

# Ausschreibung

## Judobezogene Selbstverteidigung – Spagat zwischen Anspruch und Wirklichkeit

### Theorie:

- einführende Bemerkungen
- Meditation statt theoretischer Dialog

### Praxis:

- Wiederholung behandelter Techniken
- SV-Situationen in denen Würfe Sinn machen
- Vom Sinn und Unsinn der Anwendung von Hebeln in der Selbstverteidigung
- „Knüppel aus dem Sack“ – Grundlagen im Umgang mit dem Stock

Veranstalter: Brandenburgischer Judoverband e. V.  
Fachliche Leitung: Diplom-Sportlehrer Stephan Grau (Sportlehrer am OSZ I in Oranienburg, Schulsportreferent des BJV, Mitglied der Schulsportkommission des DJB, V. Dan -Judo, III. Dan –Karate, Trainer B)  
Technische Leitung: Dipl.-Ing. D. Krüger (Referent Breitensport im Vorstand des BJV, V. Dan – Judo, Trainer B)  
Ort: Trainingsstätte des JV Ludwigsfelde, Potsdamer Str. 51, 14974 Ludwigsfelde, Judohalle

Termin: **Samstag, den 30.09. 2017**  
Zeitplan: ab 08.45 Uhr - 09.30 Uhr Anreise, Registrierung  
Begrüßung/Eröffnung: 10.00 Uhr  
Mittagspause: 12.00 - 13.00 Uhr  
Ende des Lehrganges: ca. 16.30 Uhr



Gebühren: 35,- € pro Teilnehmer/-in  
Bestätigung: Die Teilnahme am Lehrgang wird im Judopass bestätigt.  
Meldung: verbindliche Meldung bitte bis spätestens Freitag, den 22.09. 2017 schriftlich mit dem Meldebogen (s. Aus- u. Weiterbildungsplan des BJV) an: D. Krüger, 15712 Königs Wusterhausen, Karl-Marx-Str. 132 oder per Fax: 033 75 – 58 57 500 oder per E-Mail: dina.krueger@web.de  
Teilnehmeranzahl: Der Lehrgang findet erst ab einer Gruppenstärke von 10 Personen statt und ist auf insgesamt 30 Teilnehmer/innen begrenzt.  
mitzubringen sind: ein eigener Judoanzug, T-Shirt, alte Zivil- oder Arbeitsachen, ein Stock (Länge: ca. 180 cm, Durchmesser: 2 - 3 cm, Tipp: Besenstiel aus dem Baumarkt), Sportlatschen, Schreibunterlagen, **gute Laune!!!**  
Haftung: Der Veranstalter schließt jegliche Haftung aus.  
Imbiss: ist im Klub- und Seminarraum zu erschwinglichen Preisen vorhanden  
Anreise: über die BAB 10 Abfahrt Nr. 15, Ludwigsfelde-West nach Ludwigsfelde, Potsdamer Str., oder mit der S-Bahn (S 9) bis Berlin-Schönefeld weiter mit der Regionalbahn (RB 28801) bis Ludwigsfelde oder mit der S-Bahn (S 46) bis Berlin-Südkreuz weiter mit dem Regionalexpress (RE 18501) bis Ludwigsfelde oder mit der S-Bahn (S 46) bis Berlin-Westend weiter mit dem Regionalexpress (RE 37321) bis Ludwigsfelde

Wir wünschen allen Teilnehmern eine gute An- und Abreise sowie einen erfolgreichen Verlauf des Lehrganges. Bis dahin trainiert fleißig!