



# Judo - Arbeitskreis Ostfriesland



Vorsitzender: Thomas Rademacher – Thünerweg 16 – 26532 Großheide  
☎ (0 49 36) 3 11 46 52 – Fax (0 32 12) 1 104 262 – E-mail: [Thomas.Rademacher@judo-ak-ostfriesland.de](mailto:Thomas.Rademacher@judo-ak-ostfriesland.de)

Großheide, 22.11.2014

## Einladung zum einem Lehrgang für Übungsleiter (Wettkampftechniken)

<b>Veranstalter:</b>	Judo-Arbeitskreis-Ostfriesland
<b>Ausrichter:</b>	VfL Germ. Leer
<b>Ort:</b>	Turnhalle des VfL Germ. Leer - Teletta Groß-Gymnasium, Hajo-Unken-Straße / Hasenpfad, 26789 Leer
<b>Datum/Zeit:</b>	<b>Samstag, 13. Dezember 2014, 10:00 – 12:00 Uhr</b>
<b>Referenten:</b>	Matthias Boss, Wolfgang Ramm
<b>Teilnehmer/-innen:</b>	Übungsleiter des AK Ostfriesland
<b>Programm:</b>	<b>Gymnastik und Aufwärmübungen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ In Orientierung an das Training an den NJV-Wettkampf-Stützpunkten</li></ul> <b>Basistechniken Wettkampf</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Seoi-Nage</li><li>➤ O-soto-gari</li><li>➤ Tai-otoshi</li><li>➤ O-uchi-gari</li></ul>
<b>Kosten:</b>	Teilnehmergebühren werden nicht erhoben.
<b>Meldung:</b>	Bitte bis zum <b>10. Dezember 2014</b> an <a href="mailto:meldung@judo-ak-ostfriesland.de">meldung@judo-ak-ostfriesland.de</a> und im <b>CC:</b> an <a href="mailto:wolfgangramm@gmx.de">wolfgangramm@gmx.de</a> .
<b>Hinweise:</b>	Die o.g. Basistechniken werden in ihrer wettkampfbezogenen Ausführung geschult und werden künftig auf NJV-Lehrgängen / Kader u15 durch das NJV-Landestrainerenteam vorgegeben. Diese Techniken sind in 2015 bereits integraler Bestandteil des Trainingsplans der Wettkampfförderung im Arbeitskreis Ostfriesland. Mit dieser Weiterbildung soll den Trainern/-innen und Übungsleitern/-innen in den Heimatvereinen die Ausführung der Techniken gemäß den Vorgaben des NJV vermittelt werden.

**Wir wünschen Euch eine gute Anreise nach Leer**

Thomas Rademacher  
AK-Vorsitzender

Christian Boss  
Abteilungsleiter VfL Germ. Leer