

# Judo Ü30



## offener Lehrgang und Randori

**Ort:** 24223 Schwentental / OT Ralsdorf, Zum See 13, Turnhalle der Grundschule am Schwentinepark, Parkplätze auf dem Schulhof, Zugang über Schulkomplex

**Termin:** Sonntag, 23. September 2018

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

**Themen:** Judo-Fitness nach der hoch intensiven TABATA Trainingsmethode (HIIT)

Übergänge Stand zum Boden

Bezugnahme auf die neuen IJF Wettkampfregeln (Tachi Waza ? Ne Waza ?)

Erläuterungen und Informationen über Formalien der EJU und IJF

Randori im Stand und Boden

Kann zur Vorbereitung auf die LEM am 29.9. u.a. genutzt werden

**Teilnehmer :** Ü 30 Budoka

**Leitung/Referenten :** Silke Rühl, 5. Dan, Trainer-B, Bundeskampfrichter-B .  
Und weitere Ü30er.

**Meldung/Ansprechpartner:** Per E-Mail an [silkeruehl@freenet.de](mailto:silkeruehl@freenet.de) Tel/Fax.: 0431-577392

**Meldeschluss:** 1 Woche vorher

**Startgeld:** € 15,- vor Ort zu bezahlen

**Info:** Facebook JUDO DAN KIEL [www.judo-und-mehr.jimdo.com](http://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: 20.07.2018 Williams / Rühl