



# Judo in den Sommerferien 2018

## **Technik, die begeistert am Sa 07.07. 10-13 Uhr**

Taschengriff-Umdreher, Propeller-Umdreher, Trautmann Kata guruma, Koga Seoi nage, Marhenke Würger, Kingston Rolle, Wienecke Seoi nage, Tölz-Dreher, Übergänge Stand-Boden, Finten, Maki komi Techniken, u.v.m.

## **Kyu-Spezial am Sa. 28.07. 10-13 Uhr**

Kyu Techniken im Stand und Boden je nach Teilnehmer und nach Wünschen.

## **Interesse geweckt ? Dann seid Ihr bei dem Lehrgang genau richtig.**

- Ort :** Turhalle der Grundschule am Schwentinepark, Zum See 13  
24223 Schwentimental / OT Raisdorf
- Teilnehmer :** alle interessierten Judoka und Ju Jitsuka
- Leitung :** Silke Rühl , 5.Dan Judo [silkeruehl@freenet.de](mailto:silkeruehl@freenet.de) Tel/Fax 0431-577392
- Anmeldung :** verbindlich und schriftlich an o.g. Email oder Fax.  
**Meldeschluss** 1 Woche vorher.
- Kosten :** 10,- € , pro Lehrgang , vor Ort zu bezahlen.

**Infos/Hinweise:** [Facebook](#) JUDO DAN KIEL [www.Judo-und-mehr.jimdo.com](http://www.Judo-und-mehr.jimdo.com)