

1. Trainingseinheit

| Zeitansatz | Ausbildungsinhalte | Bemerkungen |
|------------------|---|--|
| 1 Std. u. 30 Min | <p><u>Bodenprogramm</u></p> <p><u>Aufwärmprogramm mit</u> + turnerischen Elementen (Radschlag, Purzelbaum, Kopf- Handstand und anderen akrobatischen Übungen)</p> <p>+ Judotechnik bezogene Aufwärmübungen + Übungen zur Verbesserung der Schnelligkeit und des Reaktionsvermögens</p> <p><u>Bodentechnik</u></p> <p>+ Befreiung, Abwehr gegen Kesa-Gatame</p> <p>+ Wechsel von Haltegriffen</p> <p><u>Bodenrandori</u></p> | <p>Wo möglich als Partner oder Gruppenübung.</p> <ul style="list-style-type: none">- ggf. als Zirkel- Bodentechniken automatisieren (Unter die Bank abtauchen und rüberheben links u. rechts)- Befreiung aus der Beinklammer- Kopfbrücke mit Umdrehen- Befreiungsversuche von Uke ausnutzen, bzw. diesen entgegenwirken = neuer Haltegriff |

| | | |
|------------------|---|---|
| 20 Min | <u>Pause</u> | |
| 1 Std. u. 30 Min | <u>Standprogramm</u> <u>Aufwärmprogramm</u> - Bahnentraining Zug- und Schubbahnen - Kumi-Kata Übungen und Fallschule Tanduku-Renshu <u>Standtechnik</u> + O-Soto-Gari + O-Uchi-Gari <u>Standrandori</u> | - zu Kumi-Kata Übungen hinarbeiten auf - Reaktionsschnelligkeit, Wurfansatz bei Griffansatz des Partners - Uchi-Komi Training mit den 2 Techniken, Konzentration auf Führ- u. Zughand Erste Kampftaktik ansprechen, Knievorstand, rechts-links Auslage |

2. Trainingseinheit

| Zeitansatz | Ausbildungsinhalte | Bemerkungen |
|------------------|--|--|
| 1 Std. u. 30 Min | <p><u>Bodenprogramm</u></p> <p><u>Aufwärmprogramm mit</u> + turnerischen Elementen (Radschlag, Purzelbaum, Kopf- Handstand und anderen akrobatischen Übungen)</p> <p>+ Judotechnik bezogene Aufwärmübungen</p> <p><u>Bodentechnik</u> + Ashi-Gatame aus Kesa-Gatame</p> <p>+ Juji-Gatame aus der Bankposition</p> <p><u>Bodenrandori</u></p> | <p>Wo möglich als Partner oder Gruppenübung.</p> <p>- ggf. als Zirkel</p> <p>- Bodentechniken automatisieren (Juji-Gatame Beide halten sich an einer Hand fest und machen abwechselnd die Technik)</p> <p>nach vorne rollen und nach hinten ziehen</p> <p>Vorgaben der eine Partner Verteidigt in der Bankposition</p> |
| 20 Min | <u>Pause</u> | |

| | | |
|-------------------------|--|---|
| <p>1 Std. u. 30 Min</p> | <p><u>Standprogramm</u></p> <p><u>Kurzes Aufwärmprogramm</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bahnentraining Zug- und Schubbahnen - Kumi-Kata Übungen und Fallschule <p>Tanduku-Renshu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uchi-Komi - werfen mit Zeitvorgabe u. mehreren Partnern <p><u>Standtechnik</u></p> <p>+ Ko-Uchi Gari</p> <p>+ Ko-Uchi-Maki-Komi</p> <p><u>Standrandori</u></p> | <p>-</p> <p>Erarbeiten des Ärmel-Reversgriff und lösen des Reversgriff des Gegners einer wirft, mind. 3 werden geworfen</p> <p>unterschiedliche Bewegungsrichtungen = Wurfkreis unterschiedliche Bewegungsrichtungen, aus Block von Uke gegen Seoi-Nage und</p> <p>ggf. mit Aufgabe wie Kampf gegen Linkskämpfer, bzw. Kampf als Linkskämpfer</p> |
|-------------------------|--|---|

