TRAINERHANDBUCH

(RTP Bayern für den Nachwuchs)

erstellt von A. Verhülsdonk und überarbeitet durch die Teilnehmer
am BJV-Spitzentrainerseminar am 07.09.2003

verantw.:	Marko Spittka	Landestrainer männlich
	Lorenz Trautmann	Landestrainer weiblich
	Jens Keidel	BJV-Lehrreferent

Inhaltsverzeichnis:

		Seite
• Deckblatt		1
• Zielstellung, Abkürzungen		2 – 4
• Grundausbildung	(GAB – U11)	5 – 6
• Grundlagentraining	(GLT – U14)	7 – 8
• Aufbautraining	(ABT – U17)	9 – 10
• Anschlusstraining	(AST – U20)	11

Grundlage / Quellen:

- Ausarbeitung von Albert Verhülsdonk (ehem. BJV-Landestrainer weiblich)
- DJB RTP – Nachwuchs – 2001 bis 2005

Trainerhandbuch / RTP Bayern

Zielstellung des Rahmentrainingsplanes (RTP):

- **Entwicklung talentierter Judoka zu Spitzenathleten**
- Entwicklung eines technisch-taktischen Profils als Grundlage für eine perspektifische individuelle Kampfkonzeption
- Erhöhung des konditionellen Leistungsniveaus insbesondere der Kraftfähigkeiten am Ende des Nachwuchstrainings
- Verbesserung der physischen und psychischen Belastbarkeit und Belastungsverträglichkeit
- Altersgerechte Entwicklung der Leistungsvoraussetzungen unter Berücksichtigung günstiger Entwicklungsphasen (Beweglichkeit, koordinative Fähigkeiten sind **sehr früh** auszubilden)

Zielstellung des BJV-Nachwuchskonzeptes:

- **U11**
  - muss in mindestens zwei Richtungen mit zwei Techniken werfen,
  - im Boden gegen / in der Bank und Bauch zwei verschiedene Angriffe und Verteidigungen haben
  - und die turnerischen Übungen können.
- **U14**
  - muss in drei Richtungen mit mindesten zwei Techniken werfen,
  - im Boden drei verschiedene Angriffe und Verteidigungen gegen / in der Bank und Bauch haben
  - und die turnerischen Übungen beherrschen.
  - und die Weiterführung vom Stand in Boden lernen,
  - im Boden gegen / in der Bank, Bauch und zwischen den Beinen vier verschiedene Angriffe und Verteidigungen mit und gegen die drei Positionen haben
- **U17**
  - muss in vier Richtungen auch Wurfketten mit drei Techniken werfen,
  - im Boden gegen / in der Bank, Bauch und zwischen den Beinen vier verschiedene Angriffe und Verteidigungen haben
  - den Übergang Stand / Boden können,
  - und die turnerischen Übungen beherrschen
- **U20**
  - muss in vier Richtungen auch mit Wurfketten mit mindesten vier Techniken werfen können,
  - den Übergang Stand / Boden beherrschen
  - im Boden gegen / in der Bank, Bauch und zwischen den Beinen mit vier speziellen Techniken angreifen und verteidigen können.
  - Dies alles in optimaler Form.

Erläuterungen / Abkürzungen:

• **GAB**	Grundausbildung	bis U11		Verein, Schule
• **GLT**	Grundlagentraining	U14	D1-, D2-Kader	Verein, Bezirk / AStP
• **ABT**	Aufbautraining	U17	D2-, D3-, D/C, C-Kader	Verein, LStP, LLZ, Nachw. StP
• **AST**	Anschlusstraining	U20	D4-, D/C-, C, B-Kader	BuStP, LStP, LLZ
• **HLT**	Hochleistungstraining	Mä, Fr	C-, B-, A-Kader	BuStP, LStP, LLZ

GAB Grundausbildung bis U11

(ÜL-F Judo)

Zielsetzung: Entwicklung von Freude an vielseitiger, allgemeiner und judosportlicher Betätigung.

