Frauen-Selbstverteidigungs-Kurs

Wiederholt hat die Judosparte einen Frauen-Selbstverteidigungs-Kurs ausgerichtet. Anfangs stellten sich mutig 12 Frauen mit großen Elan auf die Judomatte, und ihre Erwartungen sollten erfüllt werden. Nach kämpferischen Aufwärmrunden ging es dann zu den Abwehrtechniken, die den Angreifer möglichst mit geringen und kraftsparenden Techniken zu Boden brachten. Schläge, Würgegriffe und Hebeltechniken ergänzten das Erlernte, und der Spaß blieb dabei nicht auf der Strecke.

柔道

Januar 2017

TSV GLÜCKAUF LINDEN

Bei genügend Nachfragen können wir wieder einen neuen Kurs zusammenstellen. Info erhaltet ihr bei Britta Eggers oder Michael Frömmert von der Judosparte.

Natürlich auch unter:

www.judo-macht-stark.de
TSV Glückauf Linden e.V.