



## 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](mailto:g.neuschroeer@mediateach.net)

Fragen zu Übernachtungsmöglichkeiten bitte an die obige Mailadresse!