

BaWü Talent Camp U12 /13
13.-14.7.2013

Frühstück 8:15, Mittagessen 13:00, Abendessen 18:15
Nachtruhe 22:00

TAG I

1. TE. Samstag 10:00 – 12:30

- Staffelspiele und Zweikampfspiele
- Technik Stand: Harai goshi, Ashi guruma, Osoto gari
- Technik Boden: Bauchwürger
- Randori 6x 3` TW 4x 3` NW
- Spiel

2 TE Samstag 15.30 – 17:30(Fabian)

- Spiel
- Tandoku Renzo (Uchi-komi ohne Partner)
- Methodik Seoi nage (Ippon, Marote, Eri)
- **Randori TW 4x 3` + 10` Wertung Change**
- Randori NW 4x3` + 10` Ippon Change
- Spiel

3 TE Samstag 19.30 – 21:00

- 30` Uchi-komi und Nage-komi Training
- 30` Seil Klettern
- 30` Turn Battle

TAG II

5. TE Sonntag 7.15 – 8:00

- Lauschule
- Jogging 30`

6. TE Sonntag 9:30 – 12:00

- Turnen + Partnerakrobatik
- Techniktraining Wiederholung
- Kombi Randori 4x 4,5` (1,5`TW+1,5` NW +1,5`TW)
- Wertung Change Randori 12`
- Mannschaft- Trainingswettkampf
- Beweglichkeitstraining (Spagat)