

## 2. Landestraining Württemberg zur DMM 2017 07. - 08. Oktober 2017, Fellbach

Thema: Kaderbildung und Wettkampfvorbereitung

<b>Roadmap</b>	<a href="#">Roadmap zur DMM 2017</a>
<b>Datum</b>	Samstag, 07. Oktober ab 15 Uhr Sonntag, 08. Oktober ab 10 Uhr, Ende 16 Uhr
<b>Ort</b>	Sporthalle Silcherschule Fellbach Tainerstraße 34, 70734 Fellbach <a href="https://goo.gl/maps/11YvDJZLJz42">https://goo.gl/maps/11YvDJZLJz42</a>
<b>Thema</b>	Kaderbildung und Wettkampfvorbereitung für die Deutsche EinzelMeisterschaft (DMM)  Zielgruppen: - Wettkämpfer aus Württemberg - Alle Gäste, die unterstützen möchten
<b>Leitung</b>	Referenten für Wettkampf, Württemberg - Genta Kozaki (3. Dan) - Christian Kaden (3. Dan)
<b>Anmeldung</b>	Bis zum 06. Oktober online unter <a href="https://goo.gl/forms/1RoyE6YLbsbA4faB2">https://goo.gl/forms/1RoyE6YLbsbA4faB2</a>
<b>Wichtige Hinweise</b>	- Anmeldung ist zwingend erforderlich und nur über das Anmeldeformular! - Voraussetzung für die Aufnahme in den Landeskader ist die Teilnahme an mindestens einem Landestraining für die DMM 2017 (siehe Roadmap). - Wer bei einem Landestrainingstermin verhindert ist, aber in den Landeskader möchte, bitte trotzdem die Anmeldung ausfüllen. Das ist im Anmeldeformular berücksichtigt.
<b>Kosten</b>	10€ für Teilnehmer über 18 Jahre
<b>Zuschüsse</b>	Keine Zuschüsse

**Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung aus dieser Einladung.**

- Verpflegung** Wasser und Snacks werden gestellt.
- Übernachtung** Von Samstag auf Sonntag in der Halle möglich, mit Schlafsack und Isomatte. Sportmatten sind vorhanden.
- Sonstiges**
- **Bitte Trainingsanzug mitbringen!**
  - Ein gemeinsames Abendessen am Samstag ist geplant. Wahrscheinlich Ausflug auf das Stuttgarter Volksfest.
  - Damit wir das Training, die Verpflegung und das Abendessen besser planen können, bitten wir darum, euch so früh wie möglich anzumelden.

## Trainingsplan

Samstag	
15:00 - 15:45	Begrüßung Aufwärmen Suburi
15:45 - 16:45	Training - "Der harte Teil" = Oikomi
16:45 - 17:00	Pause
17:00 - 18:20	Training - Technik #1
18:20 - 18:30	Pause
18:30 - 19:15	Freies Keiko
	Abendessen
Sonntag	
10:00 - 10:45	Krafttraining und Übungen in Trainingskleidung
10:45 - 11:00	Pause und Umziehen
11:00 - 12:00	Training - Technik #2
12:00 - 13:30	Pause und Mittagessen
13:30 - 16:00	Übung Wettkampftag, danach Ende