



## **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

<b>Lehrgangsgebühr 2 Tage, incl. Übernachtung und Verpflegung</b>	<b>50 €</b>
<b>Teilnahme an nur einem Tag sofern Plätze vorhanden</b>	<b>30 €</b>

## 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](http://www.scsig.de) / [j.f.hartenstein@gmx.de](mailto: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.