

# Prenzlauer Judo-Sportverein e.V.



Geschäftsadresse J. Brämer  
Straße des Friedens 19, 17291 Prenzlau

Trainingshalle (Dojo)  
Franz-Wienholz-Str.25a, 17291 Prenzlau

## Techniklehrgang

mit Olympiasieger Frank Wieneke (8.Dan)

Ort	Trainingshalle, Franz-Wienholz-Straße 25a, 17291 Prenzlau (UDG)	
Datum/Zeit	Samstag, 11. Mai 2019 , Einlass ab 09:15 Uhr	
Zeitplan	Erste Trainingseinheit U 15	von 10:00 - 11:30 Uhr
	Zweite Trainingseinheit ab U18	von 12:00 - 13:30 Uhr
	Dritte Trainingseinheit ab U18	von 14:00 - 15:00 Uhr
	Vierte Trainingseinheit ab U18	von 15:15 - 16:00 Uhr
Inhalte	1.Trainingseinheit -> Werfen in Schrittstellung auf zwei Beinen wie die Weltbesten, am Beispiel von Hüft/Schulterwürfen 2.Trainingseinheit -> Morote/Ippon Seoi-nage hoch und tief vom Anfänger bis zum Olympiasieger 3.Trainingseinheit -> Uchi-Mata mit unterschiedlichen Eingangsvarianten 4.Trainingseinheit -> Tölzerkomplex am Boden, wie bereite ich Boden schon im Stand vor	
Teilnehmer	alle interessierten Judoka ab U15, Judo-interessierte Lehrkräfte/Trainer	
Leitung/Organisation	Jörg Brämer (1. Vorsitzender), Sigmar Klamann	
Gebühr	10 € für Teilnehmer U15 (eine Trainingseinheit), 20 € für alle übrigen Teilnehmer, verbindliche Meldung mit Überweisung bis 08.05.2019, Teilnahme ohne Voranmeldung nur bei noch freien Plätzen, Gebühr dann zahlbar in bar vor Ort	
	Bankverbindung Sparkasse Uckermark Kontoinhaber : Prenzlauer Judosportverein e.V. IBAN: DE 06 1705 6060 3424 00 6369                      BIC: WELADED1UMP Verwendungszweck: Wieneke2019	
Meldung/Meldeschluss	Verein, Name, Vorname, Alter    per Email an: <b>braemer-pz@t-online.de</b> bis 08.05.2109	
Verpflegung	für Getränke und kleine Snacks ist gesorgt	
Anreise Dojo	<a href="http://www.prenzlau-judo.de">www.prenzlau-judo.de</a>	
Hinweise	Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Verletzungen, Unfälle, Diebstahl von Wertsachen u.a.. Eine Teilnahme ist nur mit gültigen Judopass möglich. Mit der Meldung erklären sich die Teilnehmer mit der elektronischen Speicherung ihrer veranstaltungsbezogenen Daten und deren Veröffentlichung in Aushängen, im Internet und in sonstigen Publikationen des Prenzlauer Judo-Sportvereins e.V. sowie der Presse einverstanden. Gleiches gilt für Bilddokumentationen.	