

„Freies Training für Breitensport – Judoka“

Motto: Miteinander trainieren - Voneinander lernen – Technik- Methodik u. Didaktik
– z.B. für ÜL / „Wettkampfvorbereitung“ für ü 30

Datum: Sonntag, 12. März 2023

Ort: Dojo der DJK-Eppelheim; Boschstr.10-12; 69214 Eppelheim

Zeitplan/Lehrinhalte:

09:45 Uhr: Eintreffen

10:00 -12:00 Uhr: Inhalte: Standtechniken: Bewegung und
Beweglichkeit Grundplagen des Haltens und
Befreiens, „Umdreher“- **Randori**-Qigong-Mentale
Elemente

→ Besprechung der Aktivitäten für 2023.
Für Anregungen und Wünsche bin ich offen.

Ab 12:00 Uhr: Informationsaustausch

Teilnehmer: Alle Freizeit-Judoka mit gültigem Judopass
„Wiedereinsteiger“ sind willkommen!

Kosten: **Es wird eine Teilnahmegebühr von 3.- € (→BJV-Beschluss), aber es
wird kein Hallen-Nutzungs-Entgelt erhoben.**

Kostenerstattung: Es werden keine Fahrtkosten erstattet.
Für Verpflegung und Versicherung ist der Teilnehmer selbst verantwortlich.

Meldungen an: **Verbindliche Anmeldung bis 05.03.2023 an:**
Tel.: 06221-781291; Fax.: 06221-782351
Mobilnummer: 0152 242 02 159
Adolf Gärtner | Finkenweg 17 | 69214 Eppelheim,
E-mail: adolf.gaertner@badischer-judo-verband.de

Interessenten, die künftig das „Freie Training“ oder Tageslehrgangmaßnahmen ausrichten
möchten, setzen sich bitte mit Adolf Gärtner in Verbindung.

Leitung: Breitensportbeauftragter Senioren BJV
Adolf Gärtner (7. Dan) | Finkenweg 17; 69214 Eppelheim
T.: 06221-781291 | F.:06221-782351 | M.: 01522 4202 159
E-mail: adolf.gaertner@badischer-judo-verband.de