

NJV Judo Sommer Schule 2010 vom 25. bis 30. Juli vorläufiger Wochenplan



Zeit	Sonntag (25.07.)	Montag (26.07.)	Dienstag (27.07.)	Mittwoch (28.07.)	Donnerstag (29.07.)	Freitag (30.07.)
07.30 - 08.30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09.00 - 09.30		Judo-fitness (Beck)	Body-Combat (Beck)	Kata-Frühstück (Beck)	Fit von 1 bis 8 (Beck)	Judo-robic (Beck)
09.30 - 10.00		vorbereitendes Techniktraining (v. d. Benken)	vorbereitendes Techniktraining (Beck)	vorbereitendes Techniktraining (v. d. Benken)	vorbereitendes Techniktraining (Thom)	Abschlusstraining, Wochen- zusammenfassung (Thom)
10.15 - 12.15		Fußstechniken (Pesch)	SV (Klammer, Griff) (Grabinski)	Katameno kata (Schweser)	Übergänge Stand - Boden (Scheele)	
12.30 - 13.00		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
14.15 - 16.15	Anreise ab 14.00 Uhr	Umdreher gegen die Bank (Pesch)	SV (Schlag, Tritt) (Grabinski)	Uchi-mata (Schweser)	Zipfeltechniken (Diester)	Abreise
16.30 - 17.30	16.00 Uhr Begrüßungstraining Kennenlerntraining (v. d. Benken, Heister)	Judo Sport Abzeichen (Heister, Thom)	Abtauch- und Untertauchtechniken im Wasser	Judo Sport Abzeichen (Heister, Thom)	Judo Sport Abzeichen (Heister, Thom)	
		Randori aus der Prüfungsordnung (Burkhardt)		Randori KR (Wendtland)	Randorispiele (v.d. Benken)	
18.00 - 19.00	Abendessen	Abendessen		Abendessen	Abendessen	
19.30 - 21.00	Prüfungsvorbereitung (Heister, Thom)	Prüfungsvorbereitung (Heister, Thom)	ab 19.00 Uhr gemeinsamer Grillabend	Prüfungsvorbereitung (Heister, Thom)	Kyu-Prüfung	
	Techniktraining Ausheber (Burkhardt/Wendtland)	Techniktraining, Shime waza (Juch)		Techniktraining, Griffstrategien (v.d. Benken)	Dan-Prüfung	