

HEINRICH-HEINE-GYMNASIUM



*Eliteschule des Sports - Eliteschule des Fußballs*  
*Schule für Hochbegabtenförderung/Internationale Schule*

# *Judo*



[www.hhg-kl.de](http://www.hhg-kl.de)

[info-sport@hhg-kl.de](mailto:info-sport@hhg-kl.de)

0631 20104-14 / -15 (Sportzweig) | 0631 201040 (Zentrale)



## JUDO

- Schnelligkeit, Taktik, Kraft, Technik
- „der sanfte Weg“
- Kampf in Gewichtsklassen
- Dein Traum: Deutscher Meister oder Olympiateilnehmer



## JUDO AM HHG

- optimale Verbindung von Judo und Schule
- sehr gute Trainingspartner
- Talentschmiede für Olympiateilnehmer und Weltmeister (Alexander **Wieczerzak**, Weltmeister bis 81kg, war 2007 bis 2012 Schüler des HHG, Sebastian **Hofäcker**, Jasmin **Külbs**, Natalia **Kubin**, Matthias **Krieger**)
- 4-5 Trainingseinheiten pro Woche in der 5./6. Klasse
- 1-2 x tägliches Training ab Klasse 7
- eigenes Dojo mit Schwingboden
- spezifische Krafträume, Raum für Videoanalyse
- Technik, Athletik, Kraft, Randori
- intensives, individuelles, sportwissenschaftlich fundiertes Training
- erfahrene lizenzierte Trainer



## ANGEBOT

- Probewoche, Termin nach Absprache
- Probetraining
- Kennenlernen von Schule, Training und Internat
- intensive Beratung

## ANSPRECHPARTNER:

**Uli Scherbaum**, Lehrertrainer u. Koordinator Judo Email: [u.scherbaum@hhg-kl.de](mailto:u.scherbaum@hhg-kl.de)  
**Jan Christmann**, Leiter des Sportzweiges Email: [j.christmann@hhg-kl.de](mailto:j.christmann@hhg-kl.de)



### DAS HHG

- ✓ Heimat erfolgreicher Olympiasieger, Welt- / Europameister, Fußballprofis
- ✓ die erfolgreichste Talentschmiede in Rheinland-Pfalz
- ✓ Eliteschule des Sports
- ✓ Eliteschule des Fußballs
- ✓ über 300 Sportler an einer Schule

### PROGRAMM

- ✓ professionelle Unterstützung auf dem Weg zum Hochleistungssport
- ✓ Sportklassen
- ✓ Stütz- / Förder- / Nachführunterricht
- ✓ Abstimmung Klassenarbeiten – Wettkämpfe
- ✓ Verbindung von Schule, Training und Wohnen
- ✓ Wohnen in modernen Internaten

### SPORTARTEN

- Badminton
- Fußball
- Handball
- Leichtathletik
- Judo
- Radsport
- Sportklettern
- Tennis

### SPORTSTÄTTEN

- 2 schuleigene Sporthallen
- Dojo (Judo)
- Großlaufband
- Technikparcours (MTB)
- Werkstätten, Radaufbewahrungsräume
- 2 Tennisplätze
- 4 Krafträume

### REGENERATION / ATHLETIK

- Sauna, Eisbad
- Physiotherapie
- Athletiktraining
- HaltungsanalySELabor

### INTERNATE

- 4 Internate für 180 Schüler
- Zweibettzimmer mit Nasszelle
- Singleappartements (betreutes Wohnen) für ausgewählte Schüler
- Freizeiträume
- Freizeitprogramm
- erfahrene InternatSpädagogen

### KOOPERATIONEN

- Olympiastützpunkt
- Universität Kaiserslautern
- 1. FC Kaiserslautern
- TuS Dansenberg
- DAV Sektion Kaiserslautern

### AUFNAHMEVORAUSSETZUNGEN

Klasse	SCHULE	SPORT
5s	erfolgreicher Abschluss Grundschule	sportliche Leistungsfähigkeit   sportmotorische Tests   Dein Ziel: hohes Leistungsniveau durch Deine Fördersportart
7s-13s	Empfehlung Realschule Plus /Gesamtschule   Versetzung in entsprechende Gymnasialklasse	Qualifikation als Leistungssportler (in der Regel mindestens D-Kader-Niveau)