

Grundsätzliches zu den Trainingseinheiten

- 1) Beim Aufwärmen immer Judo mäßiges Bewegen auf der Matte (Knievorstand, Kontakt zur Matte, re / li Auslage)
- 2) Aufwärmen: Vermitteln der Turnerischen Grundelemente = Handstand, Kopfstand, Purzelbaum, Rolle rückwärts (gerade), Rolle rückwärts (in Handstand drücken), Radschlag links/rechts, Radschlag auf einer Hand
- 3) Aufwärmen: Übungen zum Trainieren der Koordination
- 4) Schulung der "BRÜCKE" als Elementarwerkzeug für die Befreiung
- 5) Ausbildung von Zug- und Hubarm ist elementar für die Trainingseinheiten. Verbunden mit den Eingangsarten (Kawaeschi, Kodokan, Direkter Eingang und Pullin-Out) sollen die ersten beiden Schritte (Gleichgewichtbrechen und Eingang) die größte Bedeutung für den Gesamtvorgang Wurf erhalten.
- 6) Griffkampf = hier soll eine gewisse Explosivität (Schelligkeit gepaart mit Kraft) vermittelt werden, um den so wichtigen Überraschungseffekt zu erhalten.
- 7) 4 Standtechniken, gem. den Vorgaben des Kompetenzteams Kadertraining für alle 6 Trainingseinheiten, kurze Wiederholung der Technik des Vortrainings
- 8) Standtechniken immer aus einem Griff(Ärmel - Revers) Links oder / und Rechtsgriff und als Wurfkreis
- 9) Befreiungs- u. Verteidigungsverhalten im Boden mit ins das Aufwärmen mit einbauen (Bauch und Rückenlage)
- 10) Bodentechniken aus dem Stand herleiten
- 11) Für die Kinder, die die Basistechniken bereits gut können, werden zusätzliche Techniken angeboten. Diese Techniken stehen in Klammern hinter den Basistechniken ()

Die 4 Standtechniken sind zur einheitlichen Ausführung für die Ausbildung vorgegeben und werden daher noch als Bilderreihe zur Verfügung gestellt. Ebenso werden die Elementarübungen zum Aufwärmtraining als Bilderreihe zur Verfügung gestellt. Dies bietet sowohl den Heimtrainern die Möglichkeit, die Übungen ins Heimtraining einzubauen und auch den Kindern eigenständig zu üben.

1. Trainingseinheit		
Zeitansatz	Ausbildungsinhalte	Bemerkungen
1 Std. u. 30 Min	<p><u>Bodenprogramm</u></p> <p><u>Aufwärmprogramm mit</u></p> <p>+ turnerischen Elementen (Radschlag, Purzelbaum, Kopf- Handstand und anderen akrobatischen Übungen)</p> <p>+ Übungen zum Schulen der Koordination</p> <p>+ Übungen zur Verbesserung der Schnelligkeit und des Reaktionsvermögens</p> <p><u>Bodentechnik</u></p> <p>Kesa-Gatame + Yoko Shio Gatame</p> <p>Befreiung aus Kesa-Gatame u. Yoko Shiho Gatame (mind. 2 Varianten= in Körper Tori Richtung und entgegengesetzt)</p> <p><u>Bodenrandori</u></p>	<p>Wo möglich als Partner oder Gruppenübung.</p> <p>erarbeiten, Varianten und verschiedene Befreiungen</p> <p>Trainer gehen rum und sprechen individuell Verbesserungen an</p>
20 Min	<u>Pause</u>	

<p>1 Std. u. 30 Min</p>	<p><u>Standprogramm</u></p> <p><u>Aufwärmprogramm</u></p> <p>- Kumi-Kata Übungen und Fallschule Training Hub- und Zughand</p> <p><u>Standtechnik</u></p> <p>+ O-Soto-Gari / O-Soto-Otoshi (Ko-Soto-Gake)</p> <p><u>Standrandori</u> Vor Beginn der Randoris, sind kleine Übungen zu Kombinationen Vorne-Hinten bzw. Hinten-Vorne Techniken vorzusehen</p>	<p>- - zu Kumi-Kata Übungen hinarbeiten auf Reaktionsschnelligkeit,</p> <p>Technikausführung siehe Bildern 4 Basistechniken</p> <p>Trainer gehen rum und sprechen individuell Verbesserungen an</p>
-------------------------	--	--

