

## Trainingslager Erbach/Odw. - 17./18. Mai 2014

Die Abt. Ju-Justu veranstaltet zusammen mit dem JC Erbach am 17./18.05.2014 ein Trainingslager in Erbach/Odenwald. Ziele: „entspanntes“ Training für die Gürtelprüfung, für den Wettkampf und die Selbstverteidigung, gemütliches Beisammensein. Mitmachen können alle ab 16 Jahren\*. Ohne Gürtelbeschränkung!

Für Essen und Getränke wird gesorgt. Nachgewiesene Fahrkosten für Fahrgemeinschaften (4 Personen pro Fzg.) zahlt der PSV.

Wer mitmachen möchte (und sich noch nicht angemeldet hat), meldet sich bitte über das Funktionspostfach bei der Abteilungsleitung JU-JUTSU oder mittwochs im Power Punch.

**Ansprechpartner:** PSV Wiesbaden - Frank Witte / JC Erbach - Bernd Keßler

**Aktuelle Infos:** [www.ju-jutsu-psv-wiesbaden.de](http://www.ju-jutsu-psv-wiesbaden.de)

---

## Sporthalle des JC Erbach am Deutschen Elfenbeinmuseum (Obere Marktstraße) 64711 Erbach im Odenwald

### Samstag, 17.05.2014

12.00 h	Treffen/Abfahrt vor der Sporthalle der Polizeiakademie (Fahrgemeinschaften)
14.00 - 16.00 h	Ju-Jutsu Kombinationen für die Gürtelprüfung (Trainerteam PSV und JC Erbach)
16.30 - 17.30 h	Ju-Jutsu Fighting (Trainerteam JC Erbach)
17.30 - 18.30 h	Ne-Waza (Trainerteam PSV)
19.30 h	Abendessen: Grillen an der Halle
Abendprogramm:	Keulenball? Basketball? Fußball? Gemütliches Beisammensein ...
Übernachtung:	In der Halle, ggf. Jugendherberge oder Pension (selbst organisieren!)

### Sonntag, 18.05.2014

09.30 h	gemeinsames Frühstück in der Halle
10.30 - 12.00 h	Ju-Jutsu Allkampf (Trainerteam PSV)
12.00 - 13.00 h	Mittagessen „Restefete“
13.00 - 14.30 h	Ju-Jutsu Kombinationen für die Gürtelprüfung (Trainerteam JC Erbach)
ca. 15.00 h	Abreise

Zeitplan und Inhalte unter Vorbehalt, kann sich je nach Ablauf und aktuellen Wünschen ändern. Individuelles Training ist möglich!

---

### Bitte Mitbringen!

- Essbesteck, Teller, Tasse/Becher, Klecker-Lätzchen
  - Schlafsack, Schmusekissen und Ohrenstöpsel (bei Übernachtung auf der Matte)
  - Gi, Rush-Guard (soweit vorhanden), saubere Hallensportschuhe, normale Trainingsbekleidung
  - Zahnschutz, Tiefschutz, Schutzausrüstung, Übungsstock und -messer
- 

[ju-jutsu-psv-wiesbaden-leitung@gmx.de](mailto:ju-jutsu-psv-wiesbaden-leitung@gmx.de)