

Grundsätzliches zu den Trainingseinheiten

JASP-OSTFRIESLAND

1. In den Trainingseinheiten soll den teilnehmenden Judoka der Sinn und Zweck des JASP-Trainings vermittelt werden.
Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, Achtung der anderen Teilnehmer und Trainer, Ehrlichkeit und bei Nichtteilnahme aus besonderen Gründe das Abmeldeverhalten gehören zu den unverzichtbaren Attributen eines jeden JASP-Judoka.
2. Teamgeist, der Wille zum Sieg aber auch der Umgang mit Niederlagen und Erschöpfung sind unverzichtbare Elemente der Motivation und des sozialen Verhaltens der Judoka.
3. Von den 6 Terminen werden 2 mit einem Laufprogramm vor dem Judotraining und 2 mit einem Schwimmprogramm kombiniert. Die verbleibenden 2 Trainingseinheiten beinhalten in der Aufwärmphase ein Circuit-Training welches auf Kraftausdauer und Schnellkraft ausgelegt sein sollte.
4. Das Training wird von einem Haupttrainer geleitet und von einen zweiten Trainer unterstützt.
5. Das Training soll fordernd sein, Spaß machen und erlebnisorientiert sein.
6. Die zu behandelnden Techniken sollen jeweils links und rechts und aus verschiedenen Bewegungsrichtungen ausgeführt werden.
7. Bodentechniken sollen aus verschiedenen Ausgangslagen ausgeführt werden.
8. Wo möglich sollen bei Boden- und Standtechniken auch das dazugehörige Abwehrverhalten gegen die auszuführende Technik gezeigt und geübt werden.
9. Wo immer möglich sollen Varianten (z.B. geänderter Griff) angeboten werden.
10. Die Elemente Wurfeingang (mit Eingangsformen Direkter Eingang, Kodokan Eingang, Pulling Out und Kawaeschi Eingang), Gleichgewicht brechen (Zug und Druck) und Werfen müssen den JASP-Judokas als nur Zusammenspiel erfolgreiche Elemente vermittelt werden.
11. Vorbereitung von Würfeln durch Finten. Aneinanderreihung von Techniken zu Kombinationen.
12. Wo möglich Techniken als Angriffs- und Kontervarianten zeigen und trainieren.
13. Judoka die schon weiter sind können bei Erreichen des Ausbildungsziels Zusatzaufgaben erhalten. Die Trainingsabschnitte Boden und Stand enden immer mit einem Anteil Randori. Hier wird immer darauf hingewiesen, das wo immer möglich die gerade erlernten Fähigkeiten an und umgesetzt werden sollten.