



RLZ-ZJV: Regionales Leistungszentrum des ZÜRCHER JUDOVERBANDS

# Portrait Regionales Leistungszentrum für Judokas

Vision, Mission, Strategie, Trainingsplan & Team



Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband  
Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu  
Swiss Judo & Ju-Jitsu Federation

OFFIZIELLER SJV-TRAININGSTÜTZPUNKT

David Sigg  
31.08.2009: Erstfassung  
31.01.2010: Aktualisierung

# Regionales Leistungszentrum des Zürcher Judoverbandes (RLZ-ZJV)

- Start** 15. August 2009
- Ausgangslage** Der ZJV ist einer der stärksten Kantonalverbände innerhalb des SJV.
- Vision** Ein(e) Judoka aus der Region qualifiziert sich für die olympischen Spiele 2012 oder 2016.
- Mission** Das RLZ-ZJV unterstützt die Judo Vereine und bietet tagsüber technische Judotrainings an; die Nachwuchsarbeit des Kantonalkaders und der Vereine wird konsequent weitergeführt und intensiviert.
- Strategie** Der Trainingsplan wird in Zusammenarbeit mit dem SJV geplant und umgesetzt, damit die Judokas zielgerichtet auf internationale Wettkämpfe vorbereitet und aufgebaut werden. **Das RLZ-ZJV ist ein offizieller Trainingsstützpunkt des SJV.**
- Teilnahme** Das RLZ-ZJV steht allen interessierten Judokas offen, welche den Fokus auf Judo als Leistungssport setzten und bereit sind, Beruf/Schule entsprechend zu koordinieren. Ein Beitritt ist jederzeit möglich.

**Trainingsplan** Ergänzt die Trainingspläne der Judo Vereine.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8-10		Technik		Fitness		Kraft	
10-12							
12-14							
14-16			Technik		Technik		
16-18	Kraft						
ab 18			Randori				

**Finanzierung** Folgende Träger finanzieren das RLZ-ZJV: SJV, ZKS, J&S, JC Wetzikon, JC Uster, Eigenbeteiligung der Judokas (weitere Träger sind jederzeit willkommen).

**Erfolge (2009)** INTERNATIONAL: 7 Platz EM U20, Teilnahme WM U20, 3. iTA Berlin U20, 3. iTA Polen U20.

SEM: 5 Mal Gold, 3 Mal Silber, 6 Mal Bronze

**Erfolge (2010)** INTERNATIONAL: 2. Platz iTB Belgien U20



Hintere Reihe (v.l.): David Sigg (Präsident JC Uster & Leiter RLZ-ZJV), Ran Grünenfelder (Trainer RLZ-ZJV), Sila Senkal, Dylan Gremlich, Simon Schnell, Raphael Blum, Urs Bachem, Jan Imhof, Roman Sifrig, Kajan Kuka, Adrian Kress, Roger Brönnimann (Präsident JC Wetzikon), Thilo Pachmann (Vizepräsident SJV).

Vordere Reihe (v.l.): Cheyenne Bienz, Kathrin Frey, Fabienne Kocher, Svenja Appenzeller, Deborah Klemp.

**Leiter RLZ-ZJV**

**David Sigg**

3. Dan

SJV-Nationaltrainer U17

Präsident JC Uster



**Trainer RLZ-ZJV**

**Ran Grünenfelder**

3. Dan

SJV-Nationaltrainer U23

Swiss Olympic TGK & J&S WBII



**Maskottchen RLZ-ZJV**

**Keuli Keulenmann**

1. Dan

Trainingsmotivator





**Svenja Appenzeller**

10.05.1994

3. SEM 2009

2. iTB Vöcklarbruck 2009



**Urs Bachem**

30.03.1994

3. SEM 2008



**Cheyenne Bienz**

12.10.1993

2. SEM 2009

7. EM U17 2009



**Raphael Blum**

19.05.1994

3. SEM 2009

3. iTA Bremen 2009



**Giuliano Bonzani**

03.11.1993

7. SEM 2009



**Patrizio Bonzani**

09.05.1992

5. nT Morges 2009



**Kathrin Frey**

20.02.1992

1. SEM 2009

3. iTA Berlin 2009



**Alessia Giammancheri**

14.02.1996

1. nT Uster 2009



**Dylan Gremlich**

18.01.1997

1. nT Diepoldsau 2009

1. iTC Gallus 2009



**Jan Imhof**

17.04.1995

3. SEM 2009

5. iTB Vöcklarbruck 2009



**Deborah Klemp**

05.07.1994

1. SEM 2009

3. iTB Vöcklarbruck 2009



**Fabienne Kocher**

13.06.1993

1. SEM 2009

3. EYOF 2009



**Adrian Kress**

29.12.1993

3. SEM 2009

1. iTA Berlin 2009



**Kajan Kuka**

22.10.1994

3. SEM 2008

3. iTB Dijon 2009



**Simon Schnell**

29.01.1993

1. SEM 2009

2. iTB Dijon 2009



**Sila Senkal**

03.06.1995

2. nT Aarau 2008



**Roman Sifrig**

21.05.1994

2. SEM 2008

1. iTC Kufstein 2009