



ZEITPLAN TRAINER-C-AUSBILDUNG V 07.-08.10.2023

Ort: Sportschule Halle
Amselweg 49
06128 Halle

Ablauf:

07.08.2023	9.00 - 10.30 Uhr	Organisatorisches und schriftliche Prüfung
	10.30 - 12.00 Uhr	Kumi-kata im Judotraining
	Mittagspause 12.00 -12.45 Uhr	
	12.45 - 14.15 Uhr	konditionelle Fähigkeiten im Judo I
	14.15 - 15.45 Uhr	konditionelle Fähigkeiten im Judo II
	Kaffeepause 15.45 -16.15 Uhr	
08.10..2023	16.15 - 17.45 Uhr	Testrückgabe und Videoanalyse
	17.45 – 18.30 Uhr	Reflexion
	9.00 - 10.30 Uhr	Koordinative Fähigkeiten
	10.30 - 12.00 Uhr	Zweikampfspiele und Randoriformen
	Mittagspause 12.00 -12.45 Uhr	
	12.45 - 14.15 Uhr	Judosportabzeichen
	14.15 - 15.45 Uhr	Entspannungsübungen
	Kaffeepause 15.45 -16.15 Uhr	
	16.15 - 17.45 Uhr	Ausblick und Hausaufgaben

Friedemann Bünger
Lehrreferent JVST