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
1.1 Wettkampfparameter	• Randoriformen / -turniere	Skripte: U11 Mannschaftsspiele Randoriturnier nach Kessler (DJB Homepage)
2 Leistungsvoraus-setzungen		
2.1 Technik Stand	• **Rechts / links zwei große Eindrehtechniken auf zwei Beinen beherrschen (aus: Ippon-, Morotei-seoinage und O-goshi)** • **Tsuri-goshi und Tai-otoshi mit Reversgriff** • Tandoku-renshu (Schattentraining) • **Letzter Jahrgang U11 Beginn mit Basisuchikomi** • **Verbindung vorne / hinten herstellen** • **(z.B.: Seoi-nage und Ko-uchi-maki-komi, oder Tai-otoshi (Ko-uchi-gari / O-uchi-gari/ O-soto-gari)** • Kyu-Prüfungsinhalte gehören auch ins Technikanwen-dungstraining	Gewichtung des Trainings: Stand 2/3 und Boden 1/3
2.2 Technik Boden	• V**ielseitig mit mindestens 2 Hebeln (letzter Jahrgang der U11) und Haltegriffen umgehen lernen** • **2 Angriffsmöglichkeiten gegen Ukes Bank-, und Bauchlage zum Haltegriff** • Angriffsmöglichkeit zwischen Ukes Beinen • Kyu-Prüfungsinhalte gehören ins Technikanwendungs-training	

2.3 koordinative Leistungs- vorausetzungen		• **Turnübungen und turnerische Elemente (Bahn 1 + 2) (Handstand, Kopfstand, Handstandüberschlag, Standwaage, Radschlagen, Radwende)** • Zweikampfspiele, Reaktionsspiele, Spiele unter Zeit-druck und Mannschaftsspiele • **Gelenke Stabilisierung (Liegestütze, Spannungs-übungen, Hangeln, Klimmzug, Seilklettern Brücken-überschläge etc.)** • **Beweglichkeit / Gelenkigkeit** • **Koordinationsschulung** • **Stabilisierung Bauch / Rücken / Halsmuskulatur**		Skripten zu den Themen: Turnerische Grundübungen Kampfspiele Beweglichkeit (erstellt bis 10/03) Kleine Spiele Ziel: Erwerb von Bewegungserfahrungen
3 Motivation		• **„Freude am Judo“**		Ziel: erstes Heranführen an Übungskämpfe

- Ausbildungsskript Fachübungsleiter-/Trainer-C-Ausbildung (Ralf Lippmann (Red.))

GLT Grundlagentraining U14 Jahresplanung 1.Jahr 1. Quartal

(Trainer –C)

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen.

	Trainingsinhalte	
1.1 Wettkampfparameter		
2. Leistungsvoraussetzun-gen		
2.1 Technik Stand	**Technikerwerbstraining:** **1.O-goshi rechts/links aus 3 Bewegungsrichtungen** – Uke schiebt – aus Kreisbewegung – zur Gegenseite mit Kawaaeshi-Eingang	
2.2 Technik Boden	**Technikerwerbstraining:** **1.Umdreher nach Kashiwazaki mit Armfessel** **2.Drehen von vorne mit geklemmten Arm**	

2.3 Koordniative LV	**Stabilisation: Bauch/Rücken/Nacken (Kopfbrücke!)** **Turnen: Handstand/ Handstandüberschlag/ Rad/ Bogengang** **Kraft: Seilklettern, Hocksprünge, Liegestütz**	
3 Motivation	• **„Freude am Kämpfen“** • **„Mut zum Risiko“**	

GLT Grundlagentraining U14 Jahresplanung 1.Jahr 2. Quartal

(Trainer –C)

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen.

	Trainingsinhalte	
1.1 Wettkampfparameter		
2. Leistungsvoraussetzun-gen		
2.1 Technik Stand	**Technikerwerbstraining:** **O-uchi-gari aus 2 Bewegungsrichtungen** – -Vorwärtsbewegung – -bei gegengleicher Auslage	**Technikanwendungstraining:** **1. Handlungskomplex (HK) O-goshi rechts/links**
2.2 Technik Boden	**Technikerwerbstraining:** **1. Rolle von vorne mit geklemmtem Arm**	**Technikanwendungstraining:** **1.Umdreher nach Kashiwazaki mit Armfes-sel** **2.Drehen von vorne mit geklemmten Arm**

2.3 Koordniative LV	**Stabilisation: Bauch/Rücken/Nacken (Kopfbrücke!)** **Turnen: Handstand/ Handstandüberschlag/ Rad/ Bogengang** **Kraft: Seilklettern, Hocksprünge, Liegestütz**	
3 Motivation	• **„Freude am Kämpfen“** • **„Mut zum Risiko“**	

GLT Grundlagentraining U14 Jahresplanung 1.Jahr 3. Quartal

(Trainer –C)

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen.

