

# 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 2015 für die Jugend U15 (Jg. 2002 + 2003) für die Jugend U12 (Jg. 2004 / 2005 / 2006 / 2007) 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
12.09.	09:30 – 12:45 Uhr	Dunum	Wolfgang Ramm Sebastian Engel	Judo 4

#### Dojo: SC-Dunum, Anfahrsbeschreibung:

Aus Richtung Aurich kommend, in Ogenbargen links abbiegen in Richtung Esens.  
(Esenserstr., übergehend in die Auricherstr.) Nach ca.7 -8 km  
(erste mögliche Straße)rechts Richtung Wittmund / Dunum abbiegen, nach ca. 2 Km in den  
Ort Dunum bis zu Kirche fahren, dann rechts in den Süddunummerweg einbiegen.  
Nach ca.300m befindet sich links hinter der Schule die Halle.

INFO für die Saison 2015:

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

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

Mitzubringen sind: Erfassungsbogen 2015 (falls noch nicht vorgelegt)  
Judogi, Schreibzeug, Duschzeug

Kosten: Es werden keine Lehrgangsgebühren 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 Sichtungslhrgängen und Kadermaßnahmen.

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