



# Bayerischer Judoverband

Bezirk VII Unterfranken  
Jugendleiter weibl. Detlef Staffa  
Einsteinstr. 12, 63741 Aschaffenburg  
Tel.: 06021 / 411 368, Fax: 06021/ 58 24 657  
E-Mail: [detlef.staffa@web.de](mailto:detlef.staffa@web.de) Homepage: [www.detlef-staffa.de](http://www.detlef-staffa.de)



## Programm Kadersichtungslehrgang FU 14 vom 17-19. April 2009 bei der DJK Aschaffenburg

Freitag den 17. April

bis 17.00 Uhr Anreise

17.30 - 19.15 Uhr **1. TRAINING/EINHEIT**

Kennenlernen und Standtechnik

19.30 **Abendessen**

21.00 -22.30 **2. TRAINING/EINHEIT**

Nachtrandorie



Samstag den 18. April

7.30 Uhr Wecken anschließend La

8.00 Uhr **Frühstück**

9.30 - 11.45 **3. TRAINING/EINHEIT**

Bodentechnik

12.00 **Mittagessen**

14.00 - 15.30 **4. TRAINING/EINHEIT**

Standtechnik und Taktik

16.00 - 17.30 Konditionseinheit

18.00 Uhr **Abendessen - Pizzeria**

19.30 - 21.00 **5. TRAINING/EINHEIT**

Min - Randorie

21.30 Abendprogramm



Sonntag den 19. April

7.30 Uhr Wecken ohne Laufen

8.00 Uhr **Frühstück**

9.30 - 11.45 **6. TRAINING/EINHEIT**

Weichbodenmatte und Wiederholung

11.45 Uhr Abschlussbesprechung

12.00 Uhr Duschen und Abreise



Änderungen möglich  
Detlef und sein Team