



## Doppellehrgang Judo Mittelfranken 2018

mit Ulrich Klocke 8. Dan & Frank Wieneke 8. Dan



### ***"Techniken und Ideen für Junge, Alte und Junggebliebene!"***

1. Tomoe-nage & Yoko-tomoe-nage mit Varianten
2. Angriffe am Boden als Untermann
3. Uchi-mata wie man in heute wirft
4. Armhebel im Übergang zum Boden

**Veranstalter:** Bayerischer Judo Verband – Bezirk Mittelfranken

**Ausrichter:** SV Bubenreuth

**Termin:** Samstag, 17. November 2018, 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 4 Std. zur ÜL Lizenz Verlängerung angerechnet werden.

### **„Trainingstipps für Trainer und Oldies“**

1. Neue Wettkampfregeln im Stand am Boden und bei Griffaufnahme/-lösen
2. Bewegt ÄLTER werden mit Judo (Teil 6)

**Veranstalter:** Bayerischer Judo Verband – Bezirk Mittelfranken

**Ausrichter:** SV Bubenreuth

**Termin:** Sonntag, 18. November 2018, 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 2 Std. zur ÜL Lizenz Verlängerung angerechnet werden.

Trainer, Referenten beider Tage:

#### **Ulrich Klocke 8. 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 8. 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 11.11.2018 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,- €)

**Teilnehmer die an beiden Tagen dabei sind erhalten 8 Std. zur ÜL- Lizenzverlängerung!**

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, die Bankverbindung erhaltet Ihr mit der Bestätigung.

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*