

# Ausschreibung

## Judobezogene Selbstverteidigung – Spagat zwischen Anspruch und Wirklichkeit



### Theorie:

- Können wir uns aktiv gegen Corona-Viren verteidigen?

### Praxis:

- Generalwiederholung bereits behandelter Techniken
- vom Sinn und Unsinn der Hebelanwendung in SV-Situationen, Hand- und Armhebel
- Stand-Boden-Übergänge und effektives Festlegen am Boden
- „Stich um Stich“ - Grundlagen im Umgang mit dem Messer

Veranstalter: Brandenburgischer Judo-Verband e. V. (BJV)

Ausrichter: Judoteam Lok Zernsdorf 1967 e. V.

Fachliche Leitung: Diplom-Sportlehrer Stephan Grau (Fachseminarleiter Sport am Studienseminar Bernau, Schulsport-Referent des BJV, Mitglied der Schulsportkommission des DJB, 5. Dan - Judo, 3. Dan - Karate, Trainer B)

Technische Leitung: Dipl.-Ing. D. Krüger (Referent Breitensport im Vorstand des BJV, 6. Dan - Judo, Trainer B)

Ort: Sporthalle der Grundschule Zernsdorf, Alte Trift 3,  
15712 Königs Wusterhausen, Ortsteil Zernsdorf

Termin: **Samstag, den 25. September 2021**

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. 18.00 Uhr



Gebühren: 40,- € pro Teilnehmer/-in

Bestätigung: Die Teilnahme am Lehrgang wird im Judo-/Budopass bestätigt.

Meldung: verbindliche Meldung bitte bis spätestens Freitag, den 17.09.2021 schriftlich mit dem BJV-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 23 Jahre und mindestens 3 Jahre Mitglied in einem Brandenburger Judoverein. Mitzubringen sind: eine Messerattrappe aus Holz/Metall, ein eigener Judoanzug, T-Shirt, alte Zivil- oder Arbeitsachen, Sportlatschen, Schreibunterlagen, **gute Laune!!!**

Haftung: Die Teilnehmer/-innen (TN) müssen für Unfall- und Haftpflichtversicherung selbst Sorge tragen; Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung.

Datenschutz: Mit der Meldung zur Veranstaltung werden die wettkampfrelevanten Daten gespeichert und in Aushängen, im Internet sowie in sonstigen Publikationen des Brandenburgischen Judo-Verbandes veröffentlicht; gleiches gilt für die Bilddokumentation.

Imbiss: Es besteht die Möglichkeit in den Pausenzeiten den vorbereiteten Imbiss auf eigene Kosten zu nutzen.

Anreise: über BAB 10 Abfahrt „Niederlehme/Zernsdorf“ (Nr. 9) od. mit S-/Regionalbahn bis „Königs Wusterhausen“, weiter mit dem Bus 721 (Richtung Kablow-Ziegelei)/ Bus 723 (Richtung Kolberg Dorf) bis Haltestelle „Friedrich-Engels-Str.“ oder ab Bahnhof „Königs Wusterhausen“ mit RB 36 (Richtung Frankfurt (Oder)) bis „Zernsdorf“

**Die aktuellen Hygiene-Regelungen sind von den Teilnehmern/-innen zwingend einzuhalten!**

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

Dirk Krüger und Stephan Grau