



Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Breitensport

Silke Rühl

Breitensport@JVSH.de

Techniklehrgang

U12 U15 U18 U21 F/M Ü30

- Datum:** **Sonntag, den 06.05.2018**
10:00 - 10:30 Uhr Eintreffen und Registrierung
10:30 Uhr - 13:30 Uhr Lehrgang
- Ort:** Sporthalle der Grundschule , Zum See 13, 24223 Schwentinental/ OT Raisdorf
Parkplätze Schild "Grundschule" folgen, Eingang liegt im Schulkomplex
- Referenten:** Breitensportreferent JVSH und Juniorteamer
- Inhalte:** Judo-spezifische Fitness nach der Intervall Trainingsmethode Tabata (HIIT)
Übergänge vom Stand zum Boden
Kleine Spiele (Bedeutung, Theorie und Praxis)
- Teilnehmer:** Alle Judoka des JVSH ab Jahrgang 2008 , mind. 7.Kyu
mit gültigem Mitgliedsausweis.
Teilnehmer aus anderen Landesverbänden nach Absprache
- Mitzubringen:** Judogi, Schreibzeug, Getränke, Verpflegung
- Meldung:** Geschäftsstelle des Judo Verbandes Schleswig Holstein e. V.
Lutherstraße 6, 24114 Kiel
Tel: 0431 / 66 13 103
Email: Geschaefsstelle@jvsh.de
Meldeschluss ist der 29.04.2018
Bitte angeben: Name, Alter, Verein, Graduierung
- Kosten:** 10,-€ pro gemeldeter Judoka
Vereinsweise vor Ort zu bezahlen.
Die Anmeldung ist verbindlich
- Hinweise:** Dieser Lehrgang wird für die Verlängerung der Trainer-C Lizenz
mit 2 UE anerkannt .
Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung.

Wir wünschen eine gute Anreise !

gez. Silke Rühl
JVSH

gez. Eddie Williams
Raisdorfer TSV

Kiel den 03.02.2018