

# BADISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Fachverband für Budo-Sportarten – Mitglied im Deutschen Judo-Bund



## Tageslehrgang mit Olympiasieger Frank Wieneke



**Datum:** 5. November 2016

**Veranstalter:** Badischer-Judo-Verband e.V.

**Ausrichter:** BC Karlsruhe e.V.

**Ort:** Dojo des BC Karlsruhe - „Alte Reithalle“  
Blücherstraße 15  
76185 Karlsruhe

**Teilnehmer:** alle interessierten Judoka

### Programm:

10:00-11:30 Uhr: Uchi-mata – vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen  
methodisch aufgebaut

11:45-13:00 Uhr: Vortrag: Erfolg – Es gibt keine Entschuldigung für Misserfolg!

13:00-14:00 Uhr: Wunschthema der Teilnehmer

14:30-16:00 Uhr: Ukuri-eri-jime – Weltmeisterliches Würgen &  
Grundprinzipien im Bodenkampf

# BADISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Fachverband für Budo-Sportarten – Mitglied im Deutschen Judo-Bund



**Lehrgangsleitung:** Frank Wieneke (7. Dan)  
Diplom - Sportlehrer  
Diplom - Trainer des DSB Judo  
u.a. Olympia-Gold als Sportler 1984 und als Trainer 2008

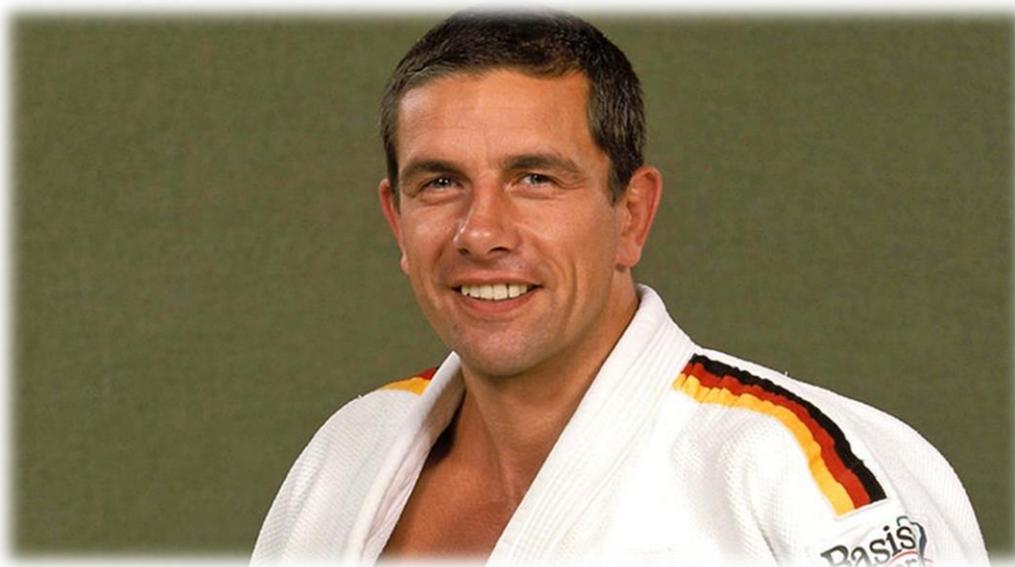
**Kosten:** 20 €/ Teilnehmer

**Anmeldung:** bis 24.10.2016  
online über JFed unter Lehrgangsnummer 152\_2016:  
<https://bjv.judofed.de/jfed/>

Einzelkosten werden eingezogen.  
Bankverbindungen bitte angeben!

Bei Fragen:  
E-Mail: [esther.drotler@badischer-judo-verband.de](mailto:esther.drotler@badischer-judo-verband.de)  
M.: 017684848490

**Sonstiges:** Die Halle ist bewirtet.



*„Es gab viele super Judoka, die ich bewundert habe. Nie wirst du so gut werden, dachte ich. Irgendwann habe ich gemerkt: Du musst dein eigenes Vorbild sein, nicht einem anderen nacheifern. Deinen eigenen Weg finden. Du musst selbst Judo leben. Du musst Judo träumen.“  
(Frank Wieneke)*