



## Bezirkslehrgang zur Trainerweiterbildung

### Thema: Die klassischen Trainingsmethoden des Judo

Veranstalter:	Bezirksfachverband Judo Hannover
Ausrichter:	TuS Bothfeld 04 e.V.
Daten:	Sonntag, 19. November 2017, 10-14 Uhr Eintreffen und Formalitäten und Mattenaufbau ab 9.30 Uhr
Inhalte des Lehrgangs:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Muss ein Trainer etwas von Shisei, Shintai, oder Tai sabaki verstehen?</li><li>• Sind Trainingsformen wie Tandoku-renshû, Uchi-komi oder Butsukari-geiko noch zeitgemäß?</li><li>• Wie können Geschwindigkeitssteigerung, Kraftzuwachs oder Ausdauerverbesserung Ziele für Uchi-komi sein, und wie realisiert man das?</li><li>• Das Konzept von Raf Tits zum Einsatz verschiedener Randori-Typen im Rahmen einer Trainingsperiodisierung?</li><li>• Kesslers Randori-Turnier</li><li>• Mototachi-geiko und Maximal-Randori</li><li>• usw.</li></ul>
Ort:	Turnhalle der Gartenheimschule Gartenheimstr. 2 30659 Hannover – Bothfeld
Kosten:	10,- Euro zu zahlen am Lehrgangstag
Lehrende:	Bezirkslehr- und Prüfungsreferent Wolfram Diester
Teilnehmer:	Angesprochen mit diesem Lehrgang sind alle Judoka, die sich für das angebotene Thema interessieren.  Der Lehrgang kann mit 5 Unterrichtseinheiten zur Verlängerung von Judo-Trainerlizenzen bis maximal Lizenzstufe C eingesetzt werden.
Meldungen:	Achtung: Der Lehrgang findet nur statt, wenn sich bis zum 9. November 2017 mindestens 10 Teilnehmer anmelden. Sollte der Lehrgang wegen mangelhafter Anmeldungsanzahl ausfallen, werden nur die Angemeldeten benachrichtigt. Deswegen bitte unbedingt vorher verbindlich anmelden bei: Wolfram Diester, Lützerodestr. 6, 30161 Hannover Tel.: 0511 – 234 67 50, Email: wdiester@htp-tel.de

**Achtung:** die Turnhallen der Stadt Hannover dürfen nicht mit auf der Straße getragenen Schuhen betreten werden. Zori (= jap. Badelatschen) gehören serienmäßig zum Judoanzug dazu.

Gez. Wolfram Diester  
Prüfungs- und Lehrreferent  
BFV Judo Hannover