

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.

3. Termin:

Datum 07. November '26
Thema: „Spaß mit Ashi-waza“
Fegen, Sicheln, Einhängen und Blockieren“
Referent: Mirco Stange, 5. Dan
Trainer C
Ort: Bushido Vellmar e.V.
Brüder-Grimm Straße 14
34246 Nieder Vellmar
Zeit: 10:00 – 14:30 Uhr



Ashi-waza gehört zu den elegantesten und wirkungsvollsten Techniken des Judosports. Richtig eingesetzt ermöglichen Fußtechniken ein dynamisches, kraftsparendes und erfolgreiches Judo.

Der Lehrgang „**Spaß mit Ashi-waza**“ – Fegen, Sicheln, Einhängen und Blockieren vermittelt die technischen Grundlagen und zeigt, wie Ashi-waza wirkungsvoll im Wettkampf, im Randori und im Vereinstraining eingesetzt werden kann. Im Mittelpunkt stehen präzise Bewegungsabläufe, das richtige Timing sowie die Kombination verschiedener Fußtechniken.

Mit viel Praxis, einem methodischen Trainingsaufbau und zahlreichen wertvollen Tipps vermittelt **Mirco Stange** die Inhalte verständlich, motivierend und mit großer Begeisterung für den Judosport. Sowohl Einsteiger als auch erfahrene Judoka profitieren von seiner langjährigen Erfahrung.

Entdeckt die Vielfalt der Ashi-waza und freut euch auf einen abwechslungsreichen Lehrgang mit viel Bewegung, technischem Feinschliff und jeder Menge Spaß auf der Matte.

Generationenübergreifend – Judo für alle.

Miteinander. Füreinander. Als Einheit stärker

E. Van Thurenhout
Referent Breitensport