



Leipzig, 18.03.2015

An alle
interessierten Vereine
und Trainer

Liebe Judoka,

wir laden euch herzlich zur **JVS-Trainerweiterbildung 2015** „Teil 2“ ein.

Ort: BSP Leipzig, Am Sportforum 5, 04105 Leipzig

Zeit: **Mi, 16.09.2015** 18:00 – ca. 20:30Uhr

Inhalt: „GKKZ“ (Grundkampfkonzeption des DJB), Ne-Waza
-> Einsatz von 4 Extremitäten, Stützflächen, Befreiungsformen
-> Übungen/ Verknüpfungen ohne/ mit Partner
-> Lösungen Uke zw. den Beinen (Juji-Gatame, Sleeckx-Dreher)
-> Lösungen gg. Uke Bauchlage (Sergeew-Dreher, Tölzer-Dreher)

Mitzubringen: -> Kimono, Sportgetränk und Lust auf Judo ;)

Referenten: Trainer des JVS und BSP

Dr. Ingo Friedrich
Leistungssportkoordinator im JVS