

BADISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Fachverband für Budo-Sportarten – Mitglied im Deutschen Judo-Bund



„Freies Training für Breitensport – Judoka“

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

Datum: Sonntag, 05. Januar 2020

Z

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 Würgens, „Umdreher“- **Randori**-Qigong-Mentale Elemente

→Bei Bedarf können Teilnehmerwünsche berücksichtigt werden.

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 30.12.2019 an:**
Tel.: 06221-781291; Fax.: 06221-782351
Mobilnummer: 0152 242 02 159
Adolf Gärtner | Jakob-Ruppert-Str.5 | 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) | Jakob-Ruppert-Str.5; 69214 Eppelheim
T.: 06221-781291 | F.:06221-782351 | M.: 01522 4202 159
E-mail: adolf.gaertner@badischer-judo-verband.de