	Trainingsinhalte	
1.1 Wettkampfparameter		
2. Leistungsvoraussetzun-gen		
2.1 Technik Stand	**Technikerwerbstraining:** **O-soto-gari aus 2 Bewegungsrichtungen** – Vorwärtsbewegung – Seitwärtsbewegung	**Technikanwendungstraining:** **1. Handlungskomplex(HK) O-goshi rechts/links** 2.**O-uchi-gari aus 2 Bewegungsrichtungen**
2.2 Technik Boden	**Technikerwerbstraining:** **Kopfbrücke als Befreiung aus Kesa-gatame und Yo-ko-shio-gatame**	**Technikanwendungstraining:** **1.Umdreher nach Kashiwazaki mit Armfes-sel** **2.Drehen/Rolle von vorne mit geklemmten Arm**

2.3 Koordniative LV	**Stabilisation: Bauch/Rücken/Nacken (Kopfbrücke!)** **Turnen: Handstand/ Handstandüberschlag/ Rad/ Bogengang** **Kraft: Seilklettern, Hocksprünge, Liegestütz , Anristen**	
3 Motivation	• **„Freude am Kämpfen“** • **„Mut zum Risiko“**	

GLT Grundlagentraining U14 Jahresplanung 1.Jahr 4. Quartal

(Trainer –C)

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen.

	Trainingsinhalte	
1.1 Wettkampfparameter		
2. Leistungsvoraussetzun-gen		
2.1 Technik Stand	**Technikerwerbstraining:** **Morotei-seoi-nage Spezialseite und Ippon-seoi-nage zur Gegenseite aus 2 Bewegungsrichtungen** – Rückwärtsbewegung mit „pulling out“ – Vorwärtsbewegung Uke schiebt dagegen (Kodo-kan-Eingang)	**Technikanwendungstraining:** **1. Handlungskomplex(HK) O-goshi rechts/links** **2.O-uchi-gari aus 2 Bewegungsrichtungen** **3.O-soto-gari aus 2 Bewegungsrichtungen**
2.2 Technik Boden	**Technikerwerbstraining:** **„Tölzerdreher“ einfach**	**Technikanwendungstraining:** **1.Umdreher nach Kashiwazaki mit Armfessel** **2.Drehen/Rolle von vorne mit geklemmten Arm** **3.Kopfbrücke als Befreiung aus Kesa-katame und Yoko-shio-katame**

2.3 Koordniative LV	**Stabilisation: Bauch/Rücken/Nacken (Kopfbrücke!)** **Turnen: Handstand/ Handstandüberschlag/ Rad/ Bogengang** **Kraft: Seilklettern, Hocksprünge, Liegestütz , Anristen**	
3 Motivation	• **„Freude am Kämpfen“** • **„Mut zum Risiko“**	

GLT Grundlagentraining U14 Jahresplanung 2.Jahr 1. Quartal

(Trainer –C)

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen.

	Trainingsinhalte	
1.1 Wettkampfparameter		
2. Leistungsvoraussetzun-gen		
2.1 Technik Stand	**Technikerwerbstraining:** **Basis-Uchikomi** **Tai-otoshi** – bei gegengleicher Auslage – Vorwärtsbewegung Uke schiebt dagegen	**Technikanwendungstraining:** **1. Handlungskomplex(hK) O-goshi rechts/links** **2.HK O-uchi-gari aus freier Bewegung** **3.HK O-soto-gari aus freier Bewegung** **4. Morotei-seoi-nage und Ippon-seoi-nage zur Gegenseite aus 2 Bewegungsrichtungen**
2.2 Technik Boden	**Technikerwerbstraining:** **„Tölzerdreher“ zur Beinklammer mit mindestens 2 Lösungsmöglichkeiten** • Kontrolle Arm+Kopf • Kontrolle „Armfessel“	**Technikanwendungstraining:** **1. HK Umdreher gegen Bank/Bauch (Kashiwasaki/Dreher/Rolle)** **2. „Tölzerdreher“ einfach**

