

Lehrgang zur Vorbereitung auf Seniorenmeisterschaften

WM in Tours / Frankreich am 26. Juni – 1. Juli 2006

Deutsche EM Ü30 am 7. Okt. 2006 in Landshut

Ort: Kodokan - München, Quiddestr. 121, D-81735 München

Datum: 21. Mai 2006

Dieser Lehrgang wird zur Vorbereitungen der Athleten auf die Senioren-WM und der Deutschen Meisterschaft Ü30 2006 angeboten. Natürlich sind auch alle anderen Judoka mit Interesse am ruhigeren Wettkampfsport zu diesem Lehrgang herzlich willkommen.

Zeitplan: Anreise 21.05.06 bis 9.30 Uhr

9.45 – 11.45 Uhr grundsätzliche technische Feinheiten und individuelle Verbesserungen

12. – 13.30 Uhr Mittagspause

13.30- 15.00 Uhr taktisches Verhalten und Randori mit Aufgaben, Verbesserung Spezialtechnik und Möglichkeiten der Trainierbarkeit, unmittelbare spez. Kampfvorbereitung

15.00 - 15.30 Uhr Kaffeepause

15.30 - 16.30 Uhr Randori

16:30 - 17:30 Uhr Übergangssituationen und kontrolliertes nachgehen im Boden, Unterschied Randori zum Kampf (Konzentration, mentales Training)

Ort: Kodokan- München, Quiddestr. 121, D-81735 München

Trainer: Diplomtrainer Judo Gerhard Steidele

Teilnehmer: Alle Judoka die an etwas ruhigerem Wettkampfsport Interesse haben.

Kosten: Pro Teilnehmer 15 Euro

Meldung: bitte mit Name, Verein und Jahrgang **bis 8. Mai 2005** an Charles Rohrhirsch
E-mail: kodokan-muenchen@gmx.de

Hinweis: Preiswertes Mittagessen im Sportcenter ist möglich. Anfahrt über Ständlerstr.
Anfahrtsskizze: <http://www.kodokan-muenchen.de/?id=anf>

Charles Rohrhirsch