



Lehrgang mit Olympiasieger **Ole Bischof**

Liebe Judoka,

die Judoabteilung der TG Münster kann in diesem Jahr auf Ihr 50-jähriges Bestehen zurückblicken. Und das ist doch mal ein Anlass für etwas Besonderes.

So laden wir Euch alle ein, an einem Lehrgang mit dem Olympiasieger von Peking 2008 **Ole Bischof** teilzunehmen. Der Lehrgang wird mit 5 LE vom NWJV als TR C Lizenz-Verlängerung anerkannt (unter der Voraussetzung der Teilnahme an dem gesamten Lehrgang). Am Vormittag soll der Spaß von 11:00 Uhr bis 13:10 Uhr für Kinder, Jugendliche (bis U17) und Trainer stattfinden. Nachmittags geht es dann weiter für Junioren, Erwachsene und Trainer.

Ole Bischof wird uns in seiner lockeren Art etwas von der Olympiade und den Techniken im Stand- und Bodenkampf zum Besten geben.

Ich freu mich auf Euch

Axel Bäcker

- Datum** : Sonntag, 14.12.2008
- Ort** : Münster, Dreifachhalle Hiltrup-Mitte (Bodelschwinghstraße/ Moränenstraße).
- Zeit** : 11:00 - 17:00 Uhr für TR C -Verlängerung
1. Einheit: 11:00 - 13:10 Uhr für Kinder, Jugendliche (bis U17) und Trainer
2. Einheit: 13:40 - 17:00 Uhr für Junioren, Erwachsene und Trainer
- Inhalt** : Ko-uchi-gari und O-uchi-gari als Wettkampftechniken, offensive Griffkampfgestaltung, erstellen und erkennen einer geeigneten Wurfsituation, Angriff gegen einen in der Bankposition verteidigenden Partner
- Referent** : Ole Bischof
- Sonstiges** : Judopass (für die TR C Verlängerung) und Eigenverpflegung sind mitzubringen.
- Kosten** : 10,- € pro Teilnehmer
- Anmeldung** : bis Montag 1.12.08 bei Axel Bäcker, weiling-baecker@web.de, Betreff: Ole Bischof.
Die Meldung muss unbedingt folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Verein, Jahrgang und an welcher Einheit des Lehrgangs teilgenommen werden möchte. Bei zu großer Teilnehmerzahl wird nach dem Anmeldedatum entschieden. Die Zu- bzw. Absagen erfolgen per Email.
- Anreise** : A 43 Abfahrt Münster-Süd, Umgehungsstraße Richtung Preußen-Stadion (Hammer Straße), diese Straße weiter Richtung Hiltrup, hinter dem Krankenhaus die zweite Straße links ab (Hummelbrink), über die Hohe Geest hinweg auf die Hülsebrockstraße, zweite Straße rechts (Moränenstraße). Die Halle befindet sich Ecke Bodelschwinghstraße.

Programm:

Inhalte: Ko-uchi-gari und O-uchi-gari als Wettkampftechniken, offensive Griffkampfgestaltung, erstellen und erkennen einer geeigneten Wurfsituation, Angriff gegen einen in der Bankposition verteidigenden Partner

1. Einheit (Zielgruppe: Kinder, Jugendliche und Trainer): Ko-uchi-gari und O-uchi-gari als Wettkampftechniken und unter besonderer Berücksichtigung der Fragen:

- a. Welche Trainingsmöglichkeiten zur Verbesserung von Wurfschnelligkeit, Timing im Wurfeingang, Wurfvorbereitung und technikspezifischer Kumi-kata gibt es?
- b. Wie können diese Techniken auch schon im Jugendbereich sinnvoll in einen Handlungskomplex eingebaut werden?

2. Einheit (Zielgruppe: Junioren, Erwachsene und Trainer)

- offensive Griffkampfgestaltung, dominante Kampfführung
- Herstellen und Erkennen einer geeigneten Wurfsituation (am Bsp. von Seoinage?)
- Angriff gegen einen in der Bankposition verteidigenden Partner, Umdrehtechnik zum Haltegriff

Zeitlicher Ablauf:

11:00 – 12:00 Uhr 1.a Kinder, Jugendliche und Trainer

12:00 – 12:10 Uhr Pause

12:10 – 13:10 Uhr 1.b Kinder, Jugendliche und Trainer

13:10 – 13:40 Uhr Pause

13:40 – 15:10 Uhr 2. Junioren, Erwachsene und Trainer

15:10 – 15:25 Uhr Pause

15:25 – 17:00 Uhr 2. Junioren, Erwachsene und Trainer

Anmerkung: nur bei vollständiger und aktiver Teilnahme an dem gesamten Lehrgang werden 5 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.