



Zürcher Judo und Ju-Jitsu Verband

U15 Kader: <http://www.zjv.ch/kantonalkader>

Leitung:

David Sigos, david@sigos.ch

Werner Schuler, w.s1@bluewin.ch

Norbert Vetterli, norbert@vetterli.name



Aufgebot Kaderweekend vom 21./22. August 2021

Uster, 11. Juli 2021

Ort: **Judo Club Uster, Gerbestrasse 5, 8610 Uster**
Plan siehe www.judo-club-uster.ch

Datum & Zeit *:	Samstag, 21. August 2021
	Besammlgung: 09.45 Uhr, im Dojo Uster
	Training 1: 10.00 bis 12.00 Uhr
	Mittagessen: 12.00 bis 13.00 Uhr (eigenen Lunch mitnehmen!)
	Training 2: 13.00 bis 15.00 Uhr
	Ende: 15.00 Uhr im Dojo Uster
	Übernachtung zu Hause
	Sonntag, 22. August 2021: Besammlgung: 09.15 Uhr, im Dojo Uster
	PISTE: 09.30 bis 12.00 Uhr PISTE für Jg. 2008 – 2011, Details siehe unten*
	Ende: ca. 12.00 Uhr im Dojo Uster

Leitung: Kantonalkader Trainer-Team

Teilnahmeberechtigt: Alle Mitglieder des Kantonalkaders

Programm: Wettkampftechnik, Taktik, Randori

Abmeldung: Das Trainingswochenende ist gemäss Jahresplanung obligatorisch
Abmeldungen in Ausnahmefällen an: Norbert Vetterli
E-Mail: norbert@vetterli.name; Telefon: 079 475 39 42

Kosten: **keine**

Mitnehmen: Judopass*, frisch gewaschenes Judo-Gi, Duschsachen, Hausschuhe (neben den Tatami obligatorisch).

*: Das Weekend gilt als technischer Kurs und wird im Judopass eingetragen.

Anmeldung zwingend selber via SJV-Webseite:
<https://sjv.ch/agenda>

Mit herzlichen & sportlichen Grüssen vom Trainer- und Betreuersteam ZJV U15 Kader:
Werner Schuler (Vorstand ZJV/Ressortleiter Judo, Kaderleitung), David Sigos (Kaderleitung), Norbert Vetterli (Kaderleitung)
Beat Hintermüller, Christian Bischof, Kathrin Frey, Kathrin Kraus, Martin Anderhalden, Nicole Fuhrer, Sandra Schäfer

*: PISTE 2021 (analog PISTE 2020, vorbehältlich Anpassungen durch Swiss Olympic / SJV):

- **Tachi-waza: Nage komi aus der Bewegung in 4 verschiedenen Richtungen:**
 - vorwärts, rückwärts, links seitwärts, rechts seitwärts
 - Eindreht-Techniken mit Kumi-kata rechts aus einer rechten Ausgangslage (rechtes Bein vorne)
 - Eindreht-Techniken mit Kumi-kata links aus einer linken Ausgangslage (linkes Bein vorne)
 - Gari-Technik (nicht Barai) mit Kumi-kata rechts aus einer rechten Position **oder**
Gari-Technik (nicht Barai) mit Kumi-Kata links aus einer linken Position
- **Ne-waza: Stand-Boden Übergang:**
 - Tori wirft, Uke dreht auf Bank/Bauch, Tori erarbeitet sich dann eine Bodentechnik
 - Uke greift mit einer Eindreht-Technik an, diese misslingt, Tori erarbeitet sich dann eine Bodentechnik
- **Schubkarre 20 Meter** (der Helfer hält nur ein Bein und läuft an der Aussenseite)
- **Seilklettern** (so oft wie möglich 2 Meter hoch und wieder 2 Meter herunter, ohne mit den Beinen zu helfen und ohne den Boden zu berühren)



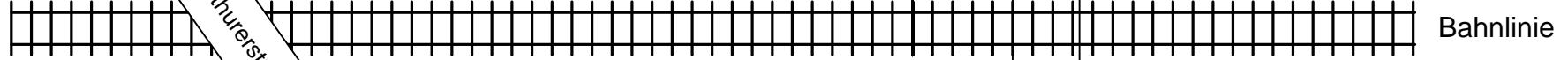
Autobahnausfahrt Uster-West (Zentrum)



