

# JUDOKURS - FÖR NYBÖRJARE 12-16 ÅR

Vi erbjuder en nybörjarkurs i judo med

- fallteknik.
- judoteknikerna.
- en judogi Danrho classic.
- träningsavgift.
- Gradering till gultbälte.

Kurskostnad: 1500 kr

Träningsid: Tisdag, 19:15-20:15

Kursstart: 31 augusti

Kursavslutning: 14 december

Anmälan: senast den 24 augusti

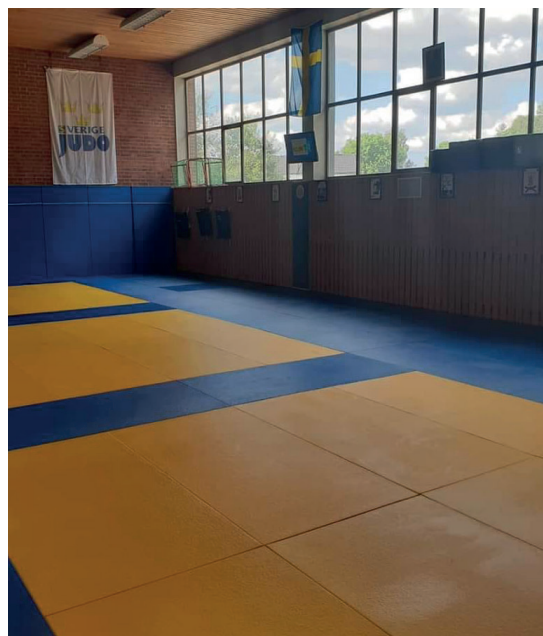
E-post: [info@vastbojudo.se](mailto:info@vastbojudo.se)

Swish: 123-122 52 59

**O.B.S begränsat med platser**

# VÄSTBO JUDO

MORE THAN SPORT



## JUDO

**Välkomna till oss i Gislaved och Västbo judoklubb**

**DEN OLYMPISKA KAMPSPORT MED DRAG DÅR...**

- alla kan vara med.
- ung som gammal.
- tjejer, killar, kvinnor, män, damer och gubbar.
- du kan träna judo hela livet.

Artighet (Reigi)    Respekt (Sonkei)    Ödmjukhet (Kenkyo)    Ära (Meiyo)



## 柔道

**Hos oss kan man träna...**

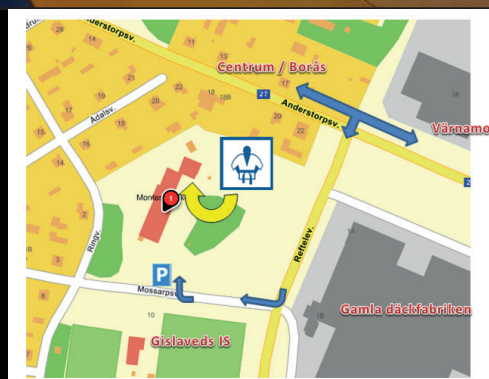
- fallteknik.
- kast tekniker.
- fasthållningar.
- armlås och halslås.
- självförsvar.
- kordination.
- rörlighet och smidighet.
- fys i cirkelträning form.
- eller i vårt gym.

Självkontroll (Jisei)    Mod (Yūki)    Vänskap (Yūjyō)    Ärlighet (Makoto)



### Vår vision och mål

- Västbo Judo arbetar för att bli en bred och mångfaldig judoverksamhet för tvåhundra judoambassadörer.
- Vi vill synliggöra vår idrottsliga verksamhet med hjälp av en positiv gemenskap och tydlig värdegrund.



**Sei ryoko Zen'yo** - bästa möjliga användning av kropp o psyke.

**Jita Kyoel** - ömsesidig hjälp leder till ömsesidig välgång och förståelse.

**VÄSTBO JUDOKLUBB**

Mer info  
[www.vastbojudo.se](http://www.vastbojudo.se) eller [info@vastbojudo.se](mailto:info@vastbojudo.se)

