

Programm Judo Day Samstag 29. Juni 2019 in Bern

Zeiten	Matte	LehrerInnen	Thema
7:30			Hallenöffnung für Helfer
9:00			Hallenöffnung für Teilnehmende Judo Day Kaffeebar
10:00 - 10:30		Stéphane Guye	Eröffnung Judo Day
10:30 - 11:30 Praxis 1		Kaderathlet	Gemeinsames Aufwärmen
	1	David Sigos	Geheimnisse des Bodenkampfs
	2	Juliane Robra	Thema wird definiert
	3	Hiroshi Katanishi	Ashi Waza
	4	Kathrin Kraus-Ott	Drehtechnik am Boden
	5	Charly Nusbaumer	Judo Before 2010
	6	Kaderathlet	Überraschung
	7	Kaderathlet	Überraschung
	8	Kampfrichter	Entdecken und Erleben des Richterns
	Theorier.	Olivier Paganini	Zen- und Samurai-Geschichten erzählen
11:30 - 11:40			Pause
11:40 - 12:00			Miteinander Randori spielen
Mittagspause Es werden Getränke, Sandwiches und auch ein Menu zu fairen Preisen angeboten			
13:30 - 14:00		Stéphane Guye	Gemeinsames Aufwärmen
14:00 - 15:00 Praxis 2	1	Werner Schuler	Stand - Boden - Situationen
	2	Charles Zollinger	Kuatsu
	3	Silvia Soave	Hirano-Tai Otoshi, Varianten und Kaeshi Waza
	4	Andreas Santschi	Judo entdecken (auch für Eltern - Geschwister - Freunde etc.)
	5	Aikido	Aikido
	6	Jenny Gal	O-Uchi-Gari
	7	Ju-Jitsu Lehrer	Ju-Jitsu entdecken
	8	Kampfrichter	Fragen / Austausch neues IJF Reglement
	Theorier.	Pallas (Gymnastikraum)	Pallas Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen
15:00 - 15:10			Pause
15:10 - 15:50			Miteinander Randori spielen
16:00		Joel Grandjean	Abschluss Judo Day

* Ab 15 Jahren

Programme Judo Day samedi 29 juin 2019 à Berne

Heure	Tatami	Professeur	Sujet
7:30			Ouverture de la salle pour l'équipe d'installation
9:00			Ouverture de la salle pour les participants, café/croissants
10:00 - 10:30		Stéphane Guye	Ouverture Judo Day
		Athlète du cadre	Echauffement en commun
	1	David Sigos	Secret du combat au sol

10:30 - 11:30 Praxis 1	2	Juliane Robra	Thème à définir
	3	Hiroshi Katanishi	Ashi Waza
	4	Kathrin Kraus-Ott	Techniques de renversement au sol
	5	Charly Nusbaumer	Judo Before 2010 (adultes) + 15 ans
	6	Athlète du cadre	Surprise
	7	Athlète du cadre	Surprise
	8	Arbitre	Découverte de l'arbitrage pour les jeunes
	Theorier.	Olivier Paganini	Histoire Zen et Samourai (en allemand)
11:30 - 11:40			Pause
11:40 - 12:00			Randori en commun
pause de midi Il y aura une buvette avec boissons, sandwiches et un menu à des prix corrects			
13:30 - 14:00		Stéphane Guye	Echauffement en commun
14:00 - 15:00 Praxis 2	1	Werner Schuler	Situations debout-sol
	2	Charles Zollinger	Kuatsu
	3	Silvia Soave	Hirano Tai Otoshi, variantes et Kaeshi Waza
	4	Andreas Santschi	Découvrir le Judo (aussi pour parents - sœurs/frères - amis etc.)
	5	Aikido	Aikido
	6	Jenny Gal	O Uchi Gari
	7	Professeur Ju-Jitsu	Découvrir le Ju-Jitsu
	8	Arbitre	Questions / réponses nouveau règlement IJF
Theorier.	Pallas (gymnastik Raum)	Pallas autodéfense pour femmes et filles	
15:00 - 15:10			Pause
15:10 - 15:50			jouer ensemble au Randori
16:00		Joël Grandjean	Clôture du Judoday

Dès 15 ans