Autobahnausfahrt Uster-Nord
Sporthalle BUCHHOLZ (Mid-Summer Turnier)



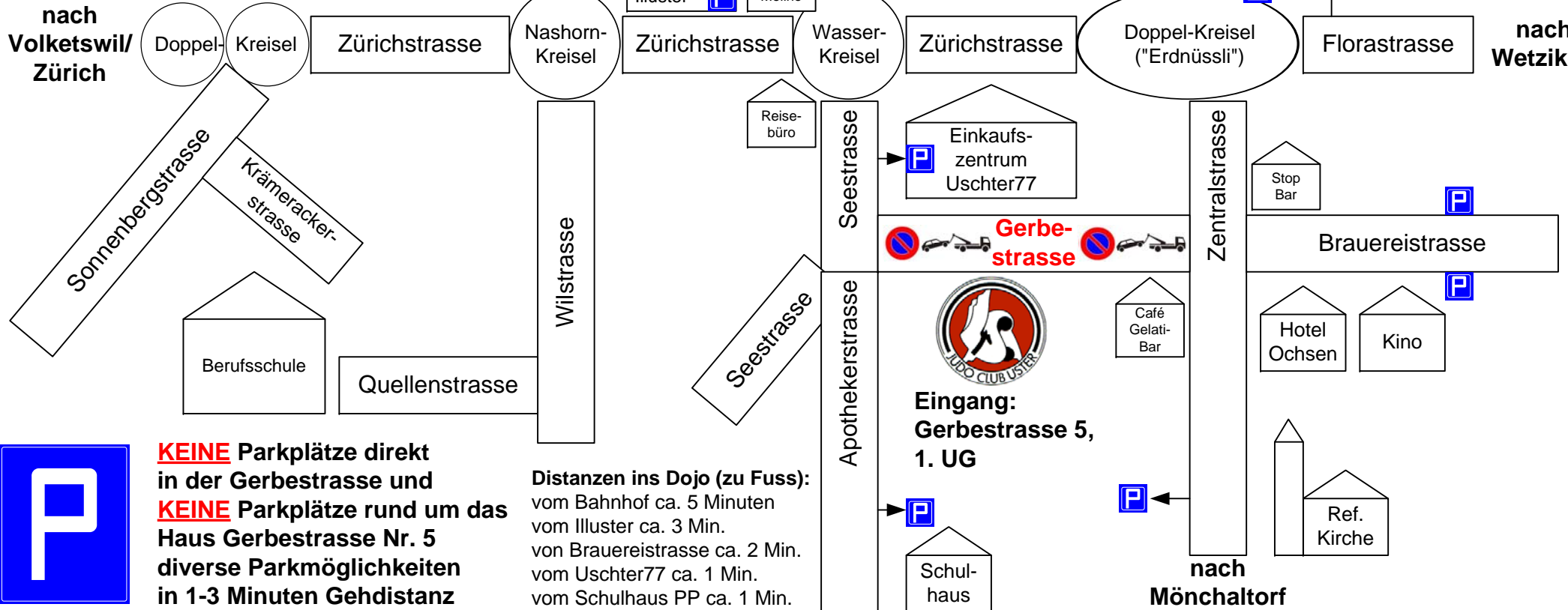
Bahnhof Uster



Judo Club Uster
Gerbestrasse 5
8610 Uster
www.judo-club-uster.ch

nach Volketswil/
Zürich

nach Wetzikon



KEINE Parkplätze direkt in der Gerbestrasse und **KEINE** Parkplätze rund um das Haus Gerbestrasse Nr. 5 diverse Parkmöglichkeiten in 1-3 Minuten Gehdistanz

Distanzen ins Dojo (zu Fuss):
vom Bahnhof ca. 5 Minuten
vom Illuster ca. 3 Min.
vom Brauereistrasse ca. 2 Min.
vom Uschter77 ca. 1 Min.
vom Schulhaus PP ca. 1 Min.

nach Mönchaltorf