



Einladung zum Bezirkslehrgang und Jahresanfangstraining 2016 mit Wolfgang Schmid, Bezirkstrainer Württemberg

Das Jahresanfangstraining der Judo AG Württemberg-Hohenzollern hat in eine lange Tradition. Im Jahr 2014 haben wir auch erstmals befreundete Vereine aus dem Bezirk 3 mit der Erweiterung zum Bezirkslehrgang eingeladen. Mehr als 70 Teilnehmer folgten der Einladung, im Jahr 2015 waren es bereits über 80 Teilnehmer. Aufgrund dieses Erfolges wird auch das kommende Jahresanfangstraining erneut als Bezirkslehrgang des Bezirks 3 angeboten. Im Jahr 2014 hat Takahide Haraguchi den ersten Tag gestaltet, im vergangenen Jahr hat Jürgen Öchsner den Lehrgang gehalten und 2016 wird Wolfgang Schmid am ersten Tag unterrichten. In diesem Jahr erfolgen 2 Mittagessen über das Catering der Schule, was eine kleine Anpassung des Beitrages erforderlich machte, aber für die Lehrgangsorganisation sehr hilfreich ist. Nach wie vor ist die Lehrgangsgebühr für 2 Tage mit Übernachtung und Vollpension ausgesprochen günstig.

Teilnehmer: Judoka des Bezirks 3, Judoka der Judo AG Württemberg-Hohenzollern und der Judo AG Theo und eingeladene Judoka (Kinder/Jugend) mit Schwerpunkt gute Judoka der U 12 / Judoka der U 15 und Breitensportler der U 18.

Gastgeber: Sport-Club Sigmaringen, Judo AG Württemberg-Hohenzollern, Judo AG Theo

Ort: Sporthalle der Theodor-Heuss-Realschule, Hedinger Str. 11, 72488 Sigmaringen

Zeit: 04.01.2016 um 08.30 Uhr bis 05.01.2016 um 20.00 Uhr

Übernachtung: Dojoübernachtung (kostenlos); Trainer als Aufsicht vor Ort vorhanden

Verpflegung: 2 x Mittagessen, 1x Abendessen, 1 x Frühstück, Snacks, Getränke

Lehrgangsgebühren

Lehrgangsgebühr 2 Tage, incl. Übernachtung und Verpflegung	50 €
Teilnahme an nur einem Tag sofern Plätze vorhanden	25 €

Ausrüstung:

Judotasche, Judopass, allgemeine Sportsachen / Sportschuhe, Waschbeutel, Schlafsack mit Kopfkissen, Schlafanzug, Krankenkassenkarte, Duschschlappen, Tape (wenn vorhanden), Trinkflasche, Judoschlappen oder sonstige Schlappen

Versicherungsschutz:

Die Teilnehmer müssen ihrem Verein, oder bei Schul AG`s ihren Schulen die Teilnahme bekanntgeben, bzw. sich genehmigen lassen. Der Veranstalter gibt keinen Versicherungsschutz.

Anmeldungen / Info: 07571 – 729671 / 0179-7893790 / www.scsig.de / j.f.hartenstein@gmx.de

Da wir leider auch im letzten Jahr einige wenige angemeldete Teilnehmer hatten, die dann ohne Angaben von Gründen nicht angereist sind, für die aber die Verpflegung bereitgestellt wurde, werden wir ab diesem Jahr Anmeldungen nur noch nach Eingang der Teilnahmegebühr bestätigen. Hierfür bitte ich um Verständnis. Sollte ein Teilnehmer kurzfristig erkranken, so erstatten wir 50 % der Lehrgangsgebühr zurück, sofern der Teilnehmer sich noch vor dem Lehrgang krank meldet. Sofern eine Warteliste besteht und der Platz nachbesetzt werden kann, erstatten wir abzüglich einer Bearbeitungsgebühr die Lehrgangsgebühr komplett zurück.

Überweisung der Teilnahmegebühr an:

Joachim Hartenstein

Verwendungszweck: JAT 2016 / Name des Teilnehmers und Verein / Jahrgang /

DE74653510500000112022

SOLADES1SIG

Hohenz Landesbank Kreissparkasse Sigmaringen

Nach Möglichkeit bitte ich die Vereine die Teilnehmergebühr gesammelt zu überweisen und eine Teilnehmerliste zu übersenden.

Joachim F. Hartenstein

Joachim F. Hartenstein

Rahmentrainingsplan 2016

04.01.2016 (Bezirkslehrgang Teil I / Wolfgang Schmid)

08.15 – 09.00 Uhr Anreise der externen Teilnehmer / Anmeldungen

09.00 – 09.25 Uhr Organisationszeit / Umkleiden

09.30 Uhr Beginn des Lehrgang

10.00 – 11.15 Uhr 1. Einheit Wolfgang Schmid

11.30 – 12.45 Uhr 2. Einheit Wolfgang Schmid

12.45 – 14.15 Uhr Mittagessen

14.15 – 15.30 Uhr 3. Einheit Wolfgang Schmid

15.45 – 17.00 Uhr 4. Einheit Wolfgang Schmid

17.15 – 18.30 Uhr 5. Einheit Wolfgang Schmid

19.00 – 21.00 Uhr Abendessen

21.00 – 23.00 Uhr gemütlicher Abend / Spiele

23.00 Uhr Nachtruhe in Halle 1 (kleiner Hallenbereich U 12 + müde Krieger)

24.00 Uhr Nachtruhe in Halle 2 (U 15, U 18)

05.01.2016 (Bezirkslehrgang Teil 2 Jahresanfangstraining)

08.00 – 10.00 Uhr Frühstück / Organisationszeit

10.00 – 11.00 Uhr 1. Trainingseinheit: Ernährung

11.15 – 12.15 Uhr 2. Trainingseinheit: Standtechnik

12.30 – 13.30 Uhr 3. Trainingseinheit: Standrandori

13.30 – 15.00 Uhr Mittagspause

15.00 – 16.00 Uhr 4. Trainingseinheit: Bodentechnik

16.15 – 17.15 Uhr 5. Trainingseinheit: Bodenrandori

17.30 – 18.30 Uhr 6. Trainingseinheit: Entspannung

18.30 – 20.00 Uhr Abbau / Organisationszeit