



# Zürcher Judo und Ju-Jitsu Verband

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

Leitung:

David Sigos, [david@sigos.ch](mailto:david@sigos.ch)

Werner Schuler, [werner.schuler@zjv.ch](mailto:werner.schuler@zjv.ch)

Norbert Vetterli, [norbert@vetterli.name](mailto:norbert@vetterli.name)



Uster, 11.12.2022

## Einladung zum Kick-off Training für ZJV U15 Kader 2023

Liebe/r Nachwuchs Judoka, Liebe Club Trainer und Coaches, Liebe Club-Verantwortliche

**Am Samstag, 28. Januar 2023, findet der Kick-off für das ZJV U15 Kaderjahr 2023 statt.**

- Gehörst du zu den Jahrgängen der U11, U13 oder U15 (2013, 2012, 2011, 2010, 2009\*)?
- Hast du mindestens den Gelb-Gurt?
- Möchtest du zusammen mit anderen motivierten Judokas in deinem Alter trainieren und besser werden?
- Hast du Freude am ursprünglichen Gedanken des Judo – sich im freundschaftlichen Wettkampf zu messen?
- Willst du später vielleicht den Anschluss für das SJV U18 Sichtungs- oder Nationalkader besser finden?

### Wichtige Fragen für die Club Verantwortlichen und aktuellen Judo Trainer/innen:

- Wollt ihr euren U11/U13/U15 Kids kostenlos „das gewisse Extra“ bieten, damit sie weiterhin dabei bleiben?
- Sucht ihr später gut ausgebildete Judo Trainer/innen, die ein paar Jahre intensivere Judo Erfahrung mitbringen?

Falls du viele dieser Fragen mit JA beantworten kannst, melde dich via deinem Club-Trainer für das **Kick-off Training des ZJV U15 Kaders** an; und/oder werbe bei deinen Kids für das ZJV U15 Kader.

Falls du in deinem Club keinen Ansprechpartner hast, oder noch andere Fragen hast, wende dich direkt an:

**Auskünfte und Rückfragen an:** Norbert Vetterli, ZJV U15 Kader ([norbert@vetterli.name](mailto:norbert@vetterli.name)).

**Wann:** Samstag, 28. Januar 2023  
**Zeit:** 12.00 bis ca. 17.00 Uhr  
**Ort:** Judo Club Uster, Gerbestrasse 5, 8610 Uster

### Achtung, wichtige Hinweise:

- Die Teilnahme im ZJV U15 Kader 2023 kann ausschliesslich über dieses Kick-off Training erfolgen.
- Wer an eine Sportschule will und dazu die Swiss Olympic Talent Card braucht, kann diese nur im Rahmen der Mitgliedschaft in einem offiziellen Kantonalkader des Schw. Judoverbandes (SJV) erlangen.
- Die Mitgliedschaft im ZJV und SJV ist obligatorisch (SJV Lizenz-Nummer 2023 muss vorliegen).

Das ZJV U15 Kader steht allen Kids der ZJV Mitgliedervereine offen, wenn sie folgende Bedingungen erfüllen:

- aktive SJV-Lizenz, Jahrgang 2009-2013, mind. Gelbgurt, mind. regelmässig 2 Judo-Trainings/Woche
- Einsatzwille, am Jahresprogramm des ZJV U15 Kaders aktiv mitzumachen (= mit viel Präsenz zeigen)

Am Ende des Kaderjahres erstellt die Kaderleitung anhand der Einsatzbereitschaft und Präsenzen, der Wettkampfteilnahmen und der erzielten Fortschritte (Technik, Wettkampfergebnisse) ein Jahresranking. Durch eine gezielte und kindergerechte (!) Förderung legen wir gemeinsam die Basis für einen möglichen späteren Übergang in das SJV U18 Kader. Neben den Trainingstagen in der Region Zürich stehen auch ein paar Wettkämpfe im Programm. An den meisten Wettkämpfe werdet ihr von euren Vereinstrainern betreut steht (siehe Terminplan).

In der Beilage findet ihr sämtliche Unterlagen zum ZJV U15 Kader und dem übergeordneten SJV U15 Konzept.

Für allfällige Fragen steht euch Norbert Vetterli gerne zur Verfügung (ideal per Mail: [norbert@vetterli.name](mailto:norbert@vetterli.name)), oder siehe unter: <https://www.zjv.ch/> Leistungssport / Kantonalkader

Mit herzlichen & sportlichen Grüssen vom Trainerteam ZJV U15 Kader:

Werner Schuler (Vorstand ZJV/Ressortleiter Judo & Trainer), David Sigos (Kaderleitung), Norbert Vetterli (Kaderleitung)

Anderhalden Martin, Bersnak René, Bischof Christian, Bucher Florian, Fuhrer Nicole, Harutyunyan Garik, Jaramillo James, Koch Philipp, Kraus Kathrin, Schäfer Sandra

\*: Auch Kids mit Jahrgang 2009, die bereits vollständig in einem RLZ integriert sind oder auf nationaler Stufe im SJV U18 Kader sind, sollten ebenfalls im Kantonalkader teilnehmen. Falls Unklarheiten bestehen bitte bei Norbert Vetterli zurückfragen.  
Kids mit Jahrgang 2008 UND Gewicht < ca. 45kg können als Gäste teilnehmen. Bitte vorher unbedingt bei Norbert Vetterli zurückfragen.



