Doki laagri plaan 3-5 märts 2023

Reede 3.03

-15.30 kogunemine

15.30-17.00 väikeste treening (D ja C klass)

Soojendus ja erialased mängud 45min

Randori 3x 5´ ne waza 5x 4´ tachi waza

17.00-18.30 suurte treening (B, A, juuniorid)

Soojendus 15`

10 min ne waza ippon dori

7x4´ tachi waza

Laupäev 4.03

10.00-11.30 treening väikesed (D ja C klass)

Soojendus ja erialased mängud 45´

Randori ülesannetega maadlus instruktsioon „Lähedalt-kaugelt“, „revääri mäng“, „pääsuke“

10min ne waza ippon dori, 3x4´ tachi waza ülesannetega.

11.30-13.00 suurte treening (B, A, juuniorid)

Soojendus 15`

Randori 4x3’ne waza

7x3’ tachi waza + 1’golden score

13.00-16.00 treenerite ümarlaud

16.00-17.30 treening väikesed (D ja C klass)

Soojendus ja erialased mängud 45´

Randori, erinevad ne waza positsioonid

4x4’ne waza positsioon, 4x3´ tachi waza golden score.

17.30-19.00 suurte treening (B, A, juuniorid)

Soojendus 15´

Randori 4x4’ne waza positsioonid

6x5’ tachi waza

Õhtul, treenerite bankett.

Pühapäev 5.03

10.00-11.30 väikeste treening (D ja C klass)

45’ haardevõitluse mängud

Randori 2x4’ne waza

5x4’tachi waza golden score

11.30-13.00 suurte treening (B, A, juuniorid)

Soojendus 15´

10’ ippon dori

7x3’golden score