3. Trainingseinheit

| Zeitansatz | Ausbildungsinhalte | Bemerkungen |
|------------------|--|---|
| 1 Std. u. 30 Min | <p><u>Bodenprogramm</u></p> <p><u>Aufwärmprogramm mit</u> + turnerischen Elementen (Radschlag, Purzelbaum, Kopf- Handstand und anderen akrobatischen Übungen) + Judotechnik bezogene Aufwärmübungen</p> <p><u>Bodentechnik</u></p> <p>+ Angriff zwischen den Beinen</p> <p>+ Ude-Garami</p> <p><u>Bodenrandori</u></p> | <p>Kleine Spiele, Partner-Übungen wo man gegeneinander antritt</p> <p>aus Situation Uke und Tori, Abschluss mit Haltegriff oder Hebel (vorzugsweise Kesa- u. Yoko-Shio-Gatame und Juji-Gatame) z.B. aus Yoko-Shio-Gatame, Kesa-Gatame und als Konter gegen Angriff zwischen den Beinen (auf dem Rücken)</p> <p>Einer verteidigt zu Beginn auf dem Rücken</p> |
| 20 Min | <u>Pause</u> | |

| | | |
|-------------------------|--|---|
| <p>1 Std. u. 30 Min</p> | <p><u>Standprogramm</u></p> <p><u>Kurzes Aufwärmprogramm</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bahnentraining Zug- und Schubbahnen - Kumi-Kata Übungen und Fallschule <p>Tanduku-Renshu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uchi-Komi - werfen mit Zeitvorgabe u. mehreren Partnern <p><u>Standtechnik</u></p> <p>+ De-Ashi-Barai</p> <p>+ Ko-Soto-Gake</p> <p><u>Standrandori</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Tanduku-Renshu u. Uchi-Komi mit den bisher beim JASP geübten Techniken, Offensives Kumi-Kata Verhalten einer wirft, mind. 3 werden geworfen <p>unterschiedliche Bewegungsrichtungen (Kreis- u. Vorwärtsbewegung)</p> <p>unterschiedliche Grifftechnik, De-Ashi-Barai gegen De-Ashi-Barai</p> <p>als Angriffstechnik, mit Zughand Ukes Bein belasten</p> <p>ggf. mit Aufgabe blockender bzw. sperrender Gegner</p> |
|-------------------------|--|---|

4. Trainingseinheit

| Zeitansatz | Ausbildungsinhalte | Bemerkungen |
|------------------|--|---|
| 1 Std. u. 30 Min | <p><u>Bodenprogramm</u> <u>Aufwärmprogramm mit</u> + turnerischen Elementen (Radschlag, Purzelbaum, Kopf- Handstand und anderen akrobatischen Übungen)</p> <p>+ Judotechnik bezogene Aufwärmübungen + Bekannte Judo-Bodentechniken drillmäßig</p> <p><u>Bodentechnik</u> + Sankaku-Gatame</p> <p><u>Bodenrandori</u></p> | <p>Einrollen (Abwechselnd verschiedene Techniken ansetzen die der Partner zulässt, Ziel möglichst viele Techniken machen)</p> <p>erarbeiten und Varianten</p> <p>Gegner suchen der viel kleiner/größer oder leichter/schwerer ist</p> |
| 20 Min | <p><u>Pause</u></p> | |

| | | |
|-------------------------|---|--|
| <p>1 Std. u. 30 Min</p> | <p><u>Standprogramm</u></p> <p><u>Kurzes Aufwärmprogramm</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bahnentraining Zug- und Schubbahnen - Kumi-Kata Übungen und Fallschule <p>Tanduku-Renshu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uchi-Komi - werfen mit Zeitvorgabe u. mehreren Partnern <p><u>Standtechnik</u></p> <p>+ Seoi-Nage (Morote, Ippon, tiefer Seoi-Nage)</p> <p>+ Seoi-Otoshi</p> <p><u>Standrandori</u></p> | <p>-</p> <p>Tanduku-Renshu u. Uchi-Komi mit den bisher beim JASP geübten Techniken einer wirft, mind. 3 werden geworfen</p> <p>unterschiedliche Bewegungsrichtungen, unterschiedliche Grifftechnik, Zweiter Ansatz noch weiter unter den Schwerpunkt gehen</p> <p>ggf. mit Aufgabe blockender bzw. sperrender Gegner</p> |
|-------------------------|---|--|

5. Trainingseinheit

| Zeitansatz | Ausbildungsinhalte | Bemerkungen |
|------------------|--|---|
| 1 Std. u. 30 Min | <p><u>Bodenprogramm</u> <u>Aufwärmprogramm mit</u> + turnerischen Elementen (Radschlag, Purzelbaum, Kopf- Handstand und anderen akrobatischen Übungen)</p> <p>+ Judotechnik bezogene Aufwärmübungen + Bekannte Judo-Bodentechniken drillmäßig</p> <p><u>Bodentechnik</u> + Verteidigungsverhalten gegen Juji-Gatame</p> <p>+ Angriffsweiterführung in die Bodenlage</p> <p><u>Bodenrandori</u></p> | <p>Einrollen (Abwechselnd verschiedene Techniken ansetzen die der Partner zulässt, Ziel möglichst viele Techniken machen)</p> <p>Beine Richtung Kopf bewegen, eigenen Arm ranziehen, zum Gegner drehen</p> <p>Missglückte oder nicht mit Ippon abgeschlossene Würfe</p> <p>Gegner suchen der viel kleiner/größer oder leichter/schwerer ist</p> |
| 20 Min | <u>Pause</u> | |

