



Bezirkslehrgang zur Trainerweiterbildung	
Thema: $E_{kin} = \frac{1}{2} mv^2$ oder: Wie funktioniert eigentlich Judo?	
Veranstalter:	Bezirksfachverband Judo Hannover
Ausrichter:	TuS Bothfeld 04 e.V.
Daten:	Sonntag, 03. März 2019, 10.00-14.00 Uhr Hallenöffnung, gemeinsamer Mattenaufbau, Formalitäten 9.30 Uhr
Inhalte des Lehrgangs:	😊 Auch wenn Titel und Inhalte abschreckend theoretisch wirken: wir werden viele praktische Übungen machen und niemand braucht Angst vor Physik, Anatomie und Psychologie zu haben. Folgende Inhalte sind geplant: • Prinzipien der Judotechniken im Stand und in der Bodenlage • Physikalische Rahmenbedingungen: von Drehimpulsen, labilen Gleichgewichten, Kräfteparallelogrammen, Kippkanten, usw. usw. • Anatomische Rahmenbedingungen: Wie funktioniert ein Muskel? Was passiert beim Druck auf den Carotis Sinus? „He, warum zerrst du an meinem Ligamentum collaterale ulnare?“ usw. usw. • Psychologische Rahmenbedingungen: Stellreflexe? Haloefekte? Zweifrontenkriege? Operantes Konditionieren? usw. usw. • und vor allem: Wie kann ich all diese Kenntnisse nutzen um mein Judo zu verbessern?
Ort:	Turnhalle der Gartenheimschule Gartenheimstr. 2 30659 Hannover – Bothfeld
Kosten:	10,- Euro zu zahlen am Lehrgangstag
Lehrkraft:	Bezirkslehr- und Prüfungsreferent Wolfram Diester
Teilnehmer:	Angesprochen mit diesem Lehrgang sind alle alle Judoka, die sich für das angebotene Thema interessieren. (Die Prinzipien von Judo-Techniken sind ein wichtiges Prüfungsthema für „höhere“ Dan-Grade.) Der Lehrgang kann mit 5 Unterrichtseinheiten zur Verlängerung von Judo-Trainerlizenzen bis maximal Lizenzstufe C eingesetzt werden.
Meldungen:	Grundsätzlich ist eine Anmeldung nicht erforderlich, da der Lehrgang unabhängig von der Teilnehmerzahl stattfindet. Aber: Sollte es zu Ausfällen oder Änderungen kommen, kann ich nur die Angemeldeten benachrichtigen. Deswegen bitte doch bis eine Woche vorher 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