



Einladung zum 3. Judo Landeslehrgang 2019 in Sigmaringen **Kento Yazawa, Assistent Coach Tokai University Tokio** **Thomas Schwitalla, Bundesligatrainer Sindelfingen**

Das Jahresanfangstraining wird in Sigmaringen seit 2003 durchgeführt. 2014 - 2016 wurde die Veranstaltung als Bezirkslehrgang erweitert und ab 2017 als Landeslehrgang allen Judoka im WJV angeboten. Aufgrund der sehr positiven Resonanz bei den Teilnehmern und bei den Trainern wird die Veranstaltung auch im Jahr 2019 erneut als Landeslehrgang angeboten. Von daher freuen wir uns auch im Jahr 2019 wieder Gastgeber zu sein und euch eine starke Veranstaltung im Süden des WJV anbieten zu können.

2018 haben wir erneut ein starkes Trainerteam für euch gewinnen können. Kento Yazawa aus Tokio gibt derzeit als Bezirkstrainer und Trainer das Training beim TSB Ravensburg und wird am 1. Tag mit euch arbeiten, Thomas Schwitalla wird den 2. Lehrgangstag gestalten. Wie schon in den vergangenen Jahren läuft das Mittagessen an beiden Tagen über das Catering der Theodor-Heuss-Realschule und das hat sich sehr gut bewährt. Das Abendessen und das Frühstück bereitet das eigene Catering Team des Sport-Club Sigmaringen zu.

Teilnehmer:

Judoka des WJV und eingeladene Judoka mit Schwerpunkt gute Wettkämpfer der U 13 und U 15 und Judoka der U 18

Gastgeber:

Sport-Club Sigmaringen und die Judo AG der Theodor-Heuss-Realschule Sigmaringen

Ort:

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

Zeit:

03.01.2019 um 08.30 Uhr bis 04.01.2019 um 20.00 Uhr

Übernachtung:

Dojoübernachtung (kostenlos); Trainer / Betreuer als Aufsicht vor Ort vorhanden

Verpflegung:

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

Lehrgangsgebühren

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

60 €
35 €

Ausrüstung:

Judotasche, Judopass, allgemeine Sportsachen, Waschbeutel, Schlafsack mit Kopfkissen, Schlafanzug, Krankenkassenkarte, Duschschlappen, Tape (wenn vorhanden), Judoschlappen oder sonstige Schlappen / zusätzliches großes Handtuch für die Entspannungseinheit

Nicht erwünschte Dinge:

Elektronische Unterhaltungsspielzeuge sind verboten, Lebensmittel und Süßigkeiten jeglicher Art dürfen nur im Verpflegungsbereich verzehrt werden, sind jedoch nicht notwendig. (es gibt Vollverpflegung auf dem Lehrgang) Bargeld ist nicht notwendig (es gibt keine Möglichkeit auf dem Lehrgang Geld auszugeben), sonstige Wertsachen

Handy

Für dringende Telefonate kann auf das Telefon des Leiters zurückgegriffen werden, die Mitnahme eines eigenen Handy ist nicht erforderlich. Wenn ein eigenes Handy dennoch mitgeführt wird, so dürfen Lehrgangsteilnehmer im Dojo nicht telefonieren, dringende Telefonate sind vor der Sporthalle oder bei schlechtem Wetter auf der Empore zu führen. Mitgeführte Handys sind stumm oder ausgeschaltet zu deponieren.

Versicherungsschutz:

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

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

Lehrgangsplätze werden nach Eingang der Teilnahmegebühr verbindlich zugewiesen. Sollte ein Teilnehmer kurzfristig erkranken und sich spätestens bis 15.00 Uhr am Tag vor dem Lehrgang abmelden, so erstatten wir 50 % der Lehrgangsg Gebühr zurück. Sofern eine Warteliste besteht und der Platz noch nachbesetzt werden kann, erstatten wir abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 5 € die gesamte Lehrgangsg Gebühr zurück.

Überweisung der Teilnahmegebühr an:

Joachim Hartenstein

Verwendungszweck: JAT 2019 / Name des Teilnehmers / Verein / Jahrgang /

DE7465351050000112022

SOLADES1SIG

Hohenz Landesbank Kreissparkasse Sigmaringen

Bei Vereinsmeldungen bitte ich die Vereine eine Teilnehmerliste zu übersenden. Die Vereine können dann auch eine Sammelüberweisung machen.

Bitte auf der Webseite scsig.de im Bereich INFO überprüfen, ob die Veranstaltung ausgebucht ist. Eine frühzeitige telefonische Voranmeldung bei Gruppen ist empfehlenswert.

