



NJV Judo Sommerschule 2018 vorläufiger Wochenplan vom 09. bis 14. Juli in Hannover

Zeit	Montag (1.Tag)	Dienstag (2.Tag)	Mittwoch (3.Tag)	Donnerstag (4.Tag)	Freitag (5.Tag)	Samstag (6.Tag)
07:30 – 08:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00 – 09:45		<i>Frühspport</i> (Achim Beck)	<i>Frühspport</i> (Achim Beck)	<i>Frühspport</i> (Achim Beck)	<i>Frühspport</i> (Achim Beck)	<i>"Zimmer räumen"</i> <i>Ab 9:30 Uhr</i> <i>"Erste Hilfe"</i> (David Gräter)
10:00 – 12:00		<i>"Bewegungsrandori Engelchen und Teufelchen"</i> (Dag Simmingskiöld) + <i>12:00 Uhr</i> Gruppenfoto	<i>"Der leitende Landestrainer gibt sich die Ehre"</i> (Sven Loll)	<i>"Judo spielend üben"</i> (Marcus Thom)	<i>"Katame-no-Kata"</i> (Dirk Hagedorn)	
12:15 – 12:45		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
14:00 – 16:00	<i>Anreise ab 13:30 Uhr</i> <i>Ab 15:00 Uhr</i> <i>"Kennenlerntraining"</i> (Udo Möbus)	<i>"Nage-no-Kata 3. -1. Gruppe"</i> (Tim Smeikal + Alexander Schleicher)	<i>13:15 Uhr</i> Treffen zum Schwimmen	<i>"Stand-Boden-Mix"</i> (Maik Edling)	<i>"Judo Fitness"</i> (Bettina König)	<i>Abreise</i>
16:00 – 17:30	<i>"Spielend Fegen"</i> (Dag Simmingskiöld)	<i>16:00-17:00 Uhr</i> <i>Prüfungstraining [1]</i> <i>16:00-17:15 Uhr</i> <i>"Osoto-gari und Weiterführung in den Bodenkampf"</i> (Behrouz Alikhani)	<i>14:00-17:00 Uhr</i> <i>„Schwimmen“</i> 	<i>16:00-17:00 Uhr</i> <i>Prüfungstraining [3]</i> <i>16:00-17:00 Uhr</i> <i>Judo Sport Abzeichen</i>	<i>"Selbstverteidigung"</i> (Sebastian Zwetszschke)	
18:00 – 19:00	Abendessen	Abendessen		Abendessen	Abendessen	
Abendeinheit	<i>19:30-21:00 Uhr</i> <i>"Halten, Befreien, Bewegen"</i> (Dag Simmingskiöld)	<i>20:00-21:30 Uhr</i> <i>Prüfungstraining [2]</i> <i>20:00-21:30 Uhr</i> <i>"Brazilian Jiu-Jitsu"</i> (Robert Heuschneider)	 <i>Ab 18:00 Uhr</i> <i>gemeinsamer</i> <i>Grillabend</i>	<i>20:00-21:30 Uhr</i> <i>"Von Stand in den Boden-Abschluss"</i> (Dimitri Peters)	<i>19:30-21:00 Uhr</i> <i>Kyu- und Dan-Prüfung</i>	