

## Stundenplan : JUDO - Übungsleiter 2024 Teil –2

<b>Kursteil 3 : 30.11.204 : JUFA Weiz ; Dr.-Karl-Widdmannstraße 46-48 ; 8160 Weiz</b>		
Zeit	Inhalt / Themen	Referenten
09:00 – 10:30	Ashi - waza	Vršic Kristina
10:30 – 12:00	Ne - waza	Vršic Kristina
12:00 – 13:00	Mittagspause	
13:00 – 14:30	Physiologie; Muskel - Gelenksfunktion	Dr. Flicker Martin
14:30 – 15:30	Biomechanik im Judo	Fratzl
15:30 – 17:30	Kesa/Yoko Gruppe; Handlungsketten/ Handlungskomplexe – Boden/Stand	Fratzl

<b>Kursteil 4 : 01.12.204 : JUFA Weiz ; Dr.-Karl-Widdmannstraße 46-48 ; 8160 Weiz</b>		
Zeit	Inhalt / Themen	Referenten
09:00 – 10:45	Allgemein kräftigende Übungen	Manninger Manuel
10:45 – 12:00	Selbstverteidigung im Judo	Manninger / Fratzl
12:00 – 13:00	Mittagspause	
13:00 – 14:00	Wettkampfregeeln	Müller Hannes
14:00 – 17:30	Lehrauftritte + Feedback	Müller/Fratzl

Änderungen vorbehalten !!