

HOL' DIR DAS DOJO INS WOHNZIMMER

NJV-WORKSHOP-WOCHENENDE

**FREITAG,
19.03.2021**

Auftaktveranstaltung (K)

18:00 – 19:00 Uhr
mit Andrea Goslar

Judo-Theorie (E)

19:30 - 20:30 Uhr
mit Wolfram Diester

Die Einheiten sind
prinzipiell für alle und
jede*n offen.

Unsere Empfehlungen
erkennt Ihr an den
Kennzeichnungen:

(K) Kinder,
(J) Jugendliche,
(E) Erwachsene

**SAMSTAG,
20.03.2021**

Fit mit dem Judogürtel (K)

11:00 – 12:00 Uhr
mit Noel Aszmons

**Krafttraining mit eigenem
Körpergewicht (J)**

12:30 – 13:30 Uhr
mit Patrick Kuptz

Selbstverteidigung (E)

14:00 – 15:00 Uhr
mit Frank-Michael Müller

Tabata (J)

15:30 – 16:30 Uhr
mit Annika Hurnaus

Taiso (E)

17:00 – 18:00 Uhr
mit Meike Ahrenhold &
Jens Wendtland

**SONNTAG,
21.03.2021**

**Judo-Techniken mit
Stuhl & Kissen (K)**

11:00 - 12:00 Uhr
mit Oliver Pietruschke,
Sebastian Zwetschke &
Andre Sommerfeld

**Übungen mit
Judoequipment (J)**

12:30 - 13:30 Uhr
mit Raik Schilbach

**Seiryoku zen'yo kokumin
taiiku no kata (E)**

14:00 - 15:00 Uhr
mit Wolfram Diester

ANMELDUNG:

Sendet uns eine Mail an workshop@njv.de unter Angabe Eures Vereins und den (Trainings-) Einheiten, an denen Ihr teilnehmen möchtet. Ihr erhaltet am 18. März eine Anmeldebestätigung und die Zoom-Zugangsdaten. Auch kurzfristige Anmeldungen sind möglich und werden rechtzeitig beantwortet. Weitere Informationen gibt's auf www.njv.de!

Wir freuen uns auf Euch!

ZEITPLAN

FREITAG, 19.03.2021

Auftaktveranstaltung

18:00 – 19:00 Uhr | Referentin: Andrea Goslar

Bei der Auftaktveranstaltung mit U12-Landestrainerin Andrea Goslar erwartet Euch eine bunte Mischung mit Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Ihr könnt Euch auf viel Schweiß und ein paar Knoten in den Armen und Beinen freuen. Außerdem beschäftigen wir uns mit einigen essentiellen Judobewegungen und es wird eine kleine - aber super anstrengende Challenge - geben, in der Ihr beweisen könnt, wie fit Ihr seid.

Zielgruppe: 8 – 12 Jahre und alle Junggebliebenen

Benötigtes Material: Gymnastik- oder Judomatte, Judogi, Getränk

Judo-Theorie

19:30 - 20:30 Uhr | Referent: Wolfram Diester

Kano – war der mal bei uns im Verein? Leben und Wirken von Jigoro Kano sind für Judoka von besonderem Interesse. Sich mit seinen Gedanken und Zielen auseinanderzusetzen bereichert den eigenen Blick auf unsere Sportart.

Wolfram Diester (5. Dan, Prüfungsreferent Hannover) hat sich intensiv mit der Geschichte des Judo und mit dem Leben Kanos beschäftigt und wird nach einem einführenden Vortrag gern auf Eure Fragen eingehen und zu einer Diskussion anregen.

Zielgruppe: Erwachsene

SAMSTAG, 20.03.2021

Fit mit dem Judogürtel

11.00 - 12.00 Uhr | Referent: Noel Aszmons

Den Judogürtel als Sportgerät zu nutzen, ist in Judokreisen beliebt. Unsere erfahrenen Online-Trainer der Judo-Tiger Visbek haben eine breite Palette vielseitiger Übungen zusammengestellt. Die Koordination wird ebenso geschult wie die Kraft und Ausdauer. Und der Spaß wird sicher auch nicht zu kurz kommen.

Zielgruppe: Kinder

Material: Judogürtel

Krafttraining mit eigenem Körpergewicht

12:30 – 13:30 Uhr | Referent: Patrick Kuptz

Wer denkt, mit dem eigenen Körpergewicht könnte man nicht effektiv den ganzen Körper trainieren, der irrt sich gewaltig! Patrick Kuptz, Schnittstellentrainer und Verantwortlicher für die U21-Kader-Athleten, zeigt, wie es geht. Gerade für Heranwachsende bietet das Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht eine perfekte Möglichkeit, um sich auf die körperlichen Anforderungen im Judotraining vorzubereiten.

