

Judo Ü30



Lehrgang und Randori

(Sonntag nach dem Kieler Förde Cup)

Ausrichter: Raisdorfer TSV

Ort: 24223 Schwentinal / OT Raisdorf, Zum See 13, Turnhalle der Grundschule

Termin: Sonntag, 20. Mai 2018 (Pfingsten)

Zeit: 10:00 – 13:00 Uhr (Jahrgänge < 1989)

Themen: Judo-Fitness nach der hoch intensiven TABATA Trainingsmethode

Übergänge Stand zum Boden

Bezugnahme auf die neuen IJF Wettkampfbregeln

Randori im Stand und Boden

Teilnehmer : Ü 30 Judoka mit gültigem Judopass (ab 8. Kyu, weiß-gelb)

Leitung : Silke Rühl, 5. Dan, Trainer-B, Bundeskampfrichter-B und weitere Ü30er.

Meldung/Ansprechpartner: Per E-Mail an silkeruehl@freenet.de Tel/Fax.: 0431-577392

Leitung: Silke Rühl, Eddie Williams

Startgeld: €10, Die Anmeldung ist verbindlich.

Meldeschluss: 11.05.2018

Info: Facebook JUDO DAN KIEL www.judo-und-mehr.jimdo.com

Die Halle darf nur in Turnschuhen betreten werden. Weder aus der Teilnahme noch aus der An- und Abreise können Regressansprüche hergeleitet werden.

* Änderungen vorbehalten

Stand: 17.12.2017 Williams / Rühl