

## Willkommen zu unseren Technik-Fridays

Wir wollen uns bis zu den Sommerferien immer wieder mal freitags ein paar Themen widmen, die für den ein oder anderen Judoka interessant sein können.

Eine Stunde intensives Training zu einem bestimmten Thema - keine Schnörkel, kein langes Intro, aber intensives arbeiten am Thema.



# Lehrgang



Wir starten am 25.04.2025 mit:

### Nage-waza - Eindrehtechniken auf einem Bein

- Was kann ich tun, um das Gleichgewicht zu halten?
- Was gibt es zu beachten?
- Wo liegen die Fallstricke?
- Wie komme ich am besten in die Techniken?

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Für wen?                    | Interessierte Judoka von 8 bis 80 Jahren ab 6. Kyu (gelb-orange); ideal ist es, wenn du deinen Uke/ Partner mitbringst                       |
| Wann genau?                 | 25.04.2025 von 15.45 Uhr bis 17.15 Uhr   |
| Wo genau?                   | Sporthalle der Grundschule am Pietzmoor, Ernst-Dax-Straße 5-7, 29640 Schneeverdingen   |
| Ausrichter und Veranstalter | TV Jahn Schneeverdingen  |
| Referent/en                 | Wolfgang Stoffel, Lehr- und Prüfungsreferent im TV Jahn Schneeverdingen (und im Fachverband Heidekreis e.V.), n.n.                           |
| Wichtig                     | Der Ausrichter und der Judofachverband Heideregion e.V. übernehmen keine Haftung. Die Teilnahme ist freiwillig und auf eigene Verantwortung. |
| Lehrgangsgebühr             | 0 €  |

Mit sportlichen Grüßen

Wolfgang Stoffel