



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



TECHNIK-LEHRGANG / TRAINER-FORTBILDUNG

mit Olympiasieger Frank Wieneke

als Vertretung von Leo Held

Veranstalter: Judo-Verband Pfalz

Ausrichter: JSV Speyer

JudoMaxx, Butenschönstraße 8, 67346 Speyer

Datum/Zeit: **Sonntag, 10. November 2019** 10:00 Uhr – 17:00 Uhr

Thema: **Langfristiger technisch/taktischer Leistungsaufbau eines Judokas**

- Körperstabilität durch Einzel- u. Partnerübungen, vorbereitende Übungen/Vorübungen zum Techniktraining, situative Schrittmuster
- Aufbau von Handlungsketten
- Übergang „Stand-Boden“ / Boden

Referent: **Frank Wieneke, 8. 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 (8 LE) sowie Interessierte Judokas als OFFENER Lehrgang

Teilnehmerzahl: Maximal **ca. 60** Teilnehmer / Minimal **30** Teilnehmer

Gebühr: **20,- € pro TN**, zahlbar am Lehrgangstag
15,- € pro TN, für Mitglieder der **Judo DAN Gemeinschaft**
gegen Vorlage des aktuellen Mitgliedsausweises

Anmeldung: Alle Anmeldungen müssen schriftlich erfolgen
bis spätestens **Sonntag, 03. November 2019** an:

Lehr- und Prüfungsreferent Thomas Föllinger
E-Mail: t.foellinger@judoverbandpfalz.de

Leitung: **Thomas Föllinger**