

Uli & Wolfgang präsentieren: Techniklehrgang Mittelfranken 2010

Zeit	Themen am Samstag
0930-1100	1. Fegen – leicht gemacht! „...wie man Fegetechniken leicht erlernen und freudvoll üben kann (Werfen, ohne hart zu fallen 1)
1100-1130	KAFFEEPAUSE
1130-1300	2. Fußfegervarianten, Kombinationen, Konter! „...wie man Fußfeger effektiv und effektiv einsetzen kann“ (Werfen, ohne hart zu fallen 2)
1300-1430	MITTAGSPAUSE
1430-1600	3. Hebeln in allen Lagen! „...wie man Armhebel im Judo geschickt einsetzen kann“
1600-1630	KAFFEEPAUSE
1630-1730	4. Armhebel im Übergang Stand-Boden „...wie man Armhebel im Übergang zum Boden nutzen kann“
1730-1800	5. „Ich packe mir ein Päckchen...“ „Intensives Wiederholung der Inhalte, die man im Verein besonders zeigen möchte“

Zeit	Themen am Sonntag
0900-1030	1. Das Sundsvall-Modell (Theorie) „...wie man mit verändertem Denken mehr Freude, Freunde und Erfolg in seinen Verein bringen kann“
1030-1100	KAFFEEPAUSE
1100-1230	2. Die Bedeutung des Spiels und des Spielens im Judounterricht (Praxis) „Warum Spielen und Freude im Judounterricht nicht in Widerspruch zu ernsthaften Üben, Trainieren und Leistung erbringen stehen...“
1230-1300	Abschlussbesprechung