



Judo Verband Pfalz e.V.

Lehr- und Prüfungsreferent

Thomas Föllinger, Am Wiesental 9, 76829 Landau,
FON: 06341-54230, FAX: 06341-54231, E-Mail: info@judokan.de



TRAINER-FORTBILDUNG mit Olympiasieger Frank Wieneke innerhalb des Int. Judo-Lehrgangs

Veranstalter: Judo-Verband Pfalz

Ausrichter: **JSV Speyer**
JudoMaxx, Butenschönstraße 8, 67346 Speyer

Datum: **Samstag, 19. März 2016**

Zeit: Einheit 1: 09:30 Uhr – 11:30 Uhr
Einheit 2: 13:30 Uhr – 15:30 Uhr

Thema: **Grundlagen des modernen Wettkampf Judo**

Stand:

Kumi-kata - technisch-taktischer Griffkampf

- Grifferöffnung und erarbeiten gegen unterschiedliche Kampfauslage,
- Richtiges Greifen + Griff lösen nach den aktuellen Wettkampfregele
- Übergang Stand-Boden

Boden:

Grundprinzipien im Bodenkampf

Fesselnde Techniken bis zum Paket zusammengeschnürt

- Techniken bei der mit Hilfe der Judojacke der Gegner gefesselt und festgelegt wird.
- Alle Techniken entsprechen dem Regelwerk und dürfen im Randori und Kampf angewandt werden.

Referent: **Frank Wieneke, 7. Dan,**

Diplomtrainer Judo und Diplomsportlehrer
Olympiasieger 1984 in Los Angeles / Olympisches Silber 1988 in Seoul
Ehemaliger Bundestrainer des DJB
Trainer von Olympiasieger Ole Bischof
derzeit beschäftigt an der Trainerakademie Köln

Teilnehmer: Judokas zum **Verlängern der TR-C-Lizenz (6 LE)**

Gebühr: **20,- € pro TN**, zahlbar am Lehrgangstag
15,- € pro TN, für Mitglieder der **Judo DAN Gemeinschaft** (Ausweis)

Anmeldung: Alle Anmeldungen müssen schriftlich erfolgen
bis spätestens **Mittwoch, 16. März 2016** an:
Lehr- und Prüfungsreferent Thomas Föllinger
FAX: 06341-54231 / E-Mail: Thomas.Foellinger@judoverbandpfalz.de

Leitung: **Thomas Föllinger**