

# Judo an der Hochschule in Aachen



## Judo während des Studiums? Bei uns kein Problem!

### Was ist Judo?

Judo, japanisch für „sanfter Weg“, ist eine moderne japanische Kampfsportart. Seine Wurzeln kommen aus dem Jiu-Jitsu, welches die Kampftechniken der Samurai waren. Heute gehört Judo zu den größten Kampfsportverbänden und ist olympisch.

### Was bietet Judo?

- Ganzkörperfitness
- Selbstverteidigung & Gewaltprävention
- Sozialen Kontakt

### Wodurch zeichnet sich Judo aus?

Wir benutzen keine Schlag- und Tritttechniken, sondern Wurftechniken mit denen wir durch geschickten Einsatz unseres Körperschwerpunktes den Gegner zu Fall zu bringen. Im Boden geht es mit Halte-, Hebel- und Würgetechniken weiter.

### Kontakt

Facebook



Mail

[judo@sportreferat.ac](mailto:judo@sportreferat.ac)

[www.judo-aachen.de](http://www.judo-aachen.de)

### Judo und Hochschule

Neben dem Training zeichnet sich der Aachener Hochschulsport vor allem durch die Gemeinschaft aus.

### Aktivitäten:

- offizielle Gürtelprüfungen
- Deutsche Hochschulmeisterschaften und weitere Hochschulturniere
- Hochschullehrgänge
- Partys
- gemeinsame Wochenenden
- und noch viele weitere außersportliche Aktivitäten

### Trainingszeiten

Tag	Uhrzeit	Gruppe
Montag	18:30 - 20:00	Anfänger
Montag	20:00 - 21:30	Wettkampf
Donnerstag	18:30 - 20:00	Technik

Ort: Fitnesshalle 1, Königshügel am HSZ.

Das Training übernehmen qualifizierte Übungsleiter!