



RLZ-ZJV Regionales Leistungszentrum

Offizieller SJV-Trainingsstützpunkt

www.zjv.info/leistungszentrum.asp

Ran Grünenfelder

Dufourstrasse 36, 8008 Zürich

TM: +41 78 810 1130, E-Mail: ran.gruenenfelder@sjv.ch



Stand: 25.12.2009

RLZ-ZJV-Jahresprogramm 2010

Woche	Datum	Wettkämpfe & Lager		Schwerpunkte					
		U17	U20	Technisch	Randori	Physisch			
1	04.-10.01.10		iTC Mittersill						
2	11.-17.01.10	nT Morges	nT Morges						
3	18.-24.01.10	nTC Weinfelden	nTC Weinfelden	Haupttechnik: O-soto-gari, Boden: Sangaku jeweils Mittwochs Individuelle Techniken: Grundlagen gegen LI und RE, jeweils Dienstag und Freitag	Grundlagen Randori mit gezielter Anwendung der Position, der erarbeiteten Techniken und der Haltung	Grundlagen Ausdauer und Kraft			
4	25.-31.01.10		iT Arlon						
5	01.-07.02.10								
6	08.-14.02.10		iT Sense						
7	15.-21.02.10	nTC Marly							
8	22.-28.02.10	iT Vöcklabruck							
9	01.-07.02.10	IT Zagreb	nTC Neuchâtel						
10	08.-14.03.10	iTc Zagreb / nT	nT Rheintal				Haupttechnik: O-soto-gari, Taio-otoshi (ab 13W) Boden: Sangaku/ (ab 13W) Katagatame Individuelle Techniken: Aufbauspezifisch gegen LI und RE	Aufbau Randori mit gezielter Arbeit in Position und Technik	Aufbau I Ausdauer und Kraft
11	15.-21.03.10	iT GER	iT GER						
12	22.-28.03.10	iTC GER	iTC GER						
13	29.-04.04.10	iT Fuengirola							
14	05.-11.04.10	iTC Fuengirola	nTC Brugg						
15	12.-18.04.10	nT Gossau	nT Gossau						
16	19.-25.04.10		iT St.Petersburg	Haupttechnik Taio-otoshi Boden: Katagatame Individuelle Techniken: Vorwettkampfspezifisch gegen LI und RE	Vorwettkampfspezifische Randori. Tate	Aufbau II Ausdauer und Kraft			
17	26.-02.05.10	nT Bellinzona	iTC St.Petersburg						
18	03.-09.05.10	iT Berlin	iT Lyon						
19	10.-16.05.10	iT Coimbra	nTC Lausanne						
20	17.-23.05.10	iTC Coimbra		Haupttechnik Taio-otoshi Boden: Katagatame Individuelle Techniken: Wettkampfspezifisch gegen LI und RE	Wettkampfspezifische Randori, mit „Goldenscore“	Leistungsausprägung Ausdauer und Kraft Spezielles Programm U17 EM- Starter			
21	24.-30.05.10	nT Sierre	nT Sierre						
22	31.-06.06.10	SMM	SMM / iT Leibnitz						
23	07.-13.06.10	nTC Marly							
24	14.-20.06.10	nT Uster	nT Uster						
25	21.-27.06.10	EM Prag							
26	28.-04.07.10			Haupttechnik: Seio-nage Boden: Dreher Individuelle Techniken: Grundlagen/Aufbauspezifisch gegen LI und RE	Aufbau Randori mit gezielter Arbeit in Position und Technik	Ruhe Phase/ Grundlagen			
27	05.-11.07.10								
28	12.-18.07.10		iT Paks						
29	19.-25.07.10								
30	26.-01.08.10	iTC SUI	iTC SUI / iT CZE	Haupttechnik: Seio-nage Boden: Dreher Individuelle Techniken: Aufbauspezifisch gegen LI und RE	Aufbau Randori mit gezielter Arbeit in Position und Technik	Grundlagen/ Aufbau I Ausdauer und Kraft			
31	02.-08.08.10		iTC CZE/ iT GER						
32	09.-15.08.10	nTC Marly	iTC GER						
33	16.-22.08.10								
34	23.-29.08.10								



RLZ-ZJV Regionales Leistungszentrum

Offizieller SJV-Trainingsstützpunkt

www.zjv.info/leistungszentrum.asp

Ran Grünenfelder

Dufourstrasse 36, 8008 Zürich

TM: +41 78 810 1130, E-Mail: ran.gruenenfelder@sjv.ch



35	30.-05.09.10					
36	06.-12.09.10	nT Weinfelden	nT Weinfelden	Haupttechnik Seio Boden: Dreher Individuelle Techniken: Vor- / Wettkampfspezifisch gegen LI und RE	Vorwettkampfspezifische Randoris. Tate / Wettkampfspezifische, mit „Goldenscore“	Aufbau II Ausdauer und Kraft Spezielles Programm U20 EM- Starter
37	13.-19.09.10		EM Sofia			
38	20.-26.09.10	nT Murten	iT Parma			
39	27.-03.10.10					
40	04.-10.10.10		UWV WM	Haupttechnik: Sode Boden: Hebeltechnik Individuelle Techniken: Wettkampfspezifisch gegen LI und RE	Wettkampfspezifische, mit „Goldenscore“ und spezifischen Aufgaben	Leistungsausprägung Ausdauer und Kraft Spezielles Programm U20 WM Starter
41	11.-17.10.10					
42	18.-24.10.10		WM Tunis			
43	25.-31.10.10					
44	01.-07.11.10			Haupttechnik: Sode Boden: Hebeltechnik Individuelle Techniken: Wettkampfspezifisch gegen LI und RE, jeweils	Wettkampfspezifische, mit „Goldenscore“ und spezifischen Aufgaben	Wettkampfspezifisches Zirkeltraining
45	08.-14.11.10					
46	15.-21.11.10					
47	22.-28.11.10	SEM	SEM			
48	29.-05.12.10			Haupttechnik: Sode Boden: Hebeltechnik Individuelle Techniken: Grundlagen gegen LI und RE, jeweils Dienstag und Freitag	Grundlagen Randori mit gezielter Anwendung der Position, der erarbeiteten Techniken und der Haltung	Grundlagen Ausdauer und Kraft
49	06.-12.12.10		iT Aix en Prov.			
50	13.-19.12.10					
51	20.-26.12.10					
52	27.-02.01.11					

Legende:

nTC: nationales Trainingscamp

iTC: internationales Trainingscamp

nT: nationales Turnier

iT: internationales Turnier

UWV: unmittelbare Wettkampfvorbereitung

SEM: Schweizereinzemeisterschaft

EM: Europameisterschaft

WM: Weltmeisterschaft