

Judo – Arbeitskreis-Ostfriesland

Jugend-Wettkampf-Förderung

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

Einladung zur Judo-Wettkampf-Förderung 2016
für die Jugend U15 (Jg. 2003 + 2004)
für die Jugend U12 (Jg. 2005 / 2006 / 2007 / 2008)
Mindestgraduierung 7. Kyu

- - - KONDI-WOCHENENDE - - -

Veranstalter: Judo-Arbeitskreis-Ostfriesland

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

Datum	Zeit	Ort / Dojo	Judo - Referent	Maßnahme	Betreuung
19.03. + 20.03.	13:30 Uhr - 11:30 Uhr	JKG Norden	Wolfgang Ramm Matthias Boss Sebastian Engel Lennart Boss	Judo 3	Gabi Schürmanns

Dojo: JKG Norden
Gartenstrasse 1, 26506 Norden

Zeitplan		
Samstag, den 19.03.2016		
	ab 13:00 Uhr	Anreise / Erfassung der TN
	13:30 – 15:00	Judotraining Teil I
	Pause	
	15:30 – 17:00 Uhr	Judotraining Teil II
	Pause	
	18:00 Uhr	Abendessen
	19:00- 20:30 Uhr	Randori-Einheiten
Sonntag, den 12.03.2016		
	7:00 Uhr	Morgenlauf (nach Witterung)
	8:00 – 9:00 Uhr	Frühstück
		(Sachen packen / aufräumen)
	9:30 – 11:00 Uhr	Juroftraining Teil III
	11:30 Uhr	Abreise
Zeit- und Planänderungen vorbehalten!		

INFO für die Saison 2016:

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.

KONDI-WOCHENENDE 19. + 20.03.2016

Mitzubringen sind: Erfassungsbogen 2016 (falls noch nicht vorliegt)
Judogi, Matschen f.d. Halle, Laufkleidung, Turnschuhe,
Duschzeug!!, Handtuch, Schlafsack, Schreibzeug,
Verpflegung, Getränke

Kosten: 5,00€ p.P. bar, vor Ort, für das Frühstück am Sonntag.

Verpflegung: Verpflegung für Samstag Abend und Getränke bitte mitbringen.

Ausreichende Menge an Getränken / Wasser für die Trainingseinheiten
bitte mitbringen. Keine Glasflaschen!

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

Info-Erfassungsbogen:

Ohne Unterschrift des Erziehungsberechtigten erfolgt aus versicherungstechnischen
Gründen keine Lehrgangsteilnahme!!!

Notfall-Telefonnummer:

Falls vom Erfassungsbogen abweichend, bitte Notfallnummer hinterlegen.

Diese Einladung richtet sich ausschliesslich an wettkampfbereitete und wettkampforientierte Judoka!

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

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

