



# Bezirkslehrgang für die U10 mit anschließendem U10 Randoriturnier

**Veranstalter:** Bayerischer Judo Verband e.V. Bezirk Mittelfranken

**Datum:** Sonntag, den 23.11.2014

**Trainer:** Bezirkstrainer Mittelfranken

**Ort:** Dojo des TV Altdorf, Heumannstraße 5a, 90518 Altdorf

**Zeitplan:** Anreise bis spätestens 10:00 Uhr  
1. Trainingseinheit: 10:15 – 12:15  
Pause: 12:15 – 13:15  
Randoriturnier: 13:15 – 15:00

**Teilnehmer:** Alle interessierten Judoka der Jahrgänge 2005 und 2006 ab dem 8. Kyu (Weiß-Gelb-Gurt)

**Mit zu bringen:** Judogi, Bandagen/ Tape (falls notwendig), Krankenkassenkarte, ausreichend zu trinken

**Kosten:** 5 € pro Teilnehmer, 6,50 € für Mittagessen (bei Bedarf)

**Meldung:** Bis spätestens 15.11.2014 schriftlich per E-Mail mit **Name, Geburtsdatum, Verein, Mittagessen (Ja/Nein)** an [annelie.schiller@gmx.de](mailto:annelie.schiller@gmx.de)

**Sonstiges:** Alle Vereinstrainer sind herzlich dazu eingeladen, sich mit dem Training der Athleten vertraut zu machen. Es besteht die Möglichkeit in der Mittagspause für 6,50 € Nudeln (drei Soßen zur Auswahl, inkl. Getränk) zu essen. Bitte dies in der Meldung mit angeben. Die Trainingszeiten sind nicht festgeschrieben, sondern können je nach Anzahl der Teilnehmer variieren und verändert werden. Die Trainingseinheiten legen die Schwerpunkte auf Wettkampf-regeln, Verlauf, sowie verschiedene Boden- und Standtechniken.

Gez. Annelie Schiller  
Bezirkstrainerin

Gez. Kai Brandes  
Bezirkstrainer