



Doppellehrgang Judo Mittelfranken 2017 mit Ulrich Klocke 7. Dan und Frank Wieneke 7. Dan



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

1. **Abtaucher.** Von großen Judorollen zu modernen Wettkampfvarianten
2. **Uchi-Komi mit Ashi-Waza.** Fußtechniken üben im Stand und aus der Bewegung
3. **Sode-tsuri-komi-goshi.** Von der grundlegenden Ausführung als Ergänzung zur anderen Seite
4. **Juji-gatame.** Wie ihn Dimitri Peters macht

Veranstalter: Bayerischer Judo Verband – Bezirk Mittelfranken

Ausrichter: SV Bubenreuth

Termin: Samstag, 18. November 2017, 09.30 - 18.00 Uhr

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

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 8 Std. zur ÜL Lizenz Verlängerung angerechnet werden.

„Trainingstipps für Trainer und Oldies“

1. **Judo aus dem Ärmel-Reversgriff für Kinder bis U15.**
2. **Bewegt ÄLTER werden mit Judo.**

Veranstalter: Bayerischer Judo Verband – Bezirk Mittelfranken

Ausrichter: SV Bubenreuth

Termin: Sonntag, 19. November 2017, 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

Siegte bei den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles und wurde Zweiter bei den Olympischen Spielen 1988 in Seoul. Darüber hinaus siegte er 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 Frank Wieneke als Wissenschaftlicher Referent an der Trainerakademie in Köln, verantwortlich für die Aus- und Fortbildung des Diplom-Trainer-Studiums. Seit 2016 ist Frank Wieneke der erste Deutsche Judoka in der "Hall of Fame" des Sports.



Anmeldung:

bis 10.11.2017 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 50,- EUR
 - 2) Lehrgang Sonntag 30,- EUR
- Teilnahme an beide Tage zusammen 75,- €)

Teilnahmegebühr für Mitglieder aus anderen Bezirken:

- 1) Lehrgang Samstag 60,- EUR
 - 2) Lehrgang Sonntag 35,- EUR
- Teilnahme an beide Tage zusammen 90,- €)

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

Kontoinhaber: Judo Bezirk MFR

IBAN. DE13 7625 0000 0009 9618 06

Konto Nr. 9961806

BLZ 76250000

Bank: Sparkasse Fürth

Betreff: Doppellehrgang MFR 2017 "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.

Die Teilnehmer müssen für Unfall- und Haftpflichtversicherung selbst Sorge tragen. Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung. Mit der Meldung zu dieser Veranstaltung erklären sich die Teilnehmer mit der elektronischen Speicherung ihrer persönlichen Daten und deren Veröffentlichung in Aushängen, im Internet und in sonstigen Publikationen des DJB sowie dessen Untergliederungen einverstanden, Gleiches gilt für Bilddokumentationen.

*Wir wünschen allen eine gute Anreise und viel Spaß bei unserem Lehrgang in Mittelfranken
Herzlichst euer, Frank Christgau & SV Bubenreuth*