

Doppellehrgang Mittelfranken 2015

Zeit	Samstag, 31.10.2015 Techniken für Junge, Alte und Junggebliebene
09.30-11.00	1. Sasea-tsuri-komi-ashi Vorübungen für Uke, Varianten und Unterschiede (Klocke)
11.00-11.30	KAFFEPAUSE
11.30-13.00	2. Fußtechniken mit Wechselschritt (Ko-uchi-gari, O-uchi-gari, Sasea-TKA u.a) und 15 min Abschlussbelastung (Wieneke)
13.00-14.30	MITTAGSPAUSE
14.30 16.00	3. Juji-gatame aus allen Lagen und im Übergang zum Boden Skills und Drills am Boden zum Aufwärmen und zum Vertiefen von Hebeltechniken (Wieneke/Klocke)
16.00-16.30	KAFFEPAUSE
16.30-17.30	4. Uchi-komi, aber richtig – als Kraft- Ausdauertraining rhythmische Bewegungen und 20 min Abschlussbelastung (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 01.November 2015 Krafttraining für alle in Theorie und Praxis & Bewegt ÄLTER werden mit Judo (Teil 3)
09.00-10.30	Grundformen des Krafttrainings für Jugendliche und Ältere mit einführender Theorie Frage / Antwort- Methode ca.40 min und 40-50 min Kraftausdauertraining (Wieneke)
10.30-11.00	KAFFEPAUSE
11.00-12.30	Bewegt ÄLTER werden mit Judo (Teil 3) Vom Fallen in Seitenlage zu großen Würfeln nach Vorne (Koshi-waza, Te-waza, Ashi-waza) Sowie Armhebel aus Kesa-gatame an Ukes beiden Armen (Klocke)
12.30-13.00	Abschlussbesprechung, Pässe, Autogramme