



# Judo Verband Pfalz e.V.



## Offener Pfalz-Lehrgang des Judoverbandes Pfalz e.V.

für alle Judoka weiblich/ männlich u18, 21 und Aktive

Der Judo Verband Pfalz e.V. wird regelmäßig zu Offenen Pfalz-Lehrgängen einladen. Schwerpunkt ist das gemeinsame Randori wettkampforientierter Judoka der Altersklassen u12/ u15 bzw. u18/ u21/ Aktive (näheres regelt immer die Ausschreibung).

- Termin 4:** Offener Pfalz-Lehrgang 4 am 03.09.2016
- Teilnehmer:** alle weiblichen und männlichen Judoka der Altersklassen u21 und Frauen/ Männer sowie der beiden ältesten Jahrgänge u 18 (1999, 2000)  
**Pflichtteilnahme für D-Kader, für alle anderen Kader empfohlen**
- Ort:** Judomaxx Speyer, Butenschönstr. 8, 67346 Speyer
- Zeitplan:** 9:00 – ca. 10:00 Uhr Besprechung/ Anprobe Einkleidung  
ca. 10:00 – 11:00 Einführung in DokuMe (Online-System für die Trainingsdokumentation), mit Nicki Graczyk (Gründer, Mitglied der Nationalmannschaft)  
11:00 – 12:30 Training (Technik, Randori)  
14:00 – 15:30 Training (Technik, Randori)
- Verpflegung:** Bitte bringt euch selbst Verpflegung (Essen und Getränk) mit.
- Trainer:** Trainerteam des JVP
- Anmeldung:** Anmeldung erbeten (aber nicht zwingend):
- Ansprechpartner:** Andreas Kolbig (Leistungskoordinator JV Pfalz), [andreas.kolbig@judoverbandpfalz.de](mailto:andreas.kolbig@judoverbandpfalz.de), 06232/ 1212231  
Michael Görgen-Sprau (Jugendleiter JV Pfalz), [michi.goergen@gmx.de](mailto:michi.goergen@gmx.de)

Viel Spaß wünschen euch: Andreas, Michael und das gesamte Landestrainerteam