

Selvforvar og judo

kun for piger i alderen fra 13 og op

i ØstHuset tirsdage kl. 19.30 – 20.45, første gang d. 19. januar

Der er mange grunde til at lære selvforvar:

- du lærer din krop bedre at kende
- du kommer i bedre form
- du får større smidighed
- du får hurtigere reaktionsevne
- du lærer at vurdere og undgå trusler
- du lærer at undgå farlige situationer
- du får større selvkontrol og selvtillid
- du får større respekt for dig selv og andre

Du lærer:

- kasteteknikker
- sparketeknikker
- frigørelsesteknikker
- faldteknikker. Dvs. at falde, så du ikke slår dig
- føre greb

Judo er mange forskellige ting for forskellige mennesker. Det er en olympisk sport, en kunstform, en disciplin, en fritidsaktivitet, et fitness-program, et middel til selvforvar, en kampsport og en livsform.

Tøj:

Du kan træne uanset form.

Vi træner i judogi, men løse bukser og langærmet T-shirt er helt OK.

Pris:

Forsikring og medlemskab af Judo Danmark koster 355 kr. for en sæson, hvis du er født i 1993 eller tidligere, og 280 kr. hvis du er født i 1994 eller senere.

Resten af kontingentet er gratis det første halve år, da projektet er støttet af Hillerød Kommune.

