

Judo – Arbeitskreis-Ostfriesland

Jugend-Wettkampf-Förderung

Koordinatorin: Gabriele Schürmanns – Landstr. 12 – 26524 Lütetsburg ☎ (0 49 31) 9 55 33 70
Fax: (0 49 31) 9 55 22 52 – E-mail: Gabi-Schuermanns@web.de

Einladung zur Judo-Wettkampf-Förderung 2014
für die Jugend U15 (Jg. 2002)
für die Jugend U12 (Jg. 2003 / 2004 / 2005 / 2006)
Mindestgraduierung 7. Kyu

Veranstalter: Judo-Arbeitskreis-Ostfriesland

Trainingsinhalte: Trainingsprogramm in Anlehnung der Ausbildungsrichtlinien des NJV.
Bereiche: Technik, Taktik und Kondition

Datum	Zeit	Ort / Dojo	Judo - Referent	Maßnahme
05.04.	13:30 – 16:30 Uhr	Leer	Matthias Boss Sebastian Engel	Judo 3

Dojo: VfL Germ. Leer e.V.
Sporthalle des Teletta-Großgymnasium
Hajo-Unken-Str. - 26789 Leer

INFO für die Saison 2014:

Es besteht Konditionstrainingspflicht in Form von Laufen oder Schwimmen, da fester Bestandteil der Lehrgangsmäßnahme.

Das Lauf- und Schwimmtraining ist eigenverantwortlich oder über die Vereine zu absolvieren.

Auf Wunsch erfolgt am Ende der Saison ein Cooper-Test.

Mitzubringen sind: Erfassungsbogen (wenn dieser noch nicht vorliegt!),
Judogi, Schreibzeug, Duschzeug

Kosten: Es werden keine Lehrganggebühren erhoben.

Verpflegung: Verpflegung und Getränke bitte mitbringen.

Rückmeldung: Verbindliche Anmeldung schriftlich bis 2 Tage vor Lehrgangsbeginn an:
Gabi Schürmanns, Anschrift / e-Mail s.o.

Ausgefüllten Erfassungsbogen zum ersten Lehrgang mitbringen.
Ohne Unterschrift des Erziehungsberechtigten erfolgt aus
versicherungstechnischen Gründen keine Lehrgangsteilnahme!!!

Diese Einladung richtet sich ausschliesslich an
wettkampffinteressierte und wettkampforientierte Judoka!

Die Teilnahme an Qualifikationsmeisterschaften (KEM – BEM) wird erwartet sowie die
Teilnahme der letzten Jahrgänge an Sichtungslerngängen und Kadermaßnahmen.

Das Ziel der Judo-Wettkampf-Förderungsmäßnahmen ist eine Platzierung
bei den LEM und die Berufung in den Bezirks- bzw. Landeskader.