



NORDRHEIN-WESTFÄLISCHES
DAN-KOLLEGIUM E.V.
IM NORDRHEIN-WESTFÄLISCHEN JUDO-VERBAND E. V.



Jörg Wolter Im Sträßchen 39 40789 Monheim

KDV Bergisch-Land

Monheim, 23.01.2019

Liebe Sportfreunde,
zur Vorbereitung auf alle Gürtelprüfungen finden in diesem Jahr zwei Technik-Lehrgänge statt. Thema am ersten Termin sind Bodentechniken – von Grundtechniken über das Angriffs- und Verteidigungsverhalten versuchen wir gemeinsam ein Optimum an „sauberer Technik“ zu erarbeiten. Der Lehrgang wird mit 5 UE im Pass eingetragen. Der Lehrgang ist auch gültig als Vorbereitungs-Lehrgang zur Braungurt-Prüfung.

Datum: Samstag, 11.05.2019
14:00-18:00 Uhr

Ort: Dojo des JC-Wermelskirchen
Thomas-Mann-Straße 27
42929 Wermelskirchen

Themen: Bodentechniken – wettkampfnahes Würgen, Hebeln und Halten ☺

Teilnehmer: Judoka ab U-13 und Übungsleiter / Trainer

Referent: Sven Dicke / Jens Harms

Teilnehmergebühren: 5,- Euro im Voraus auf das Konto „NWDK Kreis Bergisch-Land“
IBAN: DE21 3606 0591 0202 2211 33
Sparda-Bank West e.G.
Vermerk: Bodentechnik und Name

Anmeldung: aus Versicherungsgründen bitte über den Verein melden !
per Mail bis 06.05.2019 an joerg.wolter@nwdk.de

Mit sportlichen Grüßen

Jörg Wolter
(KDV Bergisch-Land)

KDV Bergisch-Land
Tel: 0177-7878076, joerg.wolter@nwdk.de