

JUDO

In de Sportzaal van MFA De Groene Borg



Wat is judo?

Judo is een van oorsprong Japanse zelfverdedigingskunst die rond 1882 is bedacht door Jigoro Kano. Het woord judo betekent 'zachte weg', waarbij het woordje do (weg) verwant is aan tao en ook 'levenspad' betekent. Als je start met judo, krijg je een witte band om. Als eerste leer je valbreken en vervolgens leer je zowel staande technieken als grondtechnieken, waarbij je leert jezelf te verdedigen door gebruik te maken van de beweging van de ander.

Ieder jaar doe je twee keer examen, waarbij je laat zien welke technieken je kent. Zo kun je steeds een hogere band halen: via geel, oranje, groen, blauw en bruin naar uiteindelijk een zwarte band.

Daarnaast kun je meedoen met wedstrijden, om je techniek, snelheid & kracht met anderen te meten.

De lessen vinden plaats op dinsdag en de groepsindeling is als volgt:

16.30-17.15	5 t/m7/8 jaar
17.15-18.15	8 t/m 11/12 jaar
18.15-19.15	Oudere jeugd & senioren



Wil je wel eens uitproberen of judo wat voor jou is? Kom dan een les meedoen! Je mag 3 keer gratis mee trainen. Voor informatie kun je kijken op de website www.kubinage.nl.

JUDO

In de Sportzaal van MFA De Groene Borg



Wat is judo?

Judo is een van oorsprong Japanse zelfverdedigingskunst die rond 1882 is bedacht door Jigoro Kano. Het woord judo betekent 'zachte weg', waarbij het woordje do (weg) verwant is aan tao en ook 'levenspad' betekent. Als je start met judo, krijg je een witte band om. Als eerste leer je valbreken en vervolgens leer je zowel staande technieken als grondtechnieken, waarbij je leert jezelf te verdedigen door gebruik te maken van de beweging van de ander.

Ieder jaar doe je twee keer examen, waarbij je laat zien welke technieken je kent. Zo kun je steeds een hogere band halen: via geel, oranje, groen, blauw en bruin naar uiteindelijk een zwarte band.

Daarnaast kun je meedoen met wedstrijden, om je techniek, snelheid & kracht met anderen te meten.

De lessen vinden plaats op dinsdag en de groepsindeling is als volgt:

16.30-17.15	5 t/m7/8 jaar
17.15-18.15	8 t/m 11/12 jaar
18.15-19.15	Oudere jeugd & senioren



Wil je wel eens uitproberen of judo wat voor jou is? Kom dan een les meedoen! Je mag 3 keer gratis mee trainen. Voor informatie kun je kijken op de website www.kubinage.nl.