

Doppellehrgang Mittelfranken 2014

Zeit	Samstag, 1.11.2014 Techniken für Junge, Alte und Junggebliebene
09.30-11.00	1. Sumi-gaeshi und Hikikomi-gaeshi Vorübungen für Uke, Varianten und Unterschiede (Klocke)
11.00-11.30	KAFFEPAUSE
11.30-13.00	2. Yoko-sumi-gaeshi Varianten Wettkampftechniken weich und rund werfen können (Wieneke)
13.00-14.30	MITTAGSPAUSE
14.30 16.00	3. „Geheimes und Gemeines“ – Tipps und Tricks bei Würgegetechniken (Wieneke/Klocke)
16.00-16.30	KAFFEPAUSE
16.30-17.30	4. Finten, aber richtig – wie die Besten Worauf man bei Finten im Wettkampf achten soll... (Wieneke/Klocke)
17.30-18.00	5. „Ich packe mir ein Päckchen...“ ...wir packen uns ein Geschenkpaket für unsere Sportkameraden im Club (Klocke/Wieneke)
	Sonntag, 2.11.2014 Krafttraining für Alle
09.00-10.30	Judotraining mit Theraband und Gummiseilen Wie man mit Hilfsmitteln gut alleine trainieren und seine Technik verbessern kann (Wieneke)
10.30-11.00	KAFFEPAUSE
11.00-12.30	Bewegt ÄLTER werden mit Judo (Teil 2) Ausgewählte Techniken im Stand und am Boden sowie Krafttraining als Abschlussbelastung Judoka über 40 (Klocke)
12.30-13.00	Abschlussbesprechung, Pässe, Autogramme