

TRAININGSTAG in Rostock am 23.02.2019



KGJ Mecklenburg-Vorpommerns e.V.
Bundesliga – Team



Saisonvorbereitung mit dem Judoteam MV

- Offen für alle Sportler die mindestens 16 Jahre alt sind -

- Wann:** Samstag, 23.02.2019
- Ort:** Dojo des VfK Bau Rostock, Olof-Palme-Straße 24, 18147 Rostock
- Ablaufplan:**
- | | |
|-------------------|--|
| 09:00 - 09:30 Uhr | Anreise (Männerteam: Passkontrolle, Fotoshooting) |
| 09:30 - 11:00 Uhr | Technikeinheit |
| 11:15 - 12:00 Uhr | Interaktiv: „Kämpfen am Limit“ – Wie nutze ich das Regelwerk? |
| 12:00 - 14:30 Uhr | Mittagspause + Mitgliederversammlung (mit Teambesprechung) |
| 14:30 - 15:30 Uhr | Spiel |
| 15:45 - 17:15 Uhr | Randori |
| 17:15 - 17:45 Uhr | Dehnen und Bewegungsübungen |
| 18:00 - 19:00 Uhr | Athletik - Kraft, Koordination |
| 19:30 - Uhr | ggf. Essen und geselliger Abendausklang ☺ |
- Versorgung:** Verpflegung ist für Samstagmittag geplant, sowie ein Grundbedarf an Getränken. Dafür wird ein minimaler Unkostenbeitrag anfallen.
- Mitzubringen:** Judogi, normales Sportzeug, Judopass, Obolus für die Verpflegung
- Übernachtung:** Wir finden auf Wunsch eine kostenfreie/ -günstige Lösung
(Melden unter: felix.tischler@gmx.de)
- Anmeldung:** Männerteam: per Doodle (Link: <https://doodle.com/poll/vzpdqducw2ttbk5m>)
Dort bitte auch für Buli-Termine „Ja“, „Nein“, „Eventuell“ anklicken)
Rest: möglichst Meldung an felix.tischler@gmx.de

Mit sportlichen Grüßen

Felix Tischler
(Vorsitzender KGJ MV e.V.)