2. Trainingseinheit		
Zeitansatz	Ausbildungsinhalte	Bemerkungen
1 Std. u. 30 Min	<p>Bodenprogramm</p> <p>Aufwärmprogramm mit + turnerischen Elementen (Radschlag, Purzelbaum, Kopf- Handstand und anderen akrobatischen Übungen) + Übungen zum Schulen der Koordination</p> <p>Bodentechnik - Angriff gegen die Bank / Bauchposition (eine Sehr leichte Technik u. eine Komplexere Technik)</p> <p>Bodenrandori</p>	<p>Wo möglich als Partner oder Gruppenübung.</p> <p>Herleiten Übergang Stand in den Boden</p> <p>Trainer gehen rum und sprechen individuell Verbesserungen an</p>
20 Min	Pause	

1 Std. u. 30 Min	Standprogramm	
------------------	-------------------------------	--

Kurzes Aufwärmprogramm

- Aufwärmübungen, die auf die heutige Standtechnik hinarbeiten
- Bahnentraining Zug- und Hubarm
- Kumi-Kata Übungen und Fallschule

Standtechnik

O-Uchi-Gari

(Ko-Uchi-Gari / Ko-Uchi-Barai)

Standrandori

Vor Beginn der Randoris, sind kleine Übungen zu Kombinationen Vorne-Hinten bzw. Hinten-Vorne Techniken vorzusehen

- Einbinden O-Soto-Gari/O-Soto-Otoshi als Wiederholung

Technikausführung siehe Bildern
4 Basistechniken

Trainer gehen rum und sprechen individuell
Verbesserungen an

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) + Übungen zum Schulen der Koordination</p> <p><u>Bodentechnik</u></p> <p>Angriff gegen die Bauchlage</p> <p><u>Bodenrandori</u></p>	<p>Kleine Spiele, Partner-Übungen wo man gegeneinander antritt</p> <p>erarbeiten, Verteidigungsverhalten Uke aufzeigen</p> <p>Trainer gehen rum und sprechen individuell Verbesserungen an</p>
20 Min	<u>Pause</u>	

1 Std. u. 30 Min	<u>Standprogramm</u>	
------------------	----------------------	--

Kurzes Aufwärmprogramm

- Aufwärmübungen, die auf die heutige Standtechnik hinarbeiten
- Bahnentraining Zug- und Hubarm
- Kumi-Kata Übungen und Fallschule

Standtechnik

Tai-O-Toshi

(Sasae-Tsuri-Komi-Ashi)

Standrandori

Vor Beginn der Randoris, sind kleine Übungen zu Kombinationen Vorne-Hinten bzw. Hinten-Vorne Techniken vorzusehen

- Einbinden O-Soto-Gari/O-Soto-Otoshi und O-Uchi-Gari als Wiederholung

Technikausführung siehe Bildern 4
Basistechniken

Trainer gehen rum und sprechen individuell Verbesserungen an

4. Trainingseinheit

Zeitansatz	Ausbildungsinhalte	Bemerkungen
1 Std. u. 30 Min	<p>Bodenprogramm Aufwärmprogramm mit + turnerischen Elementen (Radschlag, Purzelbaum, Kopf- Handstand und anderen akrobatischen Übungen) + Übungen zum Schulen der Koordination</p> <p>Bodentechnik - Angriff gegen die Bauchlage</p> <p>- Angriff gegen die Banklage - Übergang vom Stand in den Boden</p> <p>Bodenrandori</p>	<p>Technik Übergang vom Stand in den Boden = hier auch Bank-/Bauchposition herleiten</p> <p>Trainer gehen rum und sprechen individuell Verbesserungen an</p>
20 Min	Pause	

1 Std. u. 30 Min	Standprogramm	
------------------	-------------------------------	--

