

SENSENSTEIN 2011

Freitag	Thema	Referent
18.30 - 20.30	<ul style="list-style-type: none">•Atemi- und Abwehrtechniken•Fallschule•Aufwärmen mit Springseil	Martin
Samstag		
09.00 - 10.15	<ul style="list-style-type: none">•Bewegungslehre•Hebeltechniken - auch Gegen- und Weiterführung	Danny
10.30 - 12.00	<ul style="list-style-type: none">•Wurftechniken - auch Gegen- und Weiterführung	Bernd/Herbert
14.00 - 15.15	<ul style="list-style-type: none">•Komplexaufgaben•Freie Anwendungsformen	Gilbert
ab 14.00	JUDOPRÜFUNG	Mario/Stefan
15.45 - 17.15	<ul style="list-style-type: none">•Waffenabwehr•Bodentechniken•Würge und Nervendruck	Alex
Sonntag		
09.00 - 11.30	<ul style="list-style-type: none">•SV-Parcour•Yoga zum Ausklang	Alle Britta