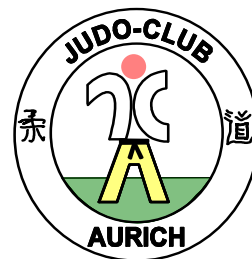


# Judo-Club Aurich e.V.

Mitglied im Landessportbund Niedersachsen e.V. und  
Niedersächsischer Judo-Verband e.V.



1. Vorsitzender  
Walter Dieken  
Eschener Allee 29  
26603 Aurich  
Tel.: 04941 / 959130  
Fax: 04941 / 959131

Liebe Sportler,

wir laden herzlich zu einem Lehrgang mit den **Geschwister Malzahn** ein

Termin: **Sa. 13.09.2014**

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr – Kinder und Jugendliche mit anschl. Autogrammstunde und Fotos

Ort: Aurich, Realschulturnhalle 2

Inhalt: Wettkampftechniken nach vorn und hinten

Wettkampfvarianten: Bodentechnik Bauchlage/Bankposition

Lehrgangsgebühr: 5,00 EUR Mindestteilnehmerzahl: 10

Termin: **Sa. 13.09.2014**

Zeit: 13.30 – 17.00 Uhr – ab 16 Jahre – Lehrgang und Fortbildung (ÜL 5 Einheiten)

In Absprache mit dem NJV wird eine Lehrgangsbescheinigung ausgestellt.

Ort: Aurich, Realschulturnhalle 2

Inhalt:

- Wettkampftechniken in Anlehnung an einer individuellen Kampfkonzeption (IKKZ)
- Erarbeitung ein IKKZ
- Boden (individueller Umdreher)
- Judospezifisches Stabi-Programm
- Randori nach Bedarf

Lehrgangsgebühr: 15,00 EUR, Mindestteilnehmerzahl: 10

Claudia Malzahn, SV Halle, Dipl. Sportlehrerin, Sporttherapeutin, 5. Dan Judo  
2012 Teilnahme Olympische Spiele London, 3. Platz Team WM 2011 Paris,  
3. Platz 2009 WM Rotterdam, 2. Platz EM 2008 Lissabon, 3. Platz EM 2005 Rotterdam

Luise Malzahn, SV Halle, Polizeikommissarin, 2. Dan Judo  
5. Platz EM/2. Platz Team EM Montpellier 2014, 1. Platz Grand Prix Düsseldorf 2014,  
5. Platz EM Tscheljabinsk 2012

Weitere Sportliche Erfolge nachzulesen unter <http://www.malzahn-sisters.de/>

Meldungen zur Planung bitte so früh wie möglich an:

[post@jc-aurich.de](mailto:post@jc-aurich.de) oder [dieken@dieken.de](mailto:dieken@dieken.de)

Mit sportlichen Grüßen  
JUDO-CLUB AURICH e.V.  
Walter Dieken  
1. Vorsitzender