

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 Trittschläge, sondern Wurftechniken mit denen wir durch geschickten Einsatz unseres Körperschwerpunktes den Gegner zu Fall zu bringen. Im Boden geht es mit Halte-, Hebel- und Würfetechniken weiter.

Kontakt

Facebook



Mail

judo@sportreferat.ac

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!