



 Judo Club Uster
Gerbetrasse 5, 8610 Uster
 +41 (0)79 829 8891
 info@jcu.ch | www.jcu.ch

Wettkampfkalender & Wettkampforganisation 2019

Anbei findet ihr den Wettkampfkalender 2019 für alle Kinder und Schüler des Judo Club Uster.

Information für Anfänger und Anfänger+ (Jahrgang 2012-2005)

Verantwortlich für die Wettkampfbetreuung unser Kids und Schüler 2019 ist Guillermo Figueroa.

Guillermo gibt die Trainings Mo 17.00 & 18.15 sowie Samstag 09.00 & 10.30

Wir freuen uns über alle Kinder, die mit uns zu den Wettkämpfen fahren, und betreuen und coachen mit viel Liebe alle Teilnehmer. Wettkämpfe sind wichtiger Bestandteil der Trainings und wer an vielen Wettkämpfen teilnimmt, macht deutlich grössere Lernfortschritte. Meist macht es dann klick – wenn eine Technik im Wettkampf klappt.

Für eine optimale Wettkampfbetreuung inklusive Feedbacks und für eine strukturierte Wettkampfvorbereitung empfehlen wir jedoch regelmässig mindestens eines von Guillemos Trainings zu besuchen.

Zusatzinformation für Jahrgänge 2002-2008- Coaching mit Jenny Gal

Wir bieten wir allen ambitionierten JCU Mitgliedern der Jahrgänge 2002-2007, die regelmässig an Wettkämpfen teilnehmen und unabhängig davon ob sie im RLZ sind oder nicht, die Option, sich für das Spezialcoaching bei Jenny Gal zu bewerben.

Mit Medaillen an EM, WM und Olympia, sowie als erfahrener Coach und Trainerin auf internationaler Ebene, weiss Jenny, was es benötigt, um im Judo erfolgreich zu sein und an sich zu arbeiten.

Der JCU investiert in die Ausbildung seines Nachwuchses und wir möchten Euch mit einem wöchentlichen Training bei Jenny eine einmalige Möglichkeit bieten. Unser Ziel ist es, euch in der strukturierten Trainingsplanung zu unterstützen und Schritt für Schritt an Techniken und Wettkampfstrategien zu arbeiten.

Das Training findet nach Vereinbarung am Dienstag um 18.15 Uhr Training statt. Die Teilnahme ist absolut freiwillig und offen für jeden der die Freude und den Willen zeigt sich kontinuierlich zu verbessern.

Bewerbung an info@jcu.ch Inhalt der Bewerbung: Warum bewirbst du dich und was erwartest du?



Baugeschäft Uster
- Hochbauten
- Umbauten
- Tiefbau
- Kundenmaurer
- Schlosserarbeiten

044 905 90 00, Brauerstrasse 10, 8610 Uster



uster
Wohnstadt am Wasser

AD ARCHITEKTEN



 Judo Club Uster
Gerbetrasse 5, 8610 Uster
 +41 (0)79 829 8891
 info@jcu.ch | www.jcu.ch

Information für alle Starter mit SEM Ambitionen ab Jahrgang 2005-2001

Wir bieten allen interessierten JCU Judoka für 2019 das Coaching durch Andrin Strickler an.

Die betreuten Wettkämpfe U18/U21/Elite finden in Absprache mit Andrin statt. Andrin coached mit Fokus an den Nationalen Turnieren und der SEM alle JCU Mitglieder, die folgende Termine auf ihrer Agenda haben.

1. Training Kathrin Frey & Andrin Strickler Donnerstag 19.00-21.00Uhr
2. Termine OSMM (werden im Januar veröffentlicht)
3. Termine Damen/ Herren 1 / Herren 2

Coaching bedeutet für uns:

1. Vereinbaren von **kleinen** taktisch, technischen Zielen für den nächsten Wettkampf. Das Ziel ist Schritt für Schritt besser werden.
2. Betreuung am Wettkampftag und Verinnerlichen der kleinen Ziele.
3. Besprechung im Training:
 - a. Was wurde gut umgesetzt
 - b. Was muss unbedingt besser umgesetzt werden
 - i. Wie kann man das trainieren

RLZ Athletinnen und Athleten vom Jahrgang 2002-2005, welche die finanzielle JCU Athletenförderung beantragen möchten, müssen sich zusätzlich zu den obigen Terminen für die Trainings von Jenny Gal qualifizieren. Das RLZ ist ein Zusatzbaustein zusätzlich zu den Clubtrainings. Wir möchten mit diesem Angebot die strukturierte Trainingsplanung verbessern und haben bewusst darauf geachtet, dass die Trainings bei Andrin und Jenny im Einklang mit dem RLZ Trainingsplan sind.

Viel Erfolg!

Robert

Am besten zu erreichen via Whatsapp 079 829 88 91 oder info@jcu.ch



Baugeschäft Uster
- Hochbauten
- Umbauten
- Tiefbau
- Kundenmaurer
- Schlosserarbeiten

044 905 90 00, Brauerstrasse 10, 8610 Uster



uster
Wohnstadt am Wasser

AD ARCHITEKTEN