

Ausschreibung

Judobezogene Selbstverteidigung – Spagat zwischen Anspruch und Wirklichkeit

Theorie:

- einführende Bemerkungen zur aktuellen Sicherheitslage in Deutschland
- Meditation statt theoretischer Dialog

Praxis:

- Wiederholung behandelter Techniken
- Vom Sinn und Unsinn der Hebelanwendung in SV-Situationen - Handhebel Teil 2
- Stand-Boden-Übergänge und effektives Festlegen am Boden
- Verteidigung in der Bodenlage
- „Stich um Stich“ - Grundlagen im Umgang mit dem Messer

- Veranstalter: Brandenburgischer Judo-Verband e. V.
- Ausrichter: JSV Bernau 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: Erich- Wünsch- Sporthalle, Heinersdorfer Straße 52,
16321 Bernau bei Berlin, Judohalle
- Termin: **Samstag, den 06.10. 2018**
- 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: 40,- € pro Teilnehmer/-in
- Bestätigung: Die Teilnahme am Lehrgang wird im Judopass bestätigt.
- Meldung: verbindliche Meldung bitte bis spätestens Freitag, den 28.09. 2018 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.
- Besondere Hinweise: Bedingungen für die Teilnahme an der Messereinheit: Mindestalter 25 Jahre und mindestens 3 Jahre Mitglied in einem Brandenburger Judoverein.
Mitzubringen sind: eine Messerattrappe aus Holz, ein eigener Judoanzug, T-Shirt, alte Zivil- oder Arbeitssachen, Sportlatschen, Schreibunterlagen, **gute Laune!!!**
- Haftung: Die Teilnehmer/-innen müssen für Unfall- und Haftpflichtversicherung selbst Sorge tragen; Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung.
- Imbiss: Es besteht die Möglichkeit in den Pausenzeiten den vorbereiteten Imbiss auf eigene Kosten zu nutzen.
- Anreise: BAB 11, Abfahrt Bernau Süd, rechts Richtung Bernau, in Bernau - dritte Ampel (blauer Gaskessel) links in Richtung Zepernick, die Turnhalle ist auf der rechten Seite, gegenüber der Agentur für Arbeit/Forum-Einkaufszentrum oder
ÖPNV: S-Bahn S 2, RE 3, RB 24 bis Bernau bei Berlin, Bus 868 Richtung Zepernick bis Haltestelle „Am Forum“



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