2.3 Koordniative LV	**Stabilisation: Bauch/Rücken/Nacken (Kopfbrücke!)** **Turnen: Handstand/ Handstandüberschlag/ Rad/ Bogengang, Salto vorwärts** **Kraft: Seilklettern, Hocksprünge, Liegestütz , Anristen**	
3 Motivation	• **„Freude am Kämpfen“** • **„Mut zum Risiko“**	

GLT Grundlagentraining U14 Jahresplanung 2.Jahr 2. Quartal

(Trainer –C)

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen.

		Trainingsinhalte	
1.1 Wettkampfparameter			
2. Leistungsvoraussetzun-gen			
2.1 Technik Stand		**Technikerwerbstraining:** **Kombination Morotei-seoi-nage oder Tai-otoshi mit O-uchi-gari**	**Technikanwendungstraining:** **1. Handlungskomplex (HK) O-goshi rechts/links** **2.HK O-uchi-gari aus freier Bewegung** **3.HK O-soto-gari aus freier Bewegung** **4. HK Morotei-seoi-nage normal und Ippon-seoi-nage zur Gegenseite** **5. HK Tai-otoshi** **6. Basis-Uchikomi**
2.2 Technik Boden		**Technikerwerbstraining:** **Juji-gatame einfach gegen Bank/Bauch**	**Technikanwendungstraining:** **1. HK Umdreher gegen Bank/Bauch (Kashiwazaki/Dreher/Rolle)** **2. HK „Tölzerdreher“**

2.3 Koordniative LV	**Stabilisation: Bauch/Rücken/Nacken (Kopfbrücke!)** **Turnen: Handstand/ Handstandüberschlag/ Rad/ Bogengang, Salto vorwärts** **Kraft: Seilklettern, Hocksprünge, Liegestütz, Anristen**	
3 Motivation	• **„Freude am Kämpfen“** • **„Mut zum Risiko“**	

GLT Grundlagentraining U14 Jahresplanung 2.Jahr 3. Quartal

(Trainer –C)

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen.

	Trainingsinhalte	
1.1 Wettkampfparameter		
2. Leistungsvoraussetzun-gen		
2.1 Technik Stand	**Technikerwerbstraining:** **Uchimata in 2 Bewegungsrichtung** – Kreisbewegung – Rückwärtsbewegung	**Technikanwendungstraining:** **1. Handlungskomplex (HK) O-goshi rechts/links** **2.HK O-uchi-gari/O-soto-gari aus freier Be-wegung** **3. Uchikomi in 3 Bewegungsrichtung** **4. HK Morotei-seoi-nage/ Tai-otoshi normal und Ippon-seoi-nage zur Gegenseite aus freier Bewegung auch mit Kombination**
2.2 Technik Boden	**Technikerwerbstraining:** **Juji-gatame aus eigener Rückenlage**	**Technikanwendungstraining:** **1. HK Umdreher gegen Bank/Bauch (Kashiwazaki/Dreher/Rolle)** **2. HK „Tölzerdreher“** **3. Juji-gatame einfach gegen Bank/Bauch**

2.3 Koordniative LV	**Stabilisation: Bauch/Rücken/Nacken (Kopfbrücke!)** **Turnen: Handstand/ Handstandüberschlag/ Rad/ Bogengang, Salto vorwärts** **Kraft: Seilklettern, Hocksprünge, Liegestütz, Anristen**	
3 Motivation	• **„Freude am Kämpfen“** • **„Mut zum Risiko“**	

GLT Grundlagentraining U14 Jahresplanung 2.Jahr 4. Quartal

(Trainer –C)

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen.

