

JUDO

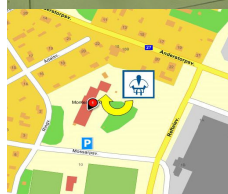
Träning



Judons

Kodord

1. Artighet (Reigi)
 2. Mod (Yūki)
 3. Respekt (Sonkei)
 4. Hjälpsamhet - Vänskap (Yūjyō)
 5. Självkontroll (Jisei)
 6. Ärlighet (Makoto)
 7. Heder / Ära (Meiyo)
 8. Anspråkslöshet - Ödmjukhet (Kenkyo)
 9. Sei ryoko Zen'yo
- Bästa möjliga användning av kropp och psyke.
10. Jita Kyoie
- Ömsesidig hjälp leder till välgång och förståelse.



STOR & LITEN 5-7 ÅR

Torsdagar 17:15—18:00

Träningsgrupp för de minsta gärna med föräldrar med inriktning på lek, fallteknik, gymnastik och judons mattekniker.

LEK JUDO 7-9 ÅR

Torsdagar 18:15—19:15

Träningsgrupp för barn som vill börja med judo med inriktning på judons grundtekniker, fallteknik, lek och koordination.

FRÅN SOFFA TILL GULT BÄLTE Söndagar 18:30—19:30

Träningsgrupp för ungdomar, föräldrar och alla andra som vill börja med judo med inriktning på judons grundtekniker. Från 14 år

JUDO FÖR ALL

Mån- & Onsdagar 18:00-19:30

Träningsgrupp för alla som har tränat judo plus för ungdomar vuxna nybörjare.

Övriga träningsgrupper som DU också kan prova är följande:

FYS FÖR TJEJER / ALLA Träningsgrupp för fysträning i grupp "cirkelträning"

Tisdagar	18:00—19:00	Fys för alla
Torsdagar	19:30—20:30	Fys för alla
Söndagar	17:00—18:00	Fys för alla

För mer info se vår hemsida : www.vastbojudo.se

Västbo Judoklubb
www.vastbojudo.se
info@vastbojudo.se

Västbo Judoklubb
www.vastbojudo.se
info@vastbojudo.se

Västbo Judoklubb
www.vastbojudo.se
info@vastbojudo.se

Västbo Judoklubb
www.vastbojudo.se
info@vastbojudo.se

Västbo Judoklubb
www.vastbojudo.se
info@vastbojudo.se

Västbo Judoklubb
www.vastbojudo.se
info@vastbojudo.se

Västbo Judoklubb
www.vastbojudo.se
info@vastbojudo.se

