



**Zeitplan des offenen Jugendkatalahrgangs der Judoabteilung
des ATSV Erlg. und des Bez. Mfr. am 10.10.2009**

Referenten: Sven Keidel, Dr.Stefan Bernreuther, Henry Schott

Zeit:

Bis 09:30: Eintreffen der Teilnehmer und klären der Formalitäten

Beginn:

10:00 – 12:00

Kata Gruppe - Koshi-waza der Nage-no-kata, 3.Kyu - Matte

Kata Gruppe - Ashi-waza der Nage-no-kata, 2.Kyu - Matte

Kata Gruppe - Te-waza der Nage-no-kata, 1.Kyu - Matte

zwischendurch Pause

12:00 – 13:00

Pause

13:00 – 15:00

Kata Gruppe - Koshi-waza der Nage-no-kata, 3.Kyu - Matte

Kata Gruppe - Ashi-waza der Nage-no-kata, 2.Kyu - Matte

Kata Gruppe - Te-waza der Nage-no-kata, 1.Kyu - Matte

zwischendurch Pause

16:00 – 16:15

Lehrgangsabschlussbesprechung und Vorbesprechung für das Jugendkataturnier

16:15 – 18:00

Möglichkeit zur Teilnahme am Jugendkataturnier

Ende: ca. 18:30

gez.: Henry Schott, BezPB Mfr.