

**J**udo wird im BSV schon seit mehreren Jahrzehnten angeboten, so dass die Zahl der Bramfelder Judosportler inzwischen auf über 200 angewachsen ist. Judo ist ein moderner Kampfsport, der sowohl die Kondition (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit) schult, als auch zur Entwicklung zahlreicher positiver Persönlichkeits-Eigenschaften beiträgt. Ziel eines Judokampfes ist es, den Gegner durch Wurftechniken bzw. Haltetechniken zu besiegen oder ihn mit Hebel- oder Würgetechniken zur Aufgabe zu zwingen.

**„Regelmäßiges Judotraining stärkt das Selbstbewusstsein und fördert die Willensstärke.“**

Durch geschicktes Anwenden der zahlreichen Judotechniken können sich auch körperlich unterlegene Menschen im sportlichen Wettkampf oder bei einem tätlichen Angriff gegen stärkere Gegner erfolgreich durchsetzen.

**Spartenleiter:** Thomas Kahl    Tel: 299 18 29,  
E-Mail: judokahl@web.de

weitere Infos auf  
**[www.judoteam-bramfeld.de](http://www.judoteam-bramfeld.de)**

Stand: 31. Januar 2023



## Trainingszeiten

### Montag

|               |                           |                      |
|---------------|---------------------------|----------------------|
| 16:30 – 18:00 | U11 (13 – 15)             | Bramfelder Dorfpl. 5 |
| 18:00 – 19:30 | U13 / U15 (09 – 12)       | Bramfelder Dorfpl. 5 |
| 19:30 – 21:30 | U 18 + Erwachsene (ab 08) | Bramfelder Dorfpl. 5 |

### Mittwoch

|               |                                     |                      |
|---------------|-------------------------------------|----------------------|
| 15:45 – 16:45 | U8 / 11 (13 – 17) Anfänger          | Heidstücken 33       |
| 16:45 – 18:15 | U13 / U15 (09 – 12)                 | Heidstücken 33       |
| 18:15 – 20:00 | U18 + Erwachsene (ab 07)            | Heidstücken 33       |
| 20:00 – 21:30 | Erwachsene - Freizeitgruppe (ab 05) | Bramfelder Dorfpl. 5 |

### Donnerstag

|               |                                |                |
|---------------|--------------------------------|----------------|
| 16:30 – 18:00 | U8 Anfänger (ab 5 – 16 Jahren) | Heidstücken 33 |
|---------------|--------------------------------|----------------|

### Freitag

|               |  |                |
|---------------|--|----------------|
| 16:00 – 17:15 | U8 - U10 (14 - 17)                     | Heidstücken 33 |
| 17:30 – 19:00 | U13 / U15 Wettkampf – Gruppe (09 – 12) | Heidstücken 33 |
| 19:00 – 21:00 | U18 + Erwachsene (ab 07)               | Heidstücken 33 |

### Samstag

|               |                  |                |
|---------------|------------------|----------------|
| 11:15 – 13:45 | U18 + Erwachsene | Heidstücken 33 |
|---------------|------------------|----------------|

Das Samstag- Training (Athletik- und Techniktraining) wird bis auf Weiteres im Freien auf dem Sportplatz des BSV (Ellernreihe 88) stattfinden.

Bei Regen und einer entspr. Kleineren Teilnehmer-Zahl (max.14) findet das Training u. U. im Dojo des JC TAIYO Sasel (Meiendorfer Mühlenweg 31) statt.

**Bitte beachtet weiterhin die Hygiene- und Abstandsregeln!!!**

Zum Training in der Halle müssen alle Teilnehmer Hallen-Laschen mitbringen!  
Zum Outdoor – Training am Samstag immer mit Judo-Jacke/Gürtel + Sportschuhen!

Wer sich krank fühlt, bleibt bitte vom Training fern und kuriert sich richtig aus!

