

Kraft.



Herzlich Willkommen

der Budo-Sport Herdorf bietet drei verschiedene Kampfsportarten unter einem Dach an: **Judo, Ju-Jutsu und Taekwondo.**

Jede dieser asiatischen Sportarten birgt seine eigenen Reize in sich, wie z.B. die Selbstverteidigung, der Wettkampfsport, die Fitness und Beweglichkeit oder auch die Körperbeherrschung und Selbstfindung.

Wer die körperliche Herausforderung sucht, kann sie beim Budo-Sport Herdorf finden. Entdecke bei einem kostenlosen Probetraining wie vielseitig Kampfsport sein kann.

Wir freuen uns auf Dich!

Budo-Sport-Herdorf e.V.

Trainingsort ist die Jahnhalle
im Buchenhang in Herdorf,
Telefon: 02744 5751

info@budo-sport-herdorf.de
www.budo-sport-herdorf.de

Einen Herzlichen Dank an unseren Sponsor
KWON Kampfsportzubehör.



Judo, Ju-Jutsu und Taekwondo.

Selbstvertrauen, Schnelligkeit und Kraft.

Gesundheit, Vitalität und Teamgeist.



Judo setzt sich zusammen aus "ju" (=edel, vornehm, sanft) und "do" (=Weg, Grundsatz, Prinzip), also "sanfter Weg".

Judo bedeutet auch, die maximale Wirkung mit einem Minimum an Aufwand zu erzielen.

Mit Wurf- und Haltetechniken, später auch Hebel- und Würgetechniken ist Judo ein faszinierender Breiten- und vor allem Wettkampfsport.



Neben einer Kindersportgruppe werden im Judo auch Jugendliche und Erwachsene bei uns unterrichtet.

Ju-Jutsu ist ein modernes und umfassendes Selbstverteidigungssystem, welches seine Grundlagen aus den verschiedensten Kampfstilen der Welt bezieht.

Aufgrund seiner Praxisnähe ist Ju-Jutsu Ausbildungsinhalt bei der Polizei und Justiz. Neben der Selbstverteidigung kann Ju-Jutsu zusätzlich noch als Wettkampfsport ausgeübt werden.

Hier bieten wir ein spezielles „Ü40“ Training an, welches speziell auf diese Generation zugeschnitten ist.



Trainieren können Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren.

Taekwondo ist ein koreanischer Kampfsport und steht für Fuß (Tae), Faust (Kwon) und Geistweg (Do).



Obwohl Taekwondo für den laienhaften Betrachter große Ähnlichkeiten mit anderen asiatischen Kampfsportarten aufweist, unterscheidet es sich in einigen wesentlichen Punkten von diesen. So ist die Taekwondo-Technik sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt, was nicht zuletzt durch den Wettkampf bedingt ist.

Im Taekwondo dominieren Fußtechniken deutlicher als in vergleichbaren Kampfsportarten. Neben dem sportlichen Aspekten dient es auch zur Persönlichkeitsentfaltung des einzelnen.

Unterrichtet wird Taekwondo bei uns für Kinder ab 6 Jahren sowie für Jugendliche und Erwachsene.