



## BREMER JUDO-VERBAND e. V.

Fachverband für Budo-Sportarten

Mitglied im Landessportbund Bremen e.V. und im Deutschen Judo-Bund e.V.

### Offener Einführungslehrgang und Trainerfortbildung Taiso – das 4. Element des Judo



mit Jenny Frey, 5. Dan,  
*DJB-Taiso-Referentin*

**Für Mitglieder des Bremer Judo-Verbandes wird die Teilnahme als Fortbildung zur Verlängerung der Trainer-C-Lizenz anerkannt.** Andere DJB-Verbände: Je nach Regelung im Landesverband kann die Teilnahme als Fortbildung für die Verlängerung von Trainerlizenzen der Stufe C anerkannt werden. Die Entscheidung zur Anerkennung unterliegt den jeweiligen Referenten der Landesverbände!

**Veranstalter:** Bremer Judo-Verband e.V.

**Ausrichter:** TuSG Ritterhude

**Datum:** Sonntag, 02. April 2023

**Uhrzeit:** 09:00 bis 14:00 Uhr („open-end“ für offene Fragen und weiteres Training)

**Ort:** Sporthalle des Gymnasium Ritterhude, Moormannskamp 8, 27721 Ritterhude

**Teilnehmer:** alle Judoka mit gültigem DJB-Judopass (Pass ist zu Teilnahme erforderlich)

**Anmeldung bis 15.03.2022 unter Angabe von Namen und Verein bitte an:**

[meldung@bremer-judo-verband.de](mailto:meldung@bremer-judo-verband.de)

**Teilnahmegebühr:** 20,00 EUR, nur Vorkasse, bis 20.03.2022 an:  
Bremer Judo Verband, Stichwort Taiso + Namen d. Teilnehmers  
IBAN: DE 06 2905 0101 0018 1612 40 / SWIFT-BIC: SBREDE22

Mit der Meldung zu dieser Veranstaltung erklären sich die Teilnehmer mit der elektronischen Speicherung ihrer wettkampfrelevanten Daten und deren Veröffentlichung in Aushängen, im Internet und in sonstigen Publikationen des DJB/ BJV, sowie dessen Untergliederungen, einverstanden. Gleiches gilt für die Bilddokumentation



## **BREMER JUDO-VERBAND e. V.**

Fachverband für Budo-Sportarten

Mitglied im Landessportbund Bremen e.V. und im Deutschen Judo-Bund e.V.

### **Ablaufplan:**

(Änderungen vorbehalten):

- **Begrüßung und kurze Vorstellung**
- **„Seiryoku zen´yo kokumin taiiku“ Taiso no kata zum Warmwerden und Kennenlernen**
- **„Taiso – ein Konzept stellt sich vor“**
- **Kokyū hō – Atemübungen**
- **Koordination am Boden**
- **Seiryoku zen´yo kokumin taiiku – Tandoku dosa**
- **Atmung und Entspannung im Taiso**

Weiter Infos zu Taiso:

[Taiso - DJB \(dokume.net\)](http://dokume.net)