| | | |
|-------------------------|---|---|
| <p>1 Std. u. 30 Min</p> | <p><u>Standprogramm</u></p> <p><u>Kurzes Aufwärmprogramm</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bahnentraining Zug- und Schubbahnen - Kumi-Kata Übungen und Fallschule <p>Tanduku-Renshu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uchi-Komi - richtiges Ausweichen u. Übersteigen - werfen mit Zeitvorgabe u. mehreren Partnern <p><u>Standtechnik</u></p> <p>+ Tani-Otoshi</p> <p>+ Tomoe-Nage (als Yoko und ggf. Kawaeschi Eingang)</p> <p><u>Standrandori</u></p> | <p>-</p> <p>Tanduku-Renshu u. Uchi-Komi mit den bisher beim JASP geübten Techniken einer wirft, mind. 3 werden geworfen</p> <p>als Angriffs- und Kontervariante, eng am Partner, nicht nach hinten sondern seitlich fällen, bei Angriffstechnik mit Finte arbeiten bzw. Blocken provozieren</p> <p>Kampftaktik, Hinweis Ashi-Waza als Vorbereitung nutzen</p> |
|-------------------------|---|---|

6. Trainingseinheit

| Zeitansatz | Ausbildungsinhalte | Bemerkungen |
|------------------|--|---|
| 1 Std. u. 30 Min | <p><u>Bodenprogramm</u> <u>Aufwärmprogramm mit</u> + turnerischen Elementen (Radschlag, Purzelbaum, Kopf- Handstand und anderen akrobatischen Übungen)</p> <p>+ Judotechnik bezogene Aufwärmübungen + Bekannte Judo-Bodentechniken drillmäßig</p> <p><u>Bodentechnik</u></p> <p>+ Angriff gegen die Bauch-, Rücken- und Banklage</p> <p><u>Bodenrandori</u></p> | <p>Einrollen (Abwechselnd verschiedene Techniken ansetzen die der Partner zulässt, Ziel möglichst viele Techniken machen)</p> <p>Vorbereitung für Techniken schaffen z.B. Yoko-Shio-Gatame, Belastung + erarbeitete Arme halten und weiterführen sind wichtig</p> <p>ein Judoka verteidigt hart und ist beweglich in den verschiedenen Verteidigungslagen (Bauch, Bank, Rücken)</p> |
| 20 Min | <u>Pause</u> | |

| | | |
|-------------------------|--|---|
| <p>1 Std. u. 30 Min</p> | <p><u>Standprogramm</u></p> <p><u>Kurzes Aufwärmprogramm</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bahnentraining Zug- und Schubbahnen - Kumi-Kata Übungen und Fallschule <p>Tanduku-Renshu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uchi-Komi - richtiges Ausweichen u. Übersteigen - werfen mit Zeitvorgabe u. mehreren Partnern <p><u>Standtechnik</u></p> <ul style="list-style-type: none"> + Sasai-Tsuri-Komi-Ashi / Hiza-Guruma + Spezial Technik mit automatisierter Fintierung <p><u>Standrandori</u></p> | <p>-</p> <p>Tanduku-Renshu u. Uchi-Komi mit den bisher beim JASP geübten Techniken einer wirft, mind. 3 werden geworfen</p> <p>Aus der Vorwärts und Rückwärtsbewegung</p> |
| <p>Im Anschluss</p> | <p><u>Abschlussveranstaltung</u></p> | |

Trainingseinheit Schwimmen

| Zeitansatz | Ausbildungsinhalte | Bemerkungen |
|---------------|---|---|
| 2 Std. 30 min | Aufwärmprogramm | ggf. Fahrtenspiele, Staffelwettbewerbe |
| | <ul style="list-style-type: none"> -Technikschulung - Vorstellen Trainingsprogramme - Durchführung Schwimmtest | Schwimmstyle, Trainingsmethoden zum verbessern von Ausdauer, Schnellkraft, Maximalkraft |

Trainingseinheit Laufen

| Zeitansatz | Ausbildungsinhalte | Bemerkungen |
|---------------|--|---|
| 2 Std. 30 min | Aufwärmprogramm | Laufspiele |
| | <ul style="list-style-type: none"> -Technikschulung - Vorstellen Trainingsprogramme - Durchführung Lauftest | Laufstyle, Trainingsmethoden (z.B. Intervaltraining) zum verbessern von Ausdauer, Schnellkraft, Maximalkraft, Hinweis auf richtige Laufschuhe |