



Einladung zum Landeslehrgang und Jahresanfangstraining 2017 mit Thomas Schmid, Landestrainer U 15 Württemberg und 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 2016 waren es bereits 99 Teilnehmer. Erstmals wird in diesem Jahr diese Erfolgsgeschichte als Landeslehrgang angeboten. Im Jahr 2014 hat Takahide Haraguchi den ersten Tag gestaltet, 2015 hat Jürgen Öchsner von Abensberg den Lehrgang gehalten und 2016 stand Wolfgang Schmid auf der Matte.

2017 wollen wir euch etwas ganz besonders bieten, denn mit dem Gespann Thomas und Wolfgang Schmid haben wir 2 tolle Trainer gewinnen können. Wie schon im vergangenen Jahr läuft das Mittagessen an beiden Tagen über das Catering der Schule. Der Hähnchengrillwagen mit ½ Hähnchen und Pommes "all you can eat" wird ebenfalls am Abend auf vielfachem Wunsch die Judoka wieder versorgen.

Darüber hinaus haben wir in Zusammenarbeit mit dem TV Mengen am zweiten Tag noch ein weiteres Highlight zu bieten, denn der TV Mengen hat zu seinem Jubiläum einen Gutschein für einen halben Trainingstag mit einem Spitzensportler des WJV erhalten. Insofern wird am 2. Tag noch ein Überraschungstrainer in Sigmaringen auf der Matte stehen, da der TV Mengen keinen eigenen Lehrgang ausrichten möchte, sondern unser Training unterstützen möchte.

Teilnehmer:

Judoka des WJV und eingeladene Judoka mit Schwerpunkt gute Judoka der U 12 / U 14 und Judoka U 15 / U 18

Gastgeber:

Sport-Club Sigmaringen, TV Mengen, Judo AG Württemberg-Hohenzollern, Judo AG Theo

Ort:

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

Zeit:

04.01.2017 um 08.30 Uhr bis 05.01.2017 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	30 €

Ausrüstung:

Judotasche, Judopass, allgemeine Sportsachen / Sportschuhe, Waschbeutel, Schlafsack mit Kopfkissen, Schlafanzug, Krankenkassenkarte, Duschlappen, Tape (wenn vorhanden), Trinkflasche, Judoslappen oder sonstige Schlappen / zusätzliches großes Handtuch

Versicherungsschutz:

Die Teilnehmer müssen 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: 07571 – 729671 / 0179-7893790 / www.scsig.de / j.f.hartenstein@gmx.de

Anmeldungen werden nach Eingang der Teilnahmegebühr bestätigt. 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 von 4 € die Lehrgangsgebühr komplett zurück.

Überweisung der Teilnahmegebühr an:

Joachim Hartenstein

Verwendungszweck: JAT 2017 / 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.

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

Joachim F. Hartenstein

Joachim F. Hartenstein

Rahmentrainingsplan 2017

04.01.2017 (Landeslehrgang Teil I / Thomas und 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 Thomas und Wolfgang Schmid

11.30 – 12.45 Uhr 2. Einheit Thomas und Wolfgang Schmid

12.45 – 14.15 Uhr Mittagessen

14.15 – 15.30 Uhr 3. Einheit Thomas und Wolfgang Schmid

15.45 – 17.00 Uhr 4. Einheit Thomas und Wolfgang Schmid

17.15 – 18.30 Uhr 5. Einheit Thomas und Wolfgang Schmid

19.00 – 21.00 Uhr Abendessen

21.00 – 23.00 Uhr gemütlicher Abend

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

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

05.01.2017 (Landeslehrgang Teil II mit Überraschungstrainer)

08.00 – 10.00 Uhr Frühstück / Organisationszeit

10.00 – 11.15 Uhr 1. Trainingseinheit

11.30 – 12.45 Uhr 2. Trainingseinheit

12.45 – 14.15 Uhr Mittagspause

14.15 – 15.15 Uhr 3. Trainingseinheit

15.30 – 16.30 Uhr 4. Trainingseinheit

16.45 – 18.15 Uhr 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.

Elektronische Unterhaltungsspielzeuge und die Benutzung von Handys mit Ausnahme wichtiger Telefongespräche sind **unerwünscht**. Während des Lehrgangs beschäftige dich bitte mit den anwesenden realen Menschen, statt in die virtuelle Welt abzutauchen.

Wertsachen und Handys sind unter Verschluss zu halten. Du erhältst einen Wertbeutel mit deiner Lehrgangsnummer in der du deine Wertsachen abgeben kannst. Handys sind ausgeschaltet oder stumm zu deponieren.

Betrete die **Sporthalle niemals mit Straßenschuhen**. Nimm 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 **nicht erlaubt**. 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.