



JCU Wettkampf & Event Kalender für Kinder & Schüler

Datum von	Datum bis	Anlass	Ort	Für Anfänger geeignet	Für Anfänger mit mehr Lust auf Wettkampf	U9	U11	U13	U15	Schüler Team	
Fr 17. Jan		Kids Cup 17.00 Uhr	Dojo	x	x	x	x				
So 19. Jan		Nationales Judo Turnier	Morges			x	x	x	x		
Sa 25. Jan		ZJV U15 Kader Selektion	Dojo				x	x	x		
So 02. Feb		Zürcher Nachwuchs Meisterschaft	Regensdorf		x	x	x	x	x		
Sa 15. Feb	So 01. Mär	Sportferien									
So 16. Feb		Nationales Judo Turnier	Oensingen			x	x	x	x		
Mo 02. Mär		Kids Cup 17.00 Uhr	Dojo	x	x	x	x				
Sa 14. Mär		NLA vs Morges	Stadhalle Uster	Event 12.30 Uhr Herotraining & 14.30 Uhr NLA Fight							
Sa 14. Mär		OSMM Vorrunde	Dornbirn							x	
So 22. Mär		Nationales Judo Turnier	Altstätten					x	x		
So 29. Mär		Anfängerturnier	Wetzikon	x	x	x	x	x			
Do 02. Apr	Mi 08. Apr	Stückli & Gürtelprüfungen	Uster	x	x	x	x	x	x		
So 05. Apr		Nationales Judo Turnier	St. Gallen			x	x	x	x		
Do 09. Apr	So 26. Apr	Frühlingsferien									
Di 21. Apr	So 26. Apr	Turnier & Trainingslager Niederlande						x	x	x	
Sa 25. Apr		NLA Damen	Stadhalle Uster	Event 12.15 Uhr NLA Fights							
Di 12. Mai		Kids Cup 17.00 Uhr	Dojo	x	x	x	x				
Sa 16. Mai		Anfängerturnier (budo.ch ZO Cup)	Dojo	x	x	x	x				
Sa 16. Mai		OSMM Vorrunde	Will							x	
Do 21. Mai	So 24. Mai	Auffahrt									
So 14. Jun		Nationales Judo Turnier	Spiez			x	x	x	x		
Sa 20. Jun		OSMM Finale & Teamevent								x	
So 21. Jun		Nationales Judo Turnier	Uster		x	x	x	x	x		
So 28. Jun		Judo Day	Bern	Event							
Fr 10. Jul		Sommer- Helfer -Party	Badi Uster	Event							
Sa 11. Jul	So 15. Aug	Sommerferien									
Sa 14. Aug		Papiersammlung	Uster	x	x	x	x	x	x	x	
Sa 29. Aug		Swiss Judo Derby	Morges							x	
Sa 13. Sep		Nationales Judo Turnier	Weinfelden		x	x	x	x	x		



uster
Wohnstadt am Wasser

BANK avera



Basis Trainings

Tag	Zeit	Inhalt	Info
Montag - Freitag	17.00 – 18.15 Uhr	Anfängertrainings & Grundtechniken	Nicht in den Ferien
Mo, Di, Mi, Fr	18.15 – 19.30 Uhr	Training für Fortgeschrittene ab Gelb/ Orange	Nicht in den Ferien Mittwoch erst ab 13 Jahren

Spezialtrainings

Tag	Zeit	Trainer	Info
Freitag	19.30 – 20.30 Uhr	Training für Gürtelprüfung mit Norbert	NUR MIT ANMELDUNG
Samstag	09.00 – 10.30 Uhr	JCU Wettkampftraining bei Thomi	Nicht in den Ferien (ab grünem Stückli)
Samstag	10.30 – 12.30 Uhr	JCU Technik ab Jahrgang 2010 (Teilnehmer Nationale Turniere)	Nach Absprache

Krafttraining

Tag	Zeit	Trainer	Info
Montag - Sonntag	Morgens & Nach der Schule	Besiegt Euren Schweinehund	Start :10 Burpees (jede Woche einen mehr)
Dienstag	19.30 – 20.30 Uhr	Franz Erhardt	NUR MIT ANMELDUNG

Fragen via mail an info@jcu.ch oder via Whatsapp 079 829 88 91 an Robert



uster
Wohnstadt am Wasser

BANK a vera