# Zürcher Judo und Ju-Jitsu Verband

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

Leitung:

David Sigos, [david@sigos.ch](mailto:david@sigos.ch)

Werner Schuler, [werner.schuler@zjv.ch](mailto:werner.schuler@zjv.ch)

Norbert Vetterli, [norbert@vetterli.name](mailto:norbert@vetterli.name)



Uster, 11.12.2022

## Ablauf Kick-off Training für ZJV U15 Kader

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 11.45 bis 12.00       | rechtzeitiges Eintreffen aller Teilnehmer/innen                                 |
| 12.00 - 12.15         | Registrierung, Lizenzkontrolle SJV Pass, Umziehen                               |
| 12.15 - ca.12.30      | gemeinsames Angrüssen, erste Informationen zum Ablauf                           |
| ca. 12.30 – ca. 14.15 | 1. Training<br><i>dazwischen kurze Pause</i>                                    |
| ca. 14.45 – 16.00     | 2. Training   |
| 16.00 – 16.15         | gemeinsames Abgrüssen, Schlussinformationen, Fragen & Antworten, Verabschiedung |
| ca. 16.15             | Ende des Kick-off Trainings   |

### Informationen zum Kick-off Training:

- Die Mitglieder des ZJV U15 Kaders werden jährlich neu gesichtet.
- Der Kick-off findet im Januar des entsprechenden Jahres statt und steht allen Mitgliedern der ZJV-Mitglieder-Vereine/Schulen offen.  
Die Teilnehmer-Jahrgänge und Mindestgradierung sind die einzigen Einschränkungen.
- Die technischen Inhalte des Jahresprogrammes decken folgende Praxisteile ab:
  - Judo Trainings mit Basistechniken bis und mit Grün- und Blaugurt
  - Judo Trainings mit Akrobatik, Uchi-komi, Nage-komi, Tachi-/Ne-waza Randori
- Die Lernziele der Praxisteile orientieren sich an den folgenden qualitativ-objektiven Kriterien:
  - Randori:
    - Angriffsverhalten (greift an, versucht Wertungen zu erzielen, gibt in Ne-waza nicht auf, offensives Judo etc.)
    - Bewegungsverhalten (sinnvolle Angriffe, geschicktes Ausweichen, schlüssige Übergänge von Tachi- in Ne-waza, sinnvolle Befreiungsversuche in Ne-waza etc.)
    - Persönliches Verhalten (kann mit Sieg und Niederlage umgehen, Fairness etc.)
    - Es spielt keine Rolle, ob man im Randori geworfen wird! Das Verhalten ist entscheidend!
  - Judo Training:
    - Bewegungsverhalten (Akrobatikübungen, Körperspannung, koordinative Fähigkeiten etc.)
    - Technisches Niveau (Uchi-komi, Nage-komi, Tachi-/Ne-waza etc.)
    - Persönliches Verhalten (engagiertes konzentriertes trainieren, Fairness etc.)
- Der Trainerstab beobachtet und berät die Kinder fortlaufend.

### Teilnahme an den Anlässen: Kontinuität / Absenzen:

- Die regelmässige Teilnahme ist eine wichtige Grundlage, um im Judo Fortschritte erzielen zu können.
- Die Terminliste der Kaderanlässe ist veröffentlicht.
- Abmeldungen/Entschuldigungen sind anstandshalber im Voraus (bis spätestens 08:00 Uhr des entsprechenden Tages) direkt per E-Mail ([norbert@vetterli.name](mailto:norbert@vetterli.name)) oder SMS/WhatsApp (+41 79 475 3942) an Norbert Vetterli zu melden.
- Jede Präsenz (aktive Trainingsteilnahme, Wettkampfbesuch) gibt Präsenzpunkte, welche für eine Jahreswertung berücksichtigt werden.
- Absenzen infolge Verletzungen sind zwar ärgerlich, geben aber trotzdem keine Präsenzpunkte.

Weiterführende Informationen zum U15 Nachwuchszept des Schweizerischen Judo Verbandes unter:

<https://sjv.ch/service/reglemente-formulare/leistungssport-judo>

➔ „Förderkonzept Judo“ und „Konzept Kantonalkader“

**Auskünfte und Rückfragen an:** Norbert Vetterli, ZJV U15 Kader ([norbert@vetterli.name](mailto:norbert@vetterli.name)).