



Ausschreibung: Offener Techniklehrgang

Thema: ***Grundkampfkonzeption (GKKZ): Methodik und Trainingsformen
Techniktraining im Stand und Boden***

Datum: **Samstag, 18.03.2023 (Teil 1)**
Sonntag, 19.03.2023 (Teil 2)

Uhrzeit: **Samstag: 09:00 – 17:00 Uhr (8 UE)**
Sonntag: 10:00 – 16:00 Uhr (7 UE)

Ort: Judohalle Hermann-Neuberger-Sportschule Saarbrücken (Halle 45)

Referentin: **Daniel Wächter** (Trainer-A Leistungssport, 2. Dan, ehem. Honorar-Landestrainer U15m im BJV, ehem. Mitglied der Jugend- und Junioren-Nationalmannschaft)

Rabea Selzer (Trainerin-A Leistungssport, 3. Dan, Lehrreferentin des SJB)

Teilnehmer: Teilnehmen können alle Judokas ab 12 Jahren. Eine Teilnahme an nur einem der beiden Lehrgangstage ist ebenfalls möglich.

Inhalte: ***Die Grundkampfkonzeption (GKKZ)***

Die Grundkampfkonzeption (GKKZ) des DJB beinhaltet relevante und wettkampfwirksame Grundtechniken und Bewegungsmuster, die jeder Judoka auf Bundesebene bis 16 Jahre können und beherrschen sollte. Die GKKZ stellt die Basis für die Entwicklung einer individuellen Kampfkonzeption dar. Bei dem Lehrgang werden ausgewählte Stand- und Bodentechniken der GKKZ gezeigt und trainiert.

Zeitplan: *(vorläufig – kann je nach Anzahl und Interessenlage der Teilnehmer ggf. angepasst werden)*

09:00 – 09:45 Uhr:	theoretische Einführung	
10:00 – 12:00 Uhr:	praktischer Teil 1: Tachi-waza	
12:00 – 13:30 Uhr:	Mittagspause	
13:30 – 15:00 Uhr:	praktischer Teil 2: Ne-Waza	(So: 13:30 - 16:00 Uhr)
15:15 – 17:00 Uhr:	praktischer Teil 3: Wunschthema	(nur Samstag)

Kosten: Erwachsene (ab 18 Jahre):
20 € pro Lehrgangstag, 30 € bei Teilnahme an beiden Lehrgangstagen

Kinder und Jugendliche sowie Schüler, Azubis, Studenten:
10 € pro Lehrgangstag, 15 € bei Teilnahme an beiden Lehrgangstagen

Meldung: bitte bis zum **16.03.2023** an lehrrefent@judo.saarland unter Angabe von Name, Verein, Teilnahme am Samstag und/oder Sonntag, Mittagessen ja/nein
(Spontane Nachmeldungen am Lehrgangstag sind prinzipiell möglich (ohne Mittagessen), für eine bessere Planung wird jedoch gebeten, sich im Voraus anzumelden.)

Mitbringen: Judoanzug, Getränke, Verpflegung, Duschzeug, ggf. Schreibzeug