

# 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 2017 für die Jugend u10 – u12 - u15 (Jg. 2003 - 2010) Mindestgraduierung **8. 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-Referenten	Lauftraining	Zirkeltraining	Maßnahme	Betreuung
26.08. + 27.08.	13:30 Uhr - 11:30 Uhr	JC-Emden	Wolfgang Ramm Sebastian Engel Gerd Claassen	Sebastian Engel	Gerd Klaassen	Judo 5+6	Gabi Schürmanns

**Dojo: JC-Emden**

**Wegbeschreibung: <http://jc-empden.de/wir-ueber-uns/anreise/>**

Zeitplan		
Samstag, den 26.08.2017		
	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
	ab 19:00 Uhr	Zirkeltraining Abendgestaltung
Sonntag, den 27.08.2017		
	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
<b>Planänderungen vorbehalten!</b>		

**Es ist auch eine tageweise Teilnahme möglich!**

## KONDI-WOCHENENDE 26. + 27.08.2017

Mitzubringen sind: Judogi, Sportzeug für die Halle und für draußen, Turnschuhe für draußen, Schlappen für die Halle, Wasch- und Duschzeug, Handtuch, Schlafsack, ggf. Luftmatratze, Wechselwäsche, Spiele,  
**evtl. Notfallmedis - Asthmapuster!**  
Kuscheltier und gute Laune! ;-)  
Wir übernachten gemeinsam in der Halle.

Kosten: 10,00€ p.P. bar, vor Ort.  
(5,00€ Lehrgangsgebühr + 5,00€ Frühstück)

**Frühstück (Brötchen, Nutella, Käse, Würst, Getränke etc. wird für alle eingekauft = es ist nichts mitzubringen fürs Frühstück)**

Verpflegung: Verpflegung für Samstag Abend -für unser Abend-Bufferet- und Getränke bitte mitbringen.

**Abend Buffet:** Gemüse, Salate, Brote, Frikadellen, Würstchen, Obst, Nachtisch etc.  
**überrascht uns alle!**  
(in Maßen und schaut bei Eurer Auswahl darauf, dass ihr auch selbst mögt was ihr mitbringt)  
Süßes und Herzhaftes, alles was ihr mögt, teilen erwünscht...!

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.

**Notfall-Telefonnummer:**  
Falls vom Erfassungsbogen abweichend, bitte Notfallnummer hinterlegen.

**Wir freuen uns auf Euch!!!**

**Diese Einladung richtet sich ausschliesslich an  
wettkampfinteressierte 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-Förderungsmaßnahmen ist eine Platzierung bei den LEM und die Berufung in den Bezirks- bzw. Landeskader.**

**Wir wünschen eine gute Anreise nach Emden!**