



# Judo - Arbeitskreis Ostfriesland



Koordinatorin: Gabriele Schürmanns – Landstr. 12 – 26524 Lütetsburg ☎ (0 49 31) 9 55 33 70  
E-mail: [Gabi-Schuermanns@web.de](mailto:Gabi-Schuermanns@web.de)

## Einladung zur Judo-Wettkampf-Förderung 2019 für die Jugend u10 – u12 - u15 (Jg. 2005 - 2011) Mindestgraduierung 8. Kyu

Veranstalter: Judo-Arbeitskreis-Ostfriesland

Trainingsinhalte: Trainingsprogramm in Anlehnung der Ausbildungsrichtlinien des NJV.  
Bereiche: Technik, Taktik und Kondition

Datum	Zeit	Ort / Dojo	Judo - Referent	Maßnahme
16.03.	13:30 – 17:00 Uhr	VfL Germania Leer	Wolfgang Ramm Matthias Boss	Judo 3

**Dojo: VfL Germ. Leer e.V.**  
**Sporthalle des Teletta-Großgymnasium**  
**Hajo-Unken-Str. - 26789 Leer**

### INFO für die Saison 2019:

Es besteht Konditionstrainingspflicht in Form von Laufen oder Schwimmen, da fester Bestandteil der Lehrgangsmaßnahme.

Das Lauf- und Schwimmtraining ist eigenverantwortlich oder über die Vereine zu absolvieren.  
Infos über Gestaltung von Schwimmtraining oder Laufpläne erteilt Gabi.

Mitzubringen sind: Erfassungsbogen 2019 mit Datenschutz (falls noch nicht erfolgt)  
Judogi, Duschzeug, Hallenschuhe/Latschen

Kosten: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 5,00 € erhoben. (bar vor Ort)

Verpflegung: Verpflegung und Getränke bitte mitbringen. (keine Glasflaschen)

Rückmeldung: Verbindliche Anmeldung schriftlich bis 2 Tage vor Lehrgangsbeginn an:  
Gabi Schürmanns, Anschrift / e-Mail s.o.

Für Neuzugänge: ausgefüllten Erfassungsbogen zum ersten Lehrgang mitbringen!  
Ohne Unterschrift des Erziehungsberechtigten erfolgt aus versicherungstechnischen  
Gründen keine Lehrgangsteilnahme!!!

**Diese Einladung richtet sich ausschliesslich an**  
**wettkampffinteressierte und wettkampforientierte Judoka!**

Die Teilnahme an Qualifikationsmeisterschaften (KEM – BEM) wird erwartet sowie die  
Teilnahme der letzten Jahrgänge an Sichtungslerngängen und Kadermaßnahmen.

Das Ziel der Judo-Wettkampf-Förderungsmaßnahmen ist eine Platzierung  
bei den LEM und die Berufung in den Bezirks- bzw. Landeskader.

**Wir wünschen Euch eine gute Anreise nach Leer.**

Gabi Schürmanns  
Organisationsleitung

Wolfgang Ramm  
Trainingskoordinator