



Treningsamling søndag 16.september

[Den store judohelgen \(se artikkel\)](#) skjer hos Ippon 15-16.september, med konkurranse hele lørdagen, som avsluttes med sosial begivenhet og **GRATIS** bading i Nadderudhallen (kl 20-22). Uavhengig av deltagelse på lørdag, så arrangerer Ippon og NTG treningsamling for ALLE søndag 16.september. Samlingen ledes av sportssjef på [NTG-Judo, Tron Gubberud](#), som har med seg flere av sine profiler til å gjennomføre samlingen. Her blir det faglig påfyll for ALLE. Vi satser på stasjoner, der gruppene roterer for maksimalt utbytte.

Når	16.september 2018
Hvor	Ippon Judoklubb sin dojo (Nadderudhallen) Adresse: Haukeveien 12, 1357 Bekkestua
Deltagerkrav	Fra 8 år. Minimum gult belte / SNIPP
Økter	KI 09:00 - 10:45, Yngre gruppe (U15 og/eller under 50kg) KI 11:00 - 13:00, Eldre gruppe (U18 og eldre og/eller over 50kg) NB: Alderssammensetning og øktplan kan endres avhengig av påmelding. Informasjon blir da sendt til alle påmeldte.
Pris	Utøvere: 100,- Trenere: Gratis
Påmelding	For Ippon: SPOND Eksterne: Klubbvis påmelding til: alex@ippon.no

**** Se øktplan på neste side ****

Spørsmål? Ta kontakt med undertegnede

Alexander Aamodt

Daglig leder, Ippon Judoklubb

alex@ippon.no



Øktplan

Yngre gruppe - Kl 09:00 - 10:45







DEL 1: Felles oppvarming: 15 min		
DEL 2: Teknikk på stasjoner: 45 min. 15 min pr stasjon. Rotasjon x 3. Gruppene deles inn etter ferdigheter og størrelse.		
Stasjon 1: 2 trenere fra Ippon/NTG	Stasjon 2: 2 trenere fra Ippon/NTG	Stasjon 3: 2 trenere fra Ippon/NTG
DEL 3: Randoritrening		

Eldre gruppe - Kl 11:00 - 13:00

DEL 1: Felles oppvarming: 15 min		
DEL 2: Teknikk på stasjoner: 40 min. 20 min pr stasjon. Rotasjon x 2. Gruppene deles inn etter ferdigheter og størrelse.		
Stasjon 1: 2 trenere fra Ippon/NTG	Stasjon 2: 2 trenere fra Ippon/NTG	Stasjon 3: 2 trenere fra Ippon/NTG
DEL 3: Randoritrening: 60 min		

**** Se presentasjon av trenerne på neste side ****

Trenergruppe

<p>Tron Gubberud Klubb: Ippon Sportssjef NTG-Judo Tidligere landslagstrener i Judo Tidligere landslagsutøver i Judo</p>	
<p>Cecilie Bolander Klubb: Ippon Landslagsutøver Regionstrener i Region ØST Trener Ippon</p>	
<p>Matias Kollerud Klubb: Mjøndalen Landslagsutøver</p>	
<p>Kornelius Eilertsen Klubb: Sande Landslagsutøver</p>	
<p>Yoan Tutunarov Klubb: Ippon Landslagsutøver</p>	
<p>Mats Sommervold Klubb: Ippon Landslagsutøver Trener Ippon</p>	
<p>Sigurd Stokke Klubb: Bodø Landslagsutøver</p>	