



Zürcher Judo und Ju-Jitsu Verband

ZJV-TRAININGSWEEKEND

Kerenzerberg 2021



Training mit Valentin Rota

Tachi-waza und Ne-waza: Anwendung von persönlichen Techniken im Training

Judo Trainer (3. Dan) und BJJ Student (Blue Belt)
Mitbegründer vom Shinbudō Biel/Bienne
Sportstudent an der EHSM
Medaillengewinner bei den EM U20 (2008) und U23 (2013)
Medaillengewinner im Weltcup und Europacup

- Datum:** **Samstag und Sonntag, 30. und 31. Oktober 2021**
Das Weekend beginnt am Samstag ab 13:00 Uhr (Zimmerbezug) und endet am Sonntag nach dem Mittagessen um 13:00 Uhr.
- Ort:** Sportzentrum Kerenzerberg, Panoramastrasse 8, 8757 Filzbach
- Programm:**
- | | | |
|---------|-------------------------|----------------|
| Samstag | von 14:00 bis 15:00 Uhr | Praxis |
| Samstag | von 15:30 bis 16:30 Uhr | Praxis |
| Samstag | von 20:00 bis 21:00 Uhr | Praxis |
| Sonntag | von 08:30 bis 09:00 Uhr | Theorie + TALK |
| Sonntag | von 09:00 bis 10:00 Uhr | Praxis |
| Sonntag | von 10:30 bis 11:30 Uhr | Praxis |
- Kosten:** CHF 90.- (inkl. Übernachtung und Vollpension)
Nachtessen (Sa), Frühstücksbuffet und Mittagessen (So)
Hallenbad, Whirlpool, Tischtennis, Billard, Tischfussball und Restaurant mit Kiosk ist vorhanden.
CHF 10.- Ermässigung für alle ZJV Mitglieder.
- Teilnehmer:** Maximal 28 Teilnehmer/innen mit SJV Ausweis und Jahreslizenz 2021
Judo- und Ju-Jitsuka ab Gelbgurt, Jahrgang 2007 und älter
- Versicherung:** Ist Sache des Kursteilnehmers
- Allgemeines:** Der Kurs ist vom Schweizer Judo und Ju-Jitsu Verband anerkannt und wird im SJV-Ausweis eingetragen (Instruktionskurs – 1½ Tage)
- Schutzkonzept:** Ist vorhanden, mit Namensliste und beschränkte Partnerwahl
- Anmeldung:** via Agenda SJV:
<https://sjv.ch/agenda#detail&key=10479&name=5%E2%80%999630%20%2F%20%2F%20ZJV%20Weekend>
- Kontakt:** David Sigos, david@sigos.ch
- Anmeldefrist:** Freitag, 15. Oktober 2021