

Trainingslager Wettkampfvorbereitung für Vereinsmeisterschaft



Liebe Judoka, Liebe Eltern,

als Vorbereitung auf die Vereinsmeisterschaft aller Altersklassen Ende März, organisieren wir am **Samstag, 21. Januar 2023** im **Dojo** ein spezielles Trainingslager für die **Altersklassen U11/U13**.

Wir wiederholen und vertiefen Grundlagen im Boden und Stand. Im Anschluss bereiten wir uns dann mit speziellen Theorie- und Technikeinheiten auf einen späteren Judo Wettkampf vor (bspw. die Vereinsmeisterschaft).

Zeitplan:

08:30 bis 08:45 Uhr	Eintreffen, Umziehen und Begrüßung
08:45 bis 10:00 Uhr	Aufwärmen, Wiederholung Grundlagen
10:00 bis 10:30 Uhr	Ablauf und Regeln eines Judo Wettkampfes
10:30 bis 10:45 Uhr	Pause zur Stärkung
10:45 bis 12:00 Uhr	Techniktraining Wettkampf und Randori

Wichtig: Neben dem üblichen Getränk, nehmt bitte auch etwas Leichtes zu Essen mit (Banane, Apfel, Müsli-Riegel oder dergleichen).

Anmeldung zum Trainingslager per:

Mail: alexander@hauf.de

WhatsApp: (0151) 52724669

Anmeldedaten: Vorname, Name, Alter und Gewicht
Mobilnummer eines Erziehungsberechtigten

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer.

Eure
Judo Trainer