

Judo - Arbeitskreis-Ostfriesland

Jugend-Wettkampf-Förderung

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

Einladung zur Judo-Wettkampf-Förderung 2019 für die Jugend u10 – u12 - u15 (Jg. 2005 - 2011) 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 - Referent	Maßnahme	Betreuung
24.08. + 25.08.	Beginn 13:30 Uhr bis 12:00 Uhr	Westerholt	Claudia Ulrichs Matthias Boss	Judo 5	Claudia Ulrichs Matthias Boss

**DOJO: Turnhalle der David Fabricius-Ganztagsschule
Ewigsweg 13 - 26556 Westerholt**

Zeitplan		
Samstag, 24.08.2019	ab 12:30 Uhr bis 13:00 Uhr	Anreise / Erfassung der TN (Gabi) Mittagessen sollte bereits zu Hause erledigt sein. :-)
	13:30 – 18:00	Judotraining Teil I (mit Pausen)
	ca. ab 18:45 Uhr	Abendessen Buffet / ...jeder steuert etwas bei!
	ab 20:00 Uhr	Abendprogramm mit Claudia und Matthias
Sonntag, 25.08.2019	6:30 Uhr	wecken
	7:00 – 7:30 Uhr	Morgenlauf (nach Witterung) mit Matthias
	8:00 – 9:00 Uhr	Frühstück wird gestellt!
	9:30 – 12:00 Uhr	Judotraining Teil II (mit Pause)
	anschließend	Aufräumen und Abreise, Mittagessen in Verantwortung der Teilnehmer

Planänderungen vorbehalten!


INFO für die Saison 2019:

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

Das Lauf- und Schwimmtraining ist eigenverantwortlich oder über die Vereine zu absolvieren.
Infos sowie Lauf- und Schwimmpläne erhaltet Ihr bei Gabi (gabi-schuermanns@web.de)

- Mitzubringen sind: **Erfassungsbogen 2019** (falls dieser noch nicht vorliegt)

Judogi, Latschen f.d. Halle, Laufkleidung, Turnschuhe für draußen, Wechselwäsche, Duschzeug!!, Handtuch, Schlafsack, ggf. Decke, Kuschkissen, Schreibzeug, ggf. Spiele, wenn nötig Medikamente, Asthmapuster etc.
etwas für's Buffet. Jeder steuert etwas bei!

- **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) 

- Getränke und Leckereien, die auch glücklich machen :-)
Getränke, was ihr für die ein bzw. zwei Tage braucht, auch zum Buffet.
(zum Frühstück gibt's Kakao, Tee und Säfte= wird gestellt)
Süßes und Herzhaftes alles was ihr mögt, teilen erwünscht

Wasser zum Training wird gestellt!

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

- Rückmeldung: Verbindliche Anmeldung schriftlich bis zum 22. August 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.

Wichtig! Es ist auch eine tageweise Teilnahme möglich sowie eine Teilnahme an beiden Tagen ohne Übernachtung.

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-Förderungsmaßnahmen ist eine Platzierung bei den LEM und die Berufung in den Bezirks- bzw. Landeskader.