

## Der zweite Technik-Friday

Nächster Freitag - anderes Thema.

Was bleibt ist das Konzept.

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

Was machen wir am **16.05.2025?**

### Nage-waza – Manche Würfe fühlen sich noch nicht gut genug an?

Du bist unzufrieden mit manchen Würfen?! EIGENTLICH kannst du die Technik, aber so richtig will es doch nicht gelingen; Uke plumpst mehr, als dass er fällt und "schön" ist auch irgendwie anders...

Das hat meist einen von zwei Gründen (oder beide 😞). Entweder brichst du Ukes Gleichgewicht nicht genügend/ nicht richtig oder Uke fällt diese Technik nicht gerne.

Wir kümmern uns an diesem Freitag darum, **dass du richtig wirfst (Fehlerquelle Kuzuchi) und euer Uke gerne fällt (Fehlerquelle Ukemi)** - dann wird`s auch schön.

|                        |  |
|------------------------|--|
| 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?            | 16.05.2025 von 15.45 Uhr bis 17.15 Uhr   |
| Wo genau?              | Sporthalle der Grundschule am Pietzmoor, Ernst-Dax-Straße 5-7, 29640 Schneverdingen  |
| Ausrichter Referent/en | TV Jahn Schneverdingen<br>Wolfgang Stoffel, Lehr- und Prüfungsreferent im TV Jahn Schneverdingen (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.<br><br>Bitte meldet euch bis zum 12.05.25 per mail ( <a href="mailto:w.stoffel@stoffelwt.biz">w.stoffel@stoffelwt.biz</a> ) an. Höchstgrenze der Teilnehmer: 20 Personen. |

Lehrgangsgebühr 0 €

Mit sportlichen Grüßen

Wolfgang Stoffel



# Lehrgang

