



JUDO är en tävlingsidrott där kampen går ut på att antingen kasta sin motståndare på ett regelriktigt sätt eller hålla fast honom med speciella grepp. Judotekniken kräver ingen muskelstyrka varför denna idrott lämpar sig väl för kvinnor. Judoträningen ger god kondition, smidighet och allsidig muskelträning och den utövas av många yngre och äldre enbart som motionsidrott.

Judo är en officiell olympisk gren och man anordnar varje år såväl EM som SM-tävlingar utöver de regelbundet återkommande VM och NM-tävlingarna.



AIKIDO är en fysisk och psykisk träning som kan användas till avancerat självförsvar. Aikidotekniken använder den anfallandes styrka och rörelseenergi för att dels fälla och dels hålla fast honom. Träning av aikido är en utomordentlig motion för såväl yngre som för äldre och färdigheter i aikido inger självförtroende och välbefinnande.



KARATE är en kamp- och tävlingsidrott som tränas och utövas under mycket bestämda former. Karatetävlingen går ut på att *markera* regelriktiga slag och sparkar på sin motståndare dock utan att träffa denne. Slag- och sparkväxlingen måste ske med maximal snabbhet och styrka i tävling varför träningens huvudmål är att lära in den perfekta tekniken tillsammans med *fullständig självkontroll*.



KENDO "svärdets väg" är fäktsport med samurains tvåhandssvärd som i tävling ersättes med ett bambusvärd. Den speciella och intressanta japanska fäktstilen har ett stort rörelseområde och dess raffinerade tekniska detaljer gör kendo till en utomordentlig tävlings- och motionssport.

Tag gärna kontakt med Svenska Judoförbundets medlemsklubbar för närmare upplysning om träningslokaler och tider etc.

SVENSKA JUDOFÖRBUNDET

Klippudsvägen 13, Lidingö 3