

„Techniken und Ideen für Junge, Alte und Junggebliebene!“

Zeit	18.11.17
0930-1100	<p>1. Abtaucher Von großen Judorollen zu modernen Wettkampfvarianten (Klocke/Wieneke)</p>
1100-1130	KAFFEEPAUSE
1130-1300	<p>2. Uchi-komi mit Ashi-waza Fußtechniken üben im Stand und aus der Bewegung (Wieneke/Klocke)</p>
1300-1430	MITTAGSPAUSE
1430 – 1600	<p>3. Sode-tsuru-komi-goshi Von der grundlegenden Ausführung als Ergänzung zur anderen Seite zu beidarmigen und einarmigen Varianten (Klocke/Wieneke)</p>
1600-1630	KAFFEEPAUSE
1630-1730	<p>4. Juji-gatame wie ihn Dimitri Peters macht Situationen (Übergang Stand-Boden), den Arm sichern, Armsperre lösen (Wieneke/Klocke)</p>
1730-1800	<p>5. „Ich packe mir ein Päckchen...“ ...wir packen uns ein Geschenkpaket für unsere Sportkameraden im Club (Klocke/Wieneke)</p>
	19.11.17
0900-1030	<p>1. Einführung ins Judo für Kinder mit dem Ärmel-Reversgriff mit einführender Theorie („Frage/Antwort-Methode“; ca. 20 Min.) und (auch kontroverser) Diskussion des Themas (Wieneke/Klocke)</p>
1030-1100	KAFFEEPAUSE
1100-1230	<p>2. Bewegt ÄLTER werden mit Judo (Teil 5) Wie man Makikomi-waza (Ko-uchi-makikomi & Soto-makikomi) für Ältere durch „angenehmes Fallen“ entschärfen kann (Klocke)</p>
1230-1300	Abschlussbesprechung, Pässe, Autogramme