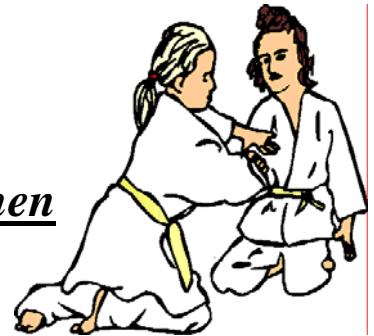




### Ab wann kann ich Judo machen ?

Ab 6 Jahren und nach oben offen.

### Ich bin nicht kräftig genug, ich bin ein Mädchen kann ich auch Judo machen ?



Judo bedeutet :”Der sanfte Weg”, nicht die Kraft, sondern die Technik und die Grundprinzipien bringen bei regelmäßigen Training den Erfolg. Im Judo kann ich auch einen größeren und stärkeren besiegen, ohne das sich jemand dabei verletzt. So bietet Judo gerade auch für Mädchen und Frauen die Möglichkeit, sich gegen Angriffe zur Wehr zusetzen.



### Warum in diesem Alter mit Judo anfangen ?

Judo wird in erster Linie, spielerisch auf der Judomatte ausgeübt, wichtig am Anfang ist das richtige Fallen, ohne sich zu verletzen. Da das Training sehr Breitensportlich gestaltet ist, wird doch dabei der ganze Körper in Anspruch genommen und so auch die Grob- und Feinmotorik verbessert.