

Kleine Schulsporthalle, Schulstraße 31, 38550 Isenbüttel

Wir sehen uns im Februar 2023!

MTV Isenbüttel von 1913 e.V. • Judosparte • www.mtvi-judo.de



17.02. - 19.02.2023

LandesLiGaVorbereitungsCAmp in ISENBÜTTEL

Judoka Deutschlands,

„...let's prepare!“

LaLiVoCa 2023 beim MTV Isenbüttel. Der Ablaufplan steht.



Ohne euch auf (und neben) der Matte wird das aber wie immer nichts!

ALSO TASCHE PACKEN...

Judoanzüge, Schlafsack, Kissen, Saunahandtuch, Laufschuhe (draußen), Laufkleidung, Taschengeld (u.a. für Sauna, Frühstücksbuffet, etc.), Verpflegung, Tape, dicke Socken, Motivation und viel Lust & Laune.

...FAHRGEMEINSCHAFTEN BILDEN UND AB NACH ISENBÜTTEL!



**Freitag,
17.02.2023**

19:30 Uhr

Anreise, Aufbau, *Teambuilding*

**Samstag,
18.02.2023**

ab 07:30 Uhr

Traditioneller
Dorflauf/Boulderkurs
(im Anschluss Frühstück im
Isenbütteler Hof)

11:00 Uhr

Standprogramm ①
(Kumi kata, Wurfkreis + Randori)

gegen 12:30 Uhr

Mittag (individuell)

14:30 Uhr

(GKKZ) Bodenprogramm
(Übergänge Stand-Boden + Randori)

16:00 Uhr

Standprogramm ②

Uchikomi + Randori
inklusive anschließendem
„Überraschungs-Cool-Down“

...im Anschluss

Sauna / „Abendprogramm“

**SONNTAG,
19.02.2023**

ab 08:00 Uhr

judospezifischer Sonntagszirkel,
Frühstück (s.o.), Abbau/Abreise

Meldungen bis

27.01.2023

christopher@mtvi-judo.de