



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany



Deutscher Behindertensportverband e.V.

Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung, Tulpenweg 2-4, 50226 Frechen

DBSJ/Sportliche Jugendbildung Judo –Schnupperlehrgang- vom 11.07.-13.07.2014 in Mannheim

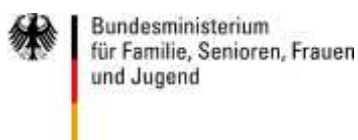
Tag	Uhr	Lehrgangsprogramm
FR 11.07.14	bis 15:00	Anreise
	15:00	Begrüßung, Kennlernrunde, Erwartung, Vorkenntnisse
	17:00-18:30	<u>Training</u>
	Ab 19:00	Abendessen, danach gemütlicher Ausklang
SA 12.07.14	8:30	Frühstück
	10:00-11:30	<u>Eingangstest</u> technisch und konditionell
	12:00	Mittagessen
	14:00-17:00	<u>Training</u> Handlungskomplex O Soto Gari
	17:30-18:30	<u>Referat:</u> Trainingsgestaltung und langfristige Trainingsziele
	19:00 ab 20:00	Abendessen Spaziergang im Waldpark
SO 13.07.14	8:00	Frühstück
	9:30-11:30	<u>Training:</u> Zweikampfspiele, Poolwettkämpfe
	12:00	Abreise

Bitte nicht vergessen:

- Judoanzug (falls vorhanden)
- Schwimmsachen (Badehose/Badeanzug mit Badeschlappen)
- Sportkleidung (Sportschuhe, Trainingsanzug etc)

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!!!

gefördert vom:



im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.