Zielgruppe: Jugendliche

Judo-Selbstverteidigung

14.00-15.00 | Referent: Frank-Michael Müller

Die Judo-Selbstverteidigung hat sich in den letzten Jahren zu einem festen Bestandteil in einigen Judovereinen entwickelt. Unser NJV-SV-Referent (4. Dan Judo, 1. Dan Ju-Jutsu) wird zunächst eine kurze Einführung in die Grundgedanken der Judo-SV geben. Anschließend werden einige Skills unterrichtet. Abschließend gibt es dazu auch schweißtreibende Übungsformen ohne Partner.

Zielgruppe: Erwachsene

Tabata

15.30 - 16.30 | Referentin: Annika Hurnaus

Als online-erprobte Referentin wird Euch Annika Hurnaus (Trainer B, Judo und Spartenleiterin Judo beim MTV Elze) beim Tabata zum Schwitzen bringen. Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining, das von der Belastungsstruktur Ähnlichkeit mit dem Judokampf hat. Es ist für jeden geeignet, der Lust hat, an seine persönlichen Grenzen zu gehen. Das Besondere an Tabata: In der vorgegebenen Zeit kann jeder so viele Wiederholungen machen wie er schafft. Es geht nur ums Durchhalten.

Zielgruppe: Jugendliche

Material: Sportmatte oder ein dicker Teppich als Unterlage

Taiso

17:00-18:00 Uhr | Referierende: Meike Ahrenhold & Jens Wendtland

Kennt Ihr es schon, das neue Breitensportkonzept des Deutschen Judo-Bunds? Wenn nicht, dann wird's höchste Zeit! Hinter Taiso verbirgt sich eine traditionelle judospezifische Bewegungsform, die in ihrer Vielfältigkeit für das Training während des Lockdowns als auch danach im Dojo eingesetzt werden kann - und das sowohl für Judo-Einsteiger, als auch für Erfahrene. Im Workshop erhaltet Ihr von und mit Meike Ahrenhold (NJV-Lehrteam, 4. Dan) und Jens Wendtland (NJV-Breitensportreferent, 5. Dan) erste Eindrücke der „vierten Säule des Judo“ und könnt Euch von zahlreichen Übungen inspirieren lassen.

Zielgruppe: Erwachsene

Material: Sportmatte, Judogürtel

SONNTAG, 20.03.2021

Judotechniken mit Stuhl und Kissen

11.00 - 12.00 Uhr | Referenten: Oliver Pietruschke, Sebastian Zwetschke und Andre Sommerfeld

Judo ist ein Partnersport. Leider können wir zurzeit coronabedingt nicht unbedingt auf einen solchen zurückgreifen. Ersatzweise mit Alltagsmaterialien Techniken trainieren? Schauen wir mal, wie man mit einem Stuhl Würfe übt und mit einem Kissen Haltegriffe. Freut Euch auf 45 spannende Minuten mit dem Trainerteam von den Judolöwen Lauenau, die mit dem Programm bereits im Verein für Begeisterung sorgen.

Zielgruppe: Kinder

Material: Stuhl, Kissen

Übungen mit Judoequipment

12:30 - 13:30 Uhr | Referent: Raik Schilbach

Euer Judogi, die Hose und der Gürtel liegen seit einem Jahr im Schrank und kommen nicht zum Einsatz? Dann habt Ihr mit dieser Einheit die Möglichkeit, Euer Equipment mal wieder zu entstauben. Raik Schilbach (U21-Landestrainer Frauen) erwartet Euch unter anderem mit judospezifischen Übungen zur Steigerung der Griffkraft und Inhalten zur allgemeinen Kräftigung und Fitness.

Zielgruppe: Jugendliche

Material: Judogi, Judogürtel

Seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata

14.00 - 15.00 Uhr | Referent: Wolfram Diester

Eine Kodokan-Kata ohne Partner im Tandoku-Renshu-Modus. Sie wurde von Jigoro Kano entwickelt und dient einerseits dazu, den Körper fit und gesund zu halten, andererseits, das Prinzip des besten Einsatzes von Körper und Geist (Seiryoku zen'yo) einzuüben. Vom Prüfungsreferenten Hannover Wolfram Diester (5. Dan) erhaltet Ihr eine Einführung in eine spannende Kata und neue Erfahrungen für jeden Judoka.

Zielgruppe: Erwachsene