



Vorbereitungslehrgang für die U15 Übergang zur U18

Veranstaltungsziel: Vorbereitung aller Teilnehmer die nächstes Jahr in der U18 starten dürfen sowie alle interessierten Judokas ab 13 Jahre

Veranstalter: Post SV Nürnberg e.V., Jugendleitung

Referenten: Vlado Hnidka, Landestrainer
Christian Langer, Sigi Bauer, Gernot Neuschröer

Datum: Samstag 12.12.2015 14.00 bis 20.00 Uhr
Sonntag 13.12.2015 08.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Trainingshalle Ingolstädterstr. 255, Nürnberg

Teilnehmer: Jeder interessierter Judoka ab 13 Jahren aus allen Bezirken

Startgebühr: 10,- € pro Teilnehmer und Übungsleiter, in bar zu bezahlen

Zeitplan und Inhalte:

Samstag, 12.12.2015

Vlado Hnidka :	Regelkunde und Kampftaktiken
Sigi Bauer:	Würgetechniken im Boden, Kombinationstechniken
Gernot Neuschröer:	Randori, Kampftaktik für Schwergewichte, Fitness

Sonntag, 13.12.2015

Christian Langer:	Kombinationen Stand-Boden, Randori
-------------------	------------------------------------

Änderungen Vorbehalten.

Mattenzahl: 2 Matten

Verpflegung: Getränke und Abendessen sind in der Startgebühr enthalten.

Meldung an: Gernot Neuschröer Mobil: 0176-80 100 494
Mail: g.neuschroeer@mediateach.net

Fragen zu Übernachtungsmöglichkeiten bitte an die obige Mailadresse!