



# Judo - Arbeitskreis Ostfriesland



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

## Einladung zur Judo-Wettkampf-Förderung 2020 für die Jugend u10 – u12 - u15 (Jg. 2005 - 2013) Mindestgraduierung **8. 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
18.01.2020	10:00 – 13:30 Uhr Anreise ab 9:30 Uhr	SC Dunum	Wolfgang Ramm Matthias Boss Mareike Köhler	Judo 1/2020

SC-Dunum - Turnhalle Grundschule  
Süddunumer Weg 15, 26427 Dunum

### **INFO** für die Saison 2020:

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. Infos über Gestaltung von Schwimmtraining oder Laufpläne erteilt Gabi.

Mitzubringen sind: Erfassungsbogen mit Datenschutz (falls noch nicht erfolgt)  
Judogi, Duschzeug, Hallenschuhe/Latschen

Kosten: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 5,00 € erhoben. (bar vor Ort)

Verpflegung: Verpflegung und Getränke bitte mitbringen. (keine Glasflaschen)

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

**Für Neuzugänge:** 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 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 Euch eine gute Anreise nach\_Dunum.**

Gabi Schürmanns  
Organisationsleitung

Wolfgang Ramm  
Trainingskoordinator