

Lizenzverlängerungslehrgang für alle Stufen

Schwerpunkt: Aktuelle Wettkampftechniken

Samstag 27.02.2010

9.00 Uhr	Anreise/ Zimmerbelegung		
9.30 – 10.30 Uhr	Begrüßung Mattenaufbau Kräftigungsübungen auf der Matte	GH	Norbert Schöllhorn
10.30 – 10.45 Uhr	Pause		
10.45 – 12.00 Uhr	Grundelemente der Bodenarbeit	GH/ HS	Norbert Schöllhorn
12.00 Uhr	Mittagessen		
13.30 – 15.30 Uhr	Grundelemente der Standarbeit	GH/ HS	Norbert Schöllhorn
15.30 Uhr	Kaffeepause		
16.00 – 18.00 Uhr	Aktuelle Wettkampftechniken im Stand und Boden	GH	Gunter Bischof
18.00 Uhr	Abendessen		
19.00 – 21.00 Uhr	Randorivarianten	GH	Gunter Bischof

Sonntag 28.02.2010

08.00 Uhr	Frühstück		
8.30-10.30 Uhr	Kyuprüferlizenzverlängerung	HS	Hans- Jürgen Heisswolf
10.45 Uhr	Wiederholung - Ausblick - Schlussbesprechung	HS	Hans- Jürgen Heisswolf
11.30 Uhr	Mittagessen / Abreise		

Referenten:

Norbert Schöllhorn, Gunter Bischof, Hans-Jürgen Heisswolf