

# **Judo-Lehrgang mit Takafumi Shigeoka (8. Dan)**

## **Ablaufplan**

Freitag, den 9. November 2012:

- 17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30: Kindertraining
- 19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30: Jugendliche und Erwachsene
- Hallenschließung: 22 Uhr

Samstag, den 10. November 2012:

- Hallenöffnung zum Umziehen: 8 Uhr 45
- 9-11 Uhr 30: 1. Trainingseinheit (Tachi-waza)
- 12-14 Uhr: Mittagspause
- 14 Uhr bis 16 Uhr 30: 2. Trainingseinheit (Ne-waza)
- 17-20 Uhr: 3. Trainingseinheit (Tachi-waza und Ne-waza, einzelne Techniken und Kombinationen)

Sonntag, den 11. November 2012:

- Hallenöffnung zum Umziehen: 8 Uhr 45
- 9-11 Uhr 30: 1. Trainingseinheit (Tachi-waza)
- 12-14 Uhr: Mittagspause
- 14 Uhr bis 16 Uhr 30: 2. Trainingseinheit (Ne-waza)
- 17-20 Uhr: 3. Trainingseinheit (Tachi-waza und Ne-waza, einzelne Techniken, Kombinationen und Kontertechniken)

Ort:

Sporthalle der Ludwig-Börne-Schule, Lange Straße 30-36, Frankfurt am Main (zwischen Konstablerwache und Zoo; nächstes Parkhaus: Parkhaus am Gericht)