

Judo-Trainingszeiten im TV 1908 Gladenbach e.V.

	Dienstag	Donnerstag	Samstag
U7 (5-6-Jährige)			15:00 -16:00 Uhr Judo spielend lernen
U10 (7-9-Jährige)			16:15 -17:30 Uhr Judo spielend lernen
U10 / U12 Fortgeschrittene	18:20 - 20:00 Uhr - Schrittweise Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Kondition und Schnelligkeit. - Heranführen an den Wettkampfsport Judo bzw. Wettkampfvorbereitung. - Vermitteln von situationsbezogenen Judotechniken zur Problemlösung im Stand und im Boden. - Vorbereitung auf die	18:00 - 19:45 Uhr - Schrittweise Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Kondition und Schnelligkeit. - Heranführen an den Wettkampfsport Judo bzw. Wettkampfvorbereitung. - Vermitteln von situationsbezogenen Judotechniken zur Problemlösung im Stand und im Boden. - Vorbereitung auf die	
U12 / U15 Fortgeschrittene	18:20 - 20:00 Uhr - Schrittweise Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Kondition und Schnelligkeit. - Heranführen an den Wettkampfsport Judo bzw. Wettkampfvorbereitung. - Vermitteln von situationsbezogenen Judotechniken zur Problemlösung im Stand und im Boden. - Vorbereitung auf die		
U12 / U15 Anfänger		18:00 - 19:45 Uhr -Vermittlung der Judo-Grundlagen ohne Leistungsdruck in spielerischer Form - Verbesserung der körperlichen Koordinationsfähigkeit - Vorbereitung auf die ersten Gürtelprüfungen	
U12 / U15 Fortgeschrittene		18:00 - 19:45 Uhr - Spielerische Steigerung der allgemeinen und judospezifischen koordinativen Fähigkeiten. - Vermitteln von situationsbezogenen Judotechniken zur Problemlösung im Stand und Boden. - Vorbereitung auf die Gürtelprüfung	
U18/ Erwachsene Fortgeschrittene	18:20 -20:00 Uhr - Technikerwerbstraining - Technikanwendungstraining - Technikergänzungstraining - Konditions- und Krafttraining - Wettkampftraining (z.B. Randoris in Stand und Boden) - Kata	18:00 - 19:45 Uhr - Technikerwerbstraining - Technikanwendungstraining - Technikergänzungstraining - Konditions- und Krafttraining - Wettkampftraining (z.B. Randoris in Stand und Boden) - Kata	14:00 - 17:00 Uhr (nach Bedarf) - Technikerwerbstraining - Technikanwendungstraining - Technikergänzungstraining - Konditions- und Krafttraining - Wettkampftraining (z.B. Randoris in Stand und Boden) - Kata

Trainiert wird in der Grundschulturnhalle der Europaschule Gladenbach