

Judo-Club 71 Düsseldorf e.V.

Ausschreibung



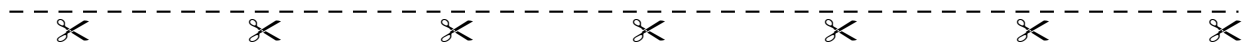
Organisatoren: Ulrike Neuhaus
Sandra Wolski

Tel.: 02104 15408
Tel.: 0212 331621

Was:	Tag der Rekorde
Wer:	Jeder vom JC 71 der es sich zutraut (Einteilung in Altersklassen)
Wann:	Samstag, 25.02.2012 -> Meldeschluss Fr.17.02.2012
Wo:	ev. Schulzentrum Hilden, Judohalle (Halle 2 / Fliednerhalle), Gerresheimerstr.74
Beginn:	10:00 Uhr
Teilnehmerzahl	Ungebegrenzt

Mitzubringen:

Judoanzug, Schlappen, Sportsachen, etwas zu trinken und essen



ANMELDUNG! Für 2012-02-25_Aus_Tag der Rekorde.doc			
Meldeschluss Fr., 17.02.2012 bei eurem Trainer abgeben!			
Name:		Vorname:	
Geb.-Datum :		Unterschrift eines Erziehungsberechtigten:	
Trainer :		Trainingshalle:	

Bitte unbedingt alle Wettbewerbe ankreuzen, an denen ihr teilnehmen wollt!!!!

Disziplin	Ankreuzen		
Handstand an der Wand			
Wandsitzen			
Seile klettern mit / ohne Beine	ohne Beine	mit Beine	
Klimmzüge			
Klimmhängen			
Seilchenspringen (2 Minuten)			
Schlussweitsprung			
Judowürfe (2 Minuten)			
Sprints (nur bei gutem Wetter)	50m	75 m	100m
Handstandlaufen			
Standwaage halten			
Powerliegestütz (2 Minuten)			
Hockstrecksprünge (2 Minuten)			
Bockspringen und durch die Beine des Partners krabbeln (2 Minuten)			
Radschlag (1 Minute)			