

## Judo-Trainingszeiten im TV 1908 Gladenbach e.V.

	Dienstag	Donnerstag	Samstag
<b>U7</b> (5-6-Jährige)			14:00 -15:15 Uhr Judo spielend lernen
<b>U10</b> (7-9-Jährige)			15:15 -16:30 Uhr Judo spielend lernen
<b>U10 / U12</b> Fortgeschrittene	18:00 - 19:20 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 - 19:20 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	
<b>U12 / U15</b> Fortgeschrittene	18:30 - 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		
<b>U12 / U15</b> Anfänger		18:00 - 19:30 Uhr - Vermittlung der Judo-Grundlagen ohne Leistungsdruck in spielerischer Form - Verbesserung der körperlichen Koordinationsfähigkeit - Vorbereitung auf die ersten Gürtelprüfungen	
<b>U12 / U15</b> 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	
<b>U18/ Erwachsene</b> Fortgeschrittene	18:30 -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