

Techniktrainingslager Zeitz, 24.11. bis 26.11.2017 Ju-Jutsu Sachsen- Anhalt

Freitag

Zeit	Thema	Inhalt	Trainer
ab 17.30	Anreise	Begrüßung, Auswertung Saison 2017	Steven, Micha
18.00–19.00	Schnelligkeit	Speziell Part 1	André Beck
19.10-21.00	Part 1	Beinarbeit Distanzarbeit	André Beck
ab 21Uhr	Abendessen	Teamabend	

Samstag

7.30-8.15	Frühspport	Lockerung, Regeneration	Steven, Micha
8.15-9.30	Frühstück		
9.30-11.00	Part 2	Griffkampf	Helmut Lubitz
11.15-12.30	Part 2	Wurfvorbereitung	Helmut Lubitz
12.30-14.00	Mittagessen		
14.00-16.00	Part 2	Technikneuerwerb	Steven, Micha
16.30-18.30	Part 2	Wurfkombinationen Handlungsketten	Steven, Micha
ab 18.30	Abendessen	anschließend gemeinsamer Abend, Spiele, Hockey, Sauna, Filme	

Sonntag

7.30-8.30	Frühspport	Lockerung, Regeneration	Steven, Micha
Ab 8.15Uhr	Frühstück		
9.30-11.00	Part 3	Technikneuerwerb	Steven, Micha
11.00-11.50	Taktik	Randoris	Steven, Micha
12.00-12.45	Wiederholung	individuelle Wiederholung der Techniken	Steven, Micha
ab 12.45	Ende	aufräumen, Verabschiedung	