

Großlehrgang in Eckernförde am 10.09.2022

Zeit	Jugend	Erwachsene
09:00	Allgemeine Begrüßung Administration und Angrüßen	
09:20	Gemeinsame Erwärmung	
09:40	09:20 – 10:35 erste Trainingseinheit 75 Min.	
10:00	Wilfried	Christian
10:20	Abwehr von Reversfassen	Abwehr von Schlagangriffen
10:40	erster Trainerwechsel	
11:00	10:40 – 11:45 zweite Trainingseinheit 75 Min.	
11:20	Christian	Wilfried
11:40	Übergang von Stand in den Boden	Abwehr von Würgeangriffen
12:00	Abgrüßen in den Gruppen Mittagspause bis 14:00 h	
14:00	Angrüßen und gemeinsame Erwärmung	
14:20	14:20 – 15:45 dritte Trainingseinheit 80 Min.	
14:40	Wilfried	Christian
15:00	Abwehr gegen Zug in den Haaren	Verteidigung mit dem langen Stock
15:20		
15:40	zweiter Trainerwechsel	
16:00	15:45 – 17:00 vierte Trainingseinheit 75 Min.	
16:20	Christian	Wilfried
16:40	Arbeiten an und mit der Prätze	Verteidigung gegen Tritte im Stand und am Boden
17:00	Abgrüßen, gemeinsames Gruppenfoto danach Matten abbauen	