

Trainingstermine

Judo

Nach der pandemiebedingten Trainingsunterbrechungen und der jährlichen Sommerpause startet die Sektion Judo ab **22.09.2022** wieder durch!

Die japanische Kampfsportart folgt unter anderem dem Prinzip „Bester Einsatz der vorhandenen Kräfte“ und setzt als „sanfte“ Kampfsportart, die ohne Schläge und Tritte auskommt, den Schwerpunkt auf Wurf- und Fixierungstechniken.

Das vom PSV Vorarlberg angebotene Training ist für **Anfänger, Fortgeschrittene, Wiedereinsteiger** und **Sportler anderer Kampfsportarten** gleichermaßen geeignet und kann im Rahmen des geführten Dienstsports besucht werden.

Neben verschiedenen **Wurftechniken** in alle Richtungen und verschiedenen **Bodentechniken** wird auch das **richtige Fallen** gelehrt, um Verletzungen zu verhindern und schnell wieder aufzustehen.

Sollte kein Judoanzug („Kimono“ bzw Judogi) vorhanden sein, reicht für den Trainingsbesuch eine Jogginghose ohne harte Einsätze und ein T-Shirt oder Funktionsleibchen. Die Sektion Judo verfügt über **Leihanzüge**, die vor Ort ausgegeben werden können.

Trainingsort: Olympiazentrum Vorarlberg, 6850 Dornbirn, Höchsterstraße 82

Mattenzeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Termine: 22.09.2022

06.10.2022

20.10.2022

03.11.2022

17.11.2022

01.12.2022

15.12.2022

Eine Trainingsanmeldung wird empfohlen, ist aber nicht notwendig.

Wir freuen uns auf eine rege Trainingsteilnahme – Hajime!

Wolfgang Reis und Lukas Kaufmann

