

**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: Dezember 2024



## Trainingszeiten

### Montag

16:30 – 18:00	U11 (2017-2015)	Bramfelder Dorfpl. 5
18:00 – 19:30	U13 / U15 (2014 – 2011)	Bramfelder Dorfpl. 5
19:30 – 21:30	U 18 + Erwachsene (ab 2010)	Bramfelder Dorfpl. 5

### Mittwoch

15:45 – 16:45	U8 / 11 (2019 – 2015) Anfänger	Heidstücken 33
16:45 – 18:15	U13 / U15 Wettkampf – Gruppe (2014 – 2011)	Heidstücken 33
18:15 – 20:00	U18 + Erwachsene (ab 2010)	Heidstücken 33
20:00 – 21:30	Erwachsene - Freizeitgruppe (ab 2007)	Bramfelder Dorfpl. 5

### Donnerstag

16:30 – 18:00	U8 Anfänger (2020/ab 5 Jahre - 2018)	Heidstücken 33
---------------	--------------------------------------	----------------

### Freitag

16:00 – 17:15	U8 - U10 (2019 - 16)	Heidstücken 33
17:30 – 19:00	U13 / U15 Wettkampf (2014 - 2011)	Heidstücken 33
19:00 – 21:00	U18 + Erwachsene (ab 2010)	Heidstücken 33

### Samstag

11:15 – 13:45	U15/18 + Erwachsene (ab 2013)	Heidstücken 33
---------------	-------------------------------	----------------

Das Samstag-Training (Athletik- und Techniktraining) findet bisweilen aufgrund von zeitgleichen Wettkämpfen nicht statt. Bitte vorher auf der Homepage der Judo-Abteilung ([www.judoteam-bramfeld.de](http://www.judoteam-bramfeld.de)) unter Termine nachschauen.

Zum Training in der Halle müssen alle Teilnehmer Hallen-Latschen mitbringen!

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

Bramfelder Dorfpl. 5 – **Zugang über den Mützendorpsteed!!**

