



# *Technik & More mit Frank Wieneke*

## *Vom Olympiasieger zum Olympiasieger- Trainer*

Veranstalter: Judoteam SV Adelby  
Datum: 06.11. – 07.11.2010  
Ort: Sporthalle der Grundschule Adelby,  
Ringstrasse 7, Flensburg  
Referent/ Trainer: **Frank Wieneke, 7. Dan**

**Der Olympiasieger von 1984 und Vize Olympiasieger von 1988 war von 2001 bis 2008 Bundestrainer der Männer und sorgte hier weiter für großartige Erfolge. Der heutige Trainer an der Trainerakademie in Köln zeigt auf dem diesjährigen Technik & more Lehrgang, einen Weg vom Olympiasieger zum Olympiasiegertrainer.**

Zeitplan: **Samstag, 06.11.2010**

10:30 - 11:00 **Erwärmung durch die Tanz- Aerobic- Gruppe des SV Adelby** (unter der Leitung von Margarita Winiecki- Khlopkova)

11:00 - 12:30 **Lehrgang für die AK U11 und U14**  
Thema: Hüftwurf mit Einführung von Finten

13:00 - 14:15 **Lehrgang für die AK U11 und U14**  
Thema: Bodentechniken für die Altersklasse die zum Erfolg führen

**anschließend Zeit für Autogramme**

15:00 - 16:30 **Lehrgang für die AK U17 und Erwachsene**  
Thema: Seoi- Nage von der Basis bis zum Olympiasieger

16:45 - 18:00 **Lehrgang für die AK U17 und Erwachsene**  
Thema: Wettkampf-Bodentechniken der  
Männernationalmannschaft die zum Erfolg führen

**anschließend ca. 30 Minuten Zeit: Wunschstunde:** Spezielle Fragen bzw.  
Themenwünsche oder Stundenwiederholung von einer Einheit am Samstag

**Sonntag, 22.11.2009**

09:00 - 10:00 **Lehrgang für die AK U17 und Erwachsene**  
Thema: Wettkampftechniken im Boden und Stand für  
Wettkämpfer bis hin zu Freizeit-, Breitensportler leicht  
verständlich erklärt

10:30 - 12:00 **Lehrgang für die AK U17 und Erwachsene**  
Thema: Wettkampftechniken im Boden und Stand für  
Wettkämpfer bis hin zu Freizeit-, Breitensportler leicht  
verständlich erklärt

Startgeld: Teilnahme am Samstag 15€ pro Sportler

**nur U17/ Erwachsene**

Teilnahme am Sonntag 10€ pro Sportler  
Komplettes Wochenende 20€ pro Sportler

Teilnehmer: männliche und weibliche Judoka der folgenden  
Alterklassen: U11/U14/ab U17 und Erwachsene

Meldung: Verbindliche Anmeldung bitte schriftlich unter Angabe von  
Name, Vorname; Altersklasse und Trainingstag an

Peter Gehlmann  
Kirchenweg 18  
24941 Jarplund- Weding

[info@judotutgut.de](mailto:info@judotutgut.de)

Meldeschluss: **23.10.2010**

Die Teilnehmergebühren bitte vereinweise bis zum 26.10.2010 auf folgendes Konto überweisen.

Kontoinhaber .     Peter Gehlmann  
Konto Nr.           692325207  
BLZ:                20010020  
(Stichwort: Technik und More 2010 + Vereinsname)

Ein kostenfreier Rücktritt von der Anmeldung ist bis vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei einem Rücktritt von der Teilnahme innerhalb vier bis zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung ist eine Stornogebühr von 20% des Teilnehmerbeitrages fällig. Bei einem Rücktritt von der Teilnahme von zwei Wochen vor der Veranstaltung ist der komplette Teilnehmerbeitrag zu zahlen, wenn es nicht möglich ist, den Platz anderweitig zu besetzen. Wenn der Platz anderweitig besetzt werden kann, ist eine Stornogebühr von 20% des Teilnehmerbeitrages fällig.

Hinweise:                     Halle darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden;  
                                      weder aus der Teilnahme, noch aus der An- und Abreise  
                                      können Regressansprüche hergeleitet werden  
                                      Auf Anfrage ist auch eine Übernachtung in der Halle  
                                      möglich. (5€ Aufpreis pro übernachtendem Sportler)

Anfahrt:                     über die A7, Abfahrt Flensburg/Glücksburg (3) auf die  
                                      B200 in Richtung Flensburg Süd; Abfahrt Flensburg-Süd  
                                      auf Umgehungsstrasse; weiterfahrt bis rechts Abfahrt  
                                      Flensburg- Tarup (ab hier ist der Weg ausgeschildert  
                                      [JUDO])

gez.  
Peter Gehlmann  
-Spartenleiter-