

Württembergischer Judo-Verband e.V.

Dr. Tilo Gold, Referent für das Lehrwesen

Benzstr. 18, 71083 Herrenberg, Telefon (07032) 910 97 53

E-mail: t.gold@wfv.de, website: <http://www.wfv.de> →Lehrwesen

Ausschreibung Fortbildung

Kraft- und Ausdauertraining/Aktuelle Wettkampftechniken vom 17. bis 18.06.2011

Zu dieser Fortbildung werden neue Trends zum Kraft- und Ausdauertraining in Theorie und Praxis im Judo vorgestellt. Daneben werden auch Möglichkeiten aufgezeigt, diese Erkenntnisse in der Praxis auch aufzugreifen.

Daneben sollen bei diesem Lehrgang zudem aktuelle Trends im Wettkampfsport vorgestellt werden.

Mögliche Themen u.a.:

- Grundlagen des Krafttraining im Judo
- Grundlagen des Ausdauertrainings im Judo
- Core Training/Übungen zur Rumpfstabilität
- Krafttraining zur Verbesserung der speziellen Leistungsfähigkeit im Judo
- Spezielles Ausdauertraining im Judo
- Trainingsplanung
- Aktuelle Wettkampftechniken
- Wettkampf- und Weltstandsanalysen

Start: Freitag 18:00 Uhr; Ende: Samstag 20:30 Uhr

Anmeldungen zum Lehrgang an:

Dr. Tilo Gold, Referent Lehrwesen, Benzstr. 18, 71083 Herrenberg

oder per E-Mail an t.gold@wfv.de; Anmeldung unter Angabe von: Vorname, Name, Geburtstag, Verein, Adresse, falls vorhanden: Lizenznummer.

Bei allen Lehrgängen gilt prinzipiell komplette Anwesenheitspflicht.