så er det ikke nødvendigt at investere i en judogi, kom i joggintøj (af bomuld) og vi har for det meste også en judogi du kan låne.

En judogi koster typisk fra 300 dkk. og op.



Bæltegrader

Du starter med et helt hvidt bælte og træner dig frem til gul, orange, grønt, blå, brun og endeligt det eftertragtede sorte bælte.

Der holdes typisk graduering 1-2 gange årligt.