



Arkivbild

Högtryck hos judon

Publicerad: 28 augusti 2013

Författare: Björn Sundström

Det är inte bara utomhus som det är ett mäktigt högtryck i vilket vi kan njuta. Även Frövi Judoklubb har märkt av högtrycket vid deras säsongsupptakt i förra veckan.- Intresset är så stort så vi vill öppna upp fler möjligheter för nya att komma in i verksamheten, och detta gäller både barn och vuxna, säger Björn Nyberg från Frövi Judo.

För nyfikna yngre så träffas nybörjargruppen på torsdagar klockan 17:00. De flesta är i åldern 6-10 år.

- Vi brukar säga att man ska en sjuårings mognad. Ibland är det en femåring som besitter den mognaden och ibland så är det en nioåring, det viktiga är att man är tillräckligt mogen för att kunna arbeta i grupp. Vi har även samtidigt en "Liten & Stor" grupp där man tränar tillsammans med

sin mamma eller pappa, så det finns plats för alla, berättar Nyberg.

Kommer det nya äldre barn så får man vara med i en grupp med liknande ålder. En nyhet på onsdagar är Judofitness. Det är en träning där man tränar kondition och styrka utan att man behöver kunna judo. Vissa judoinslag kombineras dock in i passet. För vuxna nybörjare som vill testa på mer renodlad judo så är man välkommen ner och prova på måndagar.

- Det enda man behöver för att komma ner och testa är träningskläder som helst har lång ärm och långa ben. Vi kryper ju runt på mattan en hel del och den kan suga tag så att det bränns lite annars, hälsar Björn Nyberg

[Komplett träningsschema hittar du genom att klicka här.](#)

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/hogtryck-hos-judon/>