

„Techniken und Ideen für Junge, Alte und Junggebliebene!“

Zeit	Samstag, 17. November 2018
0930-1100	<p>1. Tomoe-nage/Yoko-tomoe-nage mit Varianten Von großen Judorollen zu modernen Wettkampfvarianten aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu (Klocke/Wieneke)</p>
1100-1130	KAFFEPAUSE
1130-1300	<p>2. Angriffe am Boden als Untermann Grundprinzipien in verschiedenen Situationen (Wieneke/Klocke)</p>
1300-1430	MITTAGSPAUSE
1430 – 1600	<p>3. Uchi-mata – wie man ihn heute vor allem wirft Eine andere Art von Kuzushi – Tsukuri und Kake (Wieneke/Klocke)</p>
1600-1630	KAFFEPAUSE
1630-1730	<p>4. Armhebel im Übergang zum Boden Wie man den Partner mit Armhebeln im Übergang zum Boden kontrollieren kann (Klocke/Wieneke)</p>
1730-1800	<p>5. „Ich packe mir ein Päckchen...“ ...wir packen uns ein Geschenkpaket für unsere Sportkameraden im Club (Klocke/Wieneke)</p>
	Sonntag, 18. November 2018
0900-1030	<p>1. Neue Wettkampfregeln im Stand am Boden und bei Griffaufnahme/-lösen Auswirkungen auf die Kampfkonzepktion der Nachwuchswettkämpfer mit praktischen Beispielen und neuen Lösungen (Wieneke)</p>
1030-1100	KAFFEPAUSE
1100-1230	<p>2. Bewegt ÄLTER werden mit Judo (Teil 6) Die drei neuen Haltegriffe im Kodokan-Judo und wie man sie situativ entwickeln kann (Klocke)</p>
1230-1300	Abschlussbesprechung, Pässe, Autogramme