Joachim F. Hartenstein

Joachim F. Hartenstein

(Lehrgangsleiter)

Rahmentrainingsplan 2019

03.01.2018 (Landeslehrgang Teil I / Kento Yazawa)

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 Kento Yazawa

11.30 – 12.45 Uhr 2. Einheit Kento Yazawa

12.45 – 14.15 Uhr Mittagessen

14.45 – 15.45 Uhr 3. Einheit Kento Yazawa

16.00 – 17.00 Uhr 4. Einheit Kento Yazawa

17.15 – 18.15 Uhr 5. Einheit Kento Yazawa

19.00 – 20.30 Uhr Abendessen

23.00 Uhr Nachtruhe in Halle 1 (kleiner Hallenbereich U 13 + müde Krieger)

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

04.01.2018 (Landeslehrgang Teil II mit Thomas Schwitalla)

08.00 – 10.00 Uhr Frühstück / Organisationszeit

10.00 – 11.15 Uhr 1. Trainingseinheit Thomas Schwitalla

11.30 – 12.45 Uhr 2. Trainingseinheit Thomas Schwitalla

12.45 – 14.15 Uhr Mittagspause

14.15 – 15.15 Uhr 3. Trainingseinheit Thomas Schwitalla

15.30 – 16.30 Uhr 4. Trainingseinheit Thomas Schwitalla

16.45 – 18.15 Uhr 5. Einheit Entspannung

18.30 – 20.00 Uhr Abbau / Organisationszeit

Allgemeine Regeln für das Jahresanfangstraining / Lehrgang

Alle Judoka bleiben auf dem Gelände der Theodor-Heuss-Realschule. Das Verlassen des Schulgeländes ohne Betreuer ist nicht gestattet.

Alle Judoka helfen mit, dass die Sporthalle sauber bleibt. Wenn es notwendig ist, werden Judoka für Reinigungsarbeiten eingeteilt. Wenn alle Judoka auf Sauberkeit achten, sind Reinigungsarbeiten auch nicht notwendig.

Die Mitnahme von elektronische Unterhaltungsspielzeugen ist unerwünscht und die **Benutzung von Handys** ist in der Sporthalle nicht erlaubt. Während des Lehrgangs beschäftige dich bitte mit den anwesenden realen Menschen, statt in die virtuelle Welt abzutauchen. Wenn ein Telefonat unbedingt erforderlich ist, so kann vor der Sporthalle das Telefonat geführt werden. Wenn ein Handy mitgeführt wird, so ist es stumm zu deponieren.

Betrete die **Sporthalle niemals mit Straßenschuhen**. Nehme keine Speisen und Getränke mit in die Sporthalle, in der Halle gibt es eine Trinkstation, du erhältst einen Leihbecher für den Lehrgang.

Das Betreten und Spielen in den **Geräteräumen** ist gefährlich und **verboten**. Nach dem Training habt ihr dafür die Halle oder das Schulsportgelände.

Dojoregeln

Mit den Partnern deines Vereins kannst du immer trainieren, auf dem Lehrgang hast du Gelegenheit mit vielen Partnern aus vielen Vereinen zu trainieren. **Trainiere daher immer mit Partnern**, die **nicht aus deinem eigenen Verein** sind, oder mit denen du sonst gemeinsam trainierst.

Wir sind ein sehr großer Lehrgang und viele Personen erzeugen auch bei normaler Unterhaltung eine große Lautstärke. **Gespräche** sind während des Unterrichts auf das **Notwendigste zu beschränken** und **leise** zu führen. Nur dann kann man auch den Trainer hören. Zeit für Gespräche hast du in den Pausen und der gemeinsame Abend bietet Gelegenheit viele andere Judoka kennzulernen und Gespräche zu führen.

Verlasse niemals ohne Schlappen das Dojo. Insbesondere sind die Toiletten nicht barfuss zu betreten.

Wenn du verletzt bist, oder aus anderen Gründen nicht am Training teilnehmen kannst, setze dich auf eine Bank und schaue dir das Training an. **Störe keinesfalls den Unterricht.**

Beachte bitte die Dojoetikette. Fordere mit einer Verbeugung andere zum Üben mit dir auf und beende das Training mit dem Partner immer mit einer Verbeugung. Ein **angemessener Umgangston** ist auf dem Lehrgang gefordert. Es gelten die sonst üblichen Regeln für das Training in einem Dojo. Wirst du von einem Trainer bei deinem Training korrigiert, bedanke dich dafür auch mit einer Verbeugung.