	Trainingsinhalte	
1.1 Wettkampfparameter		
2. Leistungsvoraussetzun-gen		
2.1 Technik Stand	**Technikerwerbstraining:** **Harai-goshi aus 2 Bewegungsrichtung** – Kreisbewegung – Rückwärtsbewegung	**Technikanwendungstraining:** **1. Handlungskomplex (HK) O-goshi rechts/links** **2.HK O-uchi-gari/O-soto-gari aus freier Be-wegung** **3. Uchikomi in 3 Bewegungsrichtung** **4. HK Morotei-seoi-nage/ Tai-otoshi normal und Ippon-seoi-nage zur Gegenseite aus freier Bewegung auch mit Kombination** **5. Uchimata in 2 Bewegungsrichtung**
2.2 Technik Boden	**Technikerwerbstraining:** **Sankaku einfach**	**Technikanwendungstraining:** **1. HK Umdreher gegen Bank/Bauch (Kashiwazaki/Dreher/Rolle)** **2. HK „Tölzerdreher“** **3. HK Juji-gatame**

2.3 Koordniative LV	**Stabilisation: Bauch/Rücken/Nacken (Kopfbrücke!)** **Turnen: Handstand/ Handstandüberschlag/ Rad/Bogengang, Salto vorwärts** **Kraft: Seilklettern, Hocksprünge, Liegestütz , Anristen**	
3 Motivation	• **„Freude am Kämpfen“** • **„Mut zum Risiko“**	

GLT Grundlagentraining U14 Jahresplanung 3.Jahr 1. Quartal

(Trainer –C)

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen.

		Trainingsinhalte	
1.1 Wettkampfparameter			
2. Leistungsvoraussetzungen			
2.1 Technik Stand		**Technikerwerbstraining:** **Ko-uchi-gari aus** – Rückwärtsbewegung	**Technikanwendungstraining:** **1. Handlungskomplex (HK) O-goshi rechts/links** **2.HK O-uchi-gari/O-soto-gari aus freier Bewegung** **3. Uchikomi in 3 Bewegungsrichtung** **4. HK Morotei-seoi-nage/ Tai-otoshi normal und Ippon-seoi-nage zur Gegenseite aus freier Bewegung auch mit Kombination** **5. HK Uchimata oder Harai-goshi in 2 Bewegungsrichtungen**
2.2 Technik Boden		**Technikerwerbstraining:** **Umdreher aus eigener Rückenlage Variante 1**	**Technikanwendungstraining:** **1. HK Umdreher gegen Bank/Bauch (Kashiwazaki/Dreher/Rolle)** **2. HK „Tölzerdreher“** **3. HK Juji-gatame**

2.3 Koordniative LV	**Stabilisation: Bauch/Rücken/Nacken (Kopfbrücke!)** **Turnen: Handstand/ Handstandüberschlag/ Rad/ Bogengang, Salto vorwärts** **Kraft: Seilklettern, Hocksprünge, Liegestütz , Anristen**	
3 Motivation	• **„Freude am Kämpfen“** • **„Mut zum Risiko“**	

GLT Grundlagentraining U14 Jahresplanung 3.Jahr 2. Quartal

(Trainer –C)

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen.

	Trainingsinhalte	
1.1 Wettkampfparameter		
2. Leistungsvoraussetzungen		
2.1 Technik Stand	**Technikerwerbstraining:** **Barai-techniken aus 2 Bewegungsrichtung** – Kreis-Zug-Bewegung – Seitwärtsbewegung	**Technikanwendungstraining:** **1. Handlungskomplex (HK) O-goshi rechts/links** **2.HK O-uchi-gari/O-soto-gari/Ko-uchi-gari aus freier Bewegung** **3. Uchikomi in 3 Bewegungsrichtung** **4. HK Morotei-seoi-nage/ Tai-otoshi normal und Ippon-seoi-nage zur Gegenseite aus freier Bewegung auch mit Kombination** **5. Uchimata oder Harai-goshi in 2 Bewegungsrichtungen**
2.2 Technik Boden	**Technikerwerbstraining:** **Umdreher aus eigener Rückenlage Variante 2**	**Technikanwendungstraining:** **1. HK Umdreher gegen Bank/ Bauch (Kashiwazaki/Dreher/Rolle)** **2. HK „Tölzerdreher“** **3. HK Juji-gatame** **4. Sankaku einfach**

2.3 Koordniative LV	**Stabilisation: Bauch/Rücken/Nacken (Kopfbrücke!)** **Turnen: Handstand/ Handstandüberschlag/ Rad/ Bogengang, Salto vorwärts** **Kraft: Seilklettern, Hocksprünge, Liegestütz , Anristen** **Schnelligkeit: Sprint, Bumerang-Lauf, Slalom, Skipping...**	
3 Motivation	• **„Freude am Kämpfen“** • **„Mut zum Risiko“**	

GLT Grundlagentraining U14 Jahresplanung 3.Jahr 3. Quartal

(Trainer –C)

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen.

	Trainingsinhalte	
1.1 Wettkampfparameter		
2. Leistungsvoraussetzun-gen		
2.1 Technik Stand	**Technikerwerbstraining:** **1.Ko-soto-gake als Kontertechniken** **2.Tani-otoshi als Kontertechnik** **3.Finte in Verbindung mit O-goshi** **Kumikata:** – **Lösen von Ukes Ärmelgriff/Reversgriff**	**Technikanwendungstraining:** **1. Handlungskomplex (HK) O-goshi rechts/links** **2.HK O-uchi-gari/O-soto-gari/Ko-uchi-gari aus freier Bewegung** **3. Uchikomi in 3 Bewegungsrichtung** **4. HK Morotei-seoi-nage/ Tai-otoshi normal und Ippon-seoi-nage zur Gegenseite aus freier Bewegung auch mit Kombination** **5. HK Uchimata oder Harai-goshi in 2 Bewe-gungsrichtungen** **6. Barai-techniken aus 2 Bewegungsrichtung**
2.2 Technik Boden	**Technikerwerbstraining:** **Situation Uke in Rückenlage und Tori zwischen Ukes Beinen**	**Technikanwendungstraining:** **1. HK Umdreher gegen Bank/Bauch (Kashiwazaki/Dreher/Rolle)** **2. HK „Tölzerdreher“**

	• Uke in Bank/Bauchlage drehen • Herstellen einer Beinklammer-Situation	**3. HK Juji-gatame** **4. Sankaku einfach** **5. Umdreher aus eigener Rückenlage**
2.3 Koordniative LV	**Stabilisation: Bauch/Rücken/Nacken (Kopfbrücke!)** **Turnen: Handstand/ Handstandüberschlag/ Rad/ Bogengang, Salto vorwärts** **Kraft: Seilklettern, Hocksprünge, Liegestütz , Anristen** **Schnelligkeit: Sprint, Bumerang-Lauf, Slalom, Skipping...**	
3 Motivation	• **„Freude am Kämpfen“** • **„Mut zum Risiko“**	

GLT Grundlagentraining U14 Jahresplanung 3.Jahr 4. Quartal

(Trainer –C)

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen.

	Trainingsinhalte	
1.1 Wettkampfparameter		
2. Leistungsvoraussetzungen		
2.1 Technik Stand	**Technikerwerbstraining:** **Sode-tsuri-komi-goshi zur Gegenseite** **Kumikata:** • **Lösen von Ukes Ärmelgriff/Reversgriff** • **Lösen Nackengriff** • **Griffaufbau gegen gegengleiche Auslage**	**Technikanwendungstraining:** **1. Handlungskomplex (HK) O-goshi/Finte** **2.HK O-uchi-gari/O-soto-gari/Ko-uchi-gari aus freier Bewegung** **3. Uchikomi in 3 Bewegungsrichtung** **4. HK Morotei-seoi-nage/ Tai-otoshi normal und Ippon-seoi-nage zur Gegenseite aus freier Bewegung auch mit Kombination** **5. HK Uchimata oder Harai-goshi in 2 Bewegungsrichtungen** **6. Barai-techniken aus 2 Bewegungsrichtung** **7. HK Kontertechniken**
2.2 Technik Boden	**Technikerwerbstraining:** **Übergang Stand-Boden mit**	**Technikanwendungstraining:** **1. HK Umdreher gegen Bank/Bauch (Kashiwazaki/Dreher/Rolle)**

