



Doppellehrgang Judo Mittelfranken 2014
mit Ulrich Klocke 7. Dan und Frank Wieneke 7. Dan



„Techniken und Ideen für Junge, Alte und Junggebliebene!“

- 1, Sumi-gaeshi und Hikikomi-gaeshi**, Varianten und Unterschiede (Klocke)
- 2, Sumi-gaeshi Varianten**, Wettkampftechniken weich und rund werfen können (Wieneke)
- 3, Geheimes und Gemeines**, Tipps und Tricks bei Würgetechniken (Klocke, Wieneke)
- 4, Finten, aber richtig – wie die Besten**, Verwendung von Finten im Wettkampf (Klocke, Wieneke)

Veranstalter: Bayerischer Judo Verband – Bezirk Mittelfranken

Ausrichter: SV Bubenreuth

Termin: Samstag, 01. November 2014, 09.30 - 18.00 Uhr

Ort: Am Igeldorfer Weg 2, 91083 Baiersdorf

Techn. Leitung: Frank Christgau und Walter Zieger.

Teilnehmerkreis: Alle Judoka ab 13 Jahren (Maximal 30 Jugendliche und 50 Erwachsene; es entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung) Es können 6 Std. zur ÜL Lizenz Verlängerung angerechnet werden.

„ Modernes Krafttraining für alle & Bewegt ÄLTER werden mit Judo (Teil 2)“

- 1, Theorie / Krafttraining für Judoka**, warum und wozu (Wieneke)
- 2, Judotraining mit Theraband und Gummiseilen**, Wie man mit Hilfsmitteln auch gut alleine trainieren und seine Technik verbessern kann (Wieneke)
- 3, Bewegt Älter werden**, Ausgewählte Techniken im Stand und am Boden sowie Krafttraining als Abschlussbelastung für Judoka über 40 (Klocke)

Veranstalter: Bayerischer Judo Verband – Bezirk Mittelfranken

Ausrichter: SV Bubenreuth

Termin: Sonntag, 02. November 2014, 09.00 - 13.00 Uhr

Ort: 91088 Bubenreuth, Binsenstr.24 (Turnhalle der Grundschule)

Techn. Leitung: Frank Christgau und Walter Zieger.

Teilnehmerkreis: Trainer und Übungsleiter mit und ohne Lizenz, erfahrene Gruppenhelfer. (Maximal 80 Teilnehmer; es entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung) Es können 4 Std. zur ÜL Lizenz Verlängerung angerechnet werden.

Trainer, Referenten beider Tage:

Ulrich Klocke 7. Dan

International bekannter Judo-Pädagoge, Autor der Lehrbücher „Judo Lernen“, „Judo Anwenden“, „Judo meistern“ und „Wir machen Judo“. Mitglied des Lehrteams des Deutschen Judo-Bundes, gefragter Referent im In- und Ausland.

Frank Wieneke 7.Dan

Olympiasieger 1984 in Los Angeles und Zweiter bei der Olympiade 1988 in Seoul. Darüber hinaus Sieger bei Deutschen und Europameisterschaften.

Ab 2001 trainierte Frank Wieneke den A-Bundeskader, 2008 führte er Ole Bischof als Trainer zur Goldmedaille bei den Olympischen Spielen in Peking. Seit 2009 arbeitet F. Wieneke als Wissenschaftlicher Referent an der Trainerakademie in Köln, verantwortlich für die Aus und Fortbildung des Diplom-Trainer-Studiums.



Anmeldung: bis 25.10.2014 schriftlich an: Frank Christgau, Zur Hohen Weide 1, 90427 Nürnberg
oder per E-Mail an: frank.christgau@gmx.de

Bei der Meldung bitte genau angeben ob für Lehrgang 1, 2 oder beide Lehrgänge.

Teilnehmergebühr für Mitglieder des Bezirk Mittelfranken:

- 1) Lehrgang Samstag 45,- EUR
 - 2) Lehrgang Sonntag 25,- EUR
- Teilnahme an beide Tage zusammen 65,- €)

Teilnahmegebühr für Mitglieder aus anderen Bezirken:

- 1) Lehrgang Samstag 55,- EUR
 - 2) Lehrgang Sonntag 30,- EUR
- Teilnahme an beide Tage zusammen 80,- €)

Teilnahmegebühr für Jugendliche bis 18 Jahre:

- 1) Lehrgang Samstag 35,- EUR
 - 2) Lehrgang Sonntag 20,- EUR
- (Teilnahme an beide Tage zusammen 50,- €)

Anmerkung: Die Basisverpflegung (Brötchen, Kuchen, Mineralwasser, Kaffee, Tee, ...) ist in der Teilnahmegebühr enthalten.

Einzahlung nach Eingang der Teilnahmebestätigung auf das Konto des Bezirks Mittelfranken:

Kontoinhaber: Judo Bezirk MFR, **Konto Nr.** 9961806, **BLZ.** 76250000, **IBAN.** DE1376250000009961806

Bank: Sparkasse Fürth

Betreff: Doppellehrgang MFR 2014 "Teilnehmernummer" (Teilnehmernummer wird mit der Bestätigung vergeben)

Auf Wunsch ist eine Übernachtung im Dojo oder Hotel möglich bitte bei der Anmeldung mit angeben, wir melden uns dann.