

Judo, Budo SV Kalletal					
Ab September 2017					
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00					
16:30		Judo-Breitensport			
17:00					
17:30					
18:00			<u>14-tägiger Wechsel</u> Judo-Selbstverteidigung und Judo-Wettkampftraining		Judo-Techniktraining
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					

	Trainer	Ort	Inhalt
Dienstags	Yannic Konrad	Sporthalle Bavenhausen	Spielerisch lernen vom Stand bis in dem Boden ist alles dabei.
Mittwochs	Yannic Konrad und / oder Marc Schlüter	kleine Halle Hohenhausen	Judo-Selbstverteidigung (Judo mal anders): Wie sehen die Techniken ohne Judoanzug aus. Einfache Schlag und Tritttechniken gehören dazu.  Wettkampftraining: Hier wird geschwitzt. Förderung der Kondition und Schnelligkeit. Wurfverkettungen und Individuelles Training.
Freitags	Marc Schlüter	große Halle Hohenhausen	Feintuning für Stand- und Bodentechniken. Die Judoprinzipien verstehen. Hier lernt man den Aha Effekt.