

Erwachsene (Breitensport)

Fit mit Judo

Je nach Zusammensetzung der Gruppe werden Judo-Grundlagentechniken erlernt und automatisiert, Konter und Kombinationen trainiert und Handlungskomplexe in Stand und Boden erarbeitet.

"Fit mit Judo" bedeutet, durch allgemeines und spezielles Ausdauertraining körperlich fit zu sein, aber auch "fit" für bestimmte Aufgaben, wie Kyu- und Dan-Prüfung zu werden.

Breitensportler zu sein, schließt nicht aus, sich im Randori und breitensportlichen Wettkampfveranstaltungen (Kreis-, Bezirksturniere, Bezirksliga) mit anderen Sportlern zu messen.