

Generationenübergreifend – Judo für alle

Auftakt der Breitensport-Serie 2026

Der Hessische Judo-Verband lädt alle interessierten Judoka herzlich zum ersten Lehrgang der neuen Breitensport-Serie „**Generationenübergreifend – Judo für alle**“ ein.

Die Lehrgangsreihe richtet sich an Judoka aller Alters- und Leistungsstufen. Im Mittelpunkt stehen Technik, Bewegung, gegenseitiger Austausch und die Freude am gemeinsamen Training. Ob Jugendliche, Erwachsene oder Seniorinnen und Senioren – alle sind herzlich willkommen.

1. Lehrgang

Datum: Samstag, 12. September 2026
Thema: „Mehrfach verzweigte Handlungsketten im Boden für Wettkampf und Dan-Graduierung“
Referent: **Christian Rhode**, 5. DAN, Trainer C
Ort: Gymnastikhalle auf dem Blista-Campus
Am Schlag 12
35037 Marburg
Zeit: 13:00 bis 17:00 Uhr



Der Lehrgang vermittelt praxisnahe Lösungen für Bodenhandlungen, die sowohl im Wettkampf als auch im Rahmen der Dan-Graduierung von großer Bedeutung sind.

Durch den systematischen Aufbau erhalten die Teilnehmenden wertvolle Impulse für ihr eigenes Training und ihre technische Weiterentwicklung.

Das Ressort Breitensport freut sich auf zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer und auf einen lehrreichen Nachmittag in Marburg.

Ausblick

Weitere Lehrgänge in **Kassel, Darmstadt und Frankfurt** sind bereits in Planung. Die Lehrgangsreihe wird im Laufe des Jahres mit einem abwechslungsreichen Programm fortgesetzt und spiegelt die große Vielfalt des Judoports wider.

Die Themen richten sich an Judoka aller Alters- und Leistungsstufen und umfassen unter anderem **Osaekomi-waza, Shime-waza, Tachi-waza** sowie praxisnahe **Kombinationen und Handlungsketten** für Wettkampf, Graduierung und Breitensport.

Geleitet werden die Maßnahmen von erfahrenen und hochqualifizierten Referenten, die ihre langjährige Praxis und ihr Fachwissen an die Teilnehmenden weitergeben.

So ist für jede und jeden etwas dabei – ganz im Sinne unseres Mottos:

„Judo verbindet Generationen – Judo ist für alle.“

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

E. Van Thurenhout
Referent Breitensport