



Happy New Year **RANDORI**



damit die Weihnachtspause nicht zu lang wird, haben wir wieder ein Neujahrs-Randori für Euch in Friedberg geplant!

Eingeladen sind alle interessierten Judoka aus dem Ligabetrieb, dem Schwabenkader und Alle, denen die Zeit bis zum nächsten Heimtraining zu lange erscheint! Damit ihr den Termin auch als Vorbereitung auf die kommenden U18 und U21 Meisterschaften nutzen könnt, wird es nach dem gemeinsamen Aufwärmen eine Technikeinheit geben. Im Anschluss - Randori satt! Es können alle Judoka ab der Altersklasse U15 teilnehmen.

Samstag, den 06.01.2024

<u>Ort:</u>	Neue Turnhalle der Vinzenz-Palotti-Schule Aichacher Str. 16a, 86316 Friedberg
<u>Anreise:</u>	09.30 Uhr
<u>1. Einheit:</u>	10.00 – 11.30 Uhr: Gemeinsames Aufwärmen und Techniktraining (Übergang Stand-Boden)
<u>Pause:</u>	11.30 – 12.00 Uhr
<u>2. Einheit:</u>	12.00 – 14.00 Uhr: Randori

Wer bereits gemeldet hat, braucht nicht nochmal schreiben! Ansonsten gebt dem Basti bitte per WhatsApp (0157 75777600) oder per Mail: sebastian.mayr@judoteam-friedberg.de bescheid.

Euch Allen ein gutes neues Jahr!

Gut Wurf!