	– **Koshi-jime (Übergang U17)** – **Juji-gatame** – **„Tölzerdreher“** – **„Kasi-wasaki-Armfessel“** – **Sankaku**	**2. HK „Tölzerdreher“** **3. HK Juji-gatame** **4. Sankaku einfach** **5. Umdreher aus eigener Rückenlage**
2.3 Koordniative LV	**Stabilisation: Bauch/Rücken/Nacken (Kopfbrücke!)** **Turnen: Handstand/ Handstandüberschlag/ Rad/ Bogengang, Salto vorwärts** **Kraft: Seilklettern, Hocksprünge, Liegestütz , Anristen** **Schnelligkeit: Sprint, Bumerang-Lauf, Slalom, Skipping...**	
3 Motivation	• **„Freude am Kämpfen“** • **„Mut zum Risiko“**	

GLT Grundlagentraining U17 Jahresplanung 1.Jahr 1. Quartal

(Trainer –C)

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen.

	Trainingsinhalte	
1.1 Wettkampfparameter		
2. Leistungsvoraussetzun-gen		
2.1 Technik Stand	**Technikerwerbstraining:** **1. HK Teguruma/Gegendrehen** • **mit Griffaufbau als Angriffstechnik** • **als Kontertechnik** **2. Entwicklung IKKZ (Individuelle Kampfkonzeption) gegen beide Auslagen** **Kumikata:** – **Lösen von Ukes Ärmelgriff/Reversgriff** – **Lösen bzw Verhindern von Ukes Nackengriff** – **Griffaufbau gegen gegengleiche Auslage**	**Technikanwendungstraining:** **1. Uchikomi in 4 Wurfrichtungen** • **am Platz** • **in Bahnen** • **aus freier Bewegung** • **3er-Uchikomi** **2. Nagekomi in 4 Wurfrichtungen** • **am Platz** • **in Bahnen** • **aus freier Bewegung** • **mit Kombinationen und Finten**

2.2 Technik Boden	**Technikerwerbstraining:** **Koshi-jime als „Wannerwürger“** • aus Übergang Stand-Boden • direkt in Newaza	**Technikanwendungstraining:** **1. HK Umdreher gegen Bank/Bauch (Kashiwazaki/Dreher/Rolle)** **2. HK „Tölzerdreher“** **3. HK Juji-gatame** **4. Sankaku einfach** **5. Umdreher aus eigener Rückenlage** **6. Übergang Stand-Boden**
2.3 Koordniative LV	**1.Langsames erlernen der technischen Voraussetzungen für Krafttraining an Geräten und Hanteltraining** **2. Ausdauertraining in Form von Ausdauerzirkeln**	**Stabilisation: Bauch/Rücken/Nacken (Kopfbrücke!)** **Turnen: Handstand/ Handstandüberschlag/ Rad/ Bogengang, Salto vorwärts** **Kraft: Seilklettern, Hocksprünge, Liegestütz , Anristen ,** **Schnelligkeit: Sprint, Bumerang-Lauf, Slalom, Skipping...**
3 Motivation	• **„Lust zum Kämpfen“** • **„Lust zur Leistung“**	

GLT Grundlagentraining U17 Jahresplanung 1.Jahr 2. Quartal

(Trainer –C)

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen.

	Trainingsinhalte	
1.1 Wettkampfparameter		
2. Leistungsvoraussetzungen		
2.1 Technik Stand	**Technikerwerbstraining:** **1. HK Sumi-gaeshi mit „Crossgrip“** • **mit Griffaufbau** • **mit Alternativtechniken aus „Crossgrip“** **Kumikata:** – **Lösen von Ukes Ärmelgriff/Reversgriff** – **Lösen bzw Verhindern von Ukes Nackengriff** – **Griffaufbau gegen gegengleiche Auslage**	**Technikanwendungstraining:** **1. Uchikomi in 4 Wurfrichtungen** • **am Platz** • **in Bahnen** • **aus freier Bewegung** • **3er-Uchikomi** **2. Nagekomi des IKKZ** • **am Platz** • **in Bahnen** • **aus freier Bewegung** • **mit Kombinationen und Finten** • **mit Vorbereitung- und Nachbereitungstechniken** **3. HK Teguruma/Gegendrehen**

2.2 Technik Boden	**Technikerwerbstraining:** **Juji-