



# RLZ Kanton Bern

---

Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband

Das Regionale Leistungszentrum Kanton Bern, nachfolgend RLZ Bern genannt, arbeitet mit den Judo-Vereinen zusammen. Das RLZ Bern bietet tagsüber technische Judotraining, Krafttrainings sowie professionelle Betreuung rund um die individuelle Judokarriere an. Die vom Kantonalkader und den Vereinen geleistete Nachwuchsarbeit wird zielgerichtet weiterverfolgt und ausgebaut.

Der Trainingsplan wird in Zusammenarbeit mit dem SJV geplant und umgesetzt, damit die Judokas zielgerichtet auf internationale Wettkämpfe vorbereitet und aufgebaut werden. Das RLZ Bern ist ein offizieller Trainingsstützpunkt des SJV.

Das RLZ Bern steht allen interessierten Judokas offen. Die Kerngruppe (U18 und U21 → U15 auf Empfehlung) ist ideal für jene Athleten, welche den Fokus auf Judo als Leistungssport setzen und bereit sind, Beruf/Schule entsprechend zu koordinieren. Gast-Judokas können vereinzelte Trainings besuchen, abgestimmt auf ihren individuellen Trainingsplan und ihre Ausbildung.

Wir bieten talentierten Wettkampfsportlern, die bereit sind Leistungssport zu betreiben, ein motivierendes Trainingsangebot mit dem Ziel, im harten Judo-Umfeld an die Spitze zu gelangen.

## Leistungen

---

- tägliche Trainingsmöglichkeiten gemäss Wochentrainingsplan RLZ Kanton Bern  
->siehe [www.kbjv.ch/images/Trainingsplan\\_RLZ.pdf](http://www.kbjv.ch/images/Trainingsplan_RLZ.pdf)
- Unterstützung bei der persönlichen Trainingsplanung
- Vermehrter Austausch und Zusammenarbeit mit dem Heimtrainer
- ist ein vom SJV anerkannter Trainingsstützpunkt und arbeitet eng mit dem SJV zusammen
- koordiniert die Trainings mit den Sportklassen der Oberstufe, Gymnasien, Lehrbetrieben, usw.
- ermöglicht Turnier- und Trainingslagerbesuche im Ausland
- betreut die Athleten an internationalen Wettkämpfen (SJV Sichtungsturniere und weitere)
- betreut die Athleten während einer Reha mit angepassten Trainingsplänen, entsprechend der vorgängigen medizinischen Abklärung
- bietet ein elektronisches Trainingstagebuch an
- bietet Trainingsbekleidung RLZ Bern an
- bietet nach Möglichkeit finanzielle Unterstützung bei Teilnahme an Trainingslagern und Turnieren an



# Anforderungen

---

- Bereitschaft zum Leistungssport
- Altersgruppe U18 / U21 / Gast (auf Empfehlung U15)
- Besuch von 2 RLZ Morgentrainings Technik-Taktik / Kondition (oder nach Vereinbarung mit dem RLZ Bern)
- Besuch von mind. 2 Randori-Abendtrainings (Direktive SJV)
- mindestens ein Training pro Woche im Heimclub (wenn möglich)
- Teilnahme an der Kantonal Berner Meisterschaft als Wettkämpfer\*In und auch Helfer\*In
- Teilnahme an den SJV Ranking Turnieren (Betreuung und Coaching ist Sache der Heimclubs)
- Teilnahme an der SJJMM
- Teilnahme gemäss Aufgebot an ausländischen Turnieren und Trainingslagern
- Teilnahme am nationalen Selektionstag und PISTE Test
- Trainingsteilnahme im Kantonalkader Bern während einem Jahr
- Erstellen eines persönlichen Ausbildungs- und Trainingswochenplans
- Führen eines Trainingstagebuches
  - >regelmässig zur Einsicht an Trainer und Leiter RLZ
- Absenzen und Entschuldigungen **schriftlich**, per E-Mail, SMS oder WhatsApp an RLZ Trainer und RLZ Leiter
- Einhalten der Ethik Grundsätze [www.spiritofsport.ch](http://www.spiritofsport.ch)
- Clubwechsel wird nicht gutgeheissen
- in genügendem Umfang gegen Unfall und Haftpflichtschäden versichert zu sein
  - > im Ausland gültige Kranken- & Unfallversicherung
  - > Rega-Mitgliedschaft wird empfohlen
- Mind. 1x jährlich eine sportärztliche Untersuchung bei einer Swiss Olympic Approved Institution z.B. Swiss Sportclinic Bern (<https://www.swiss-sportclinic.ch/>) oder einem Arzt / Sportmediziner nach eigener Wahl.
- Umgehende medizinische Abklärung beim Arzt / Sportmediziner bei einer schwerwiegenden Verletzung
- Vorlegen eines schriftlichen medizinischen Attests nach verletzungsbedingtem Unterbruch vor Trainings- und / oder Wettkampfaufnahme
- werden die Anforderungen ungenügend eingehalten, entscheidet das RLZ Team über den Ausschluss- / Verbleib des Athleten / der Athletin

## Beitritt

---

Ein Beitritt ist jederzeit möglich. Nach der Probezeit von mindestens einem Monat wird über die Aufnahme entschieden.

Thomas Hagmann  
Leiter RLZ Bern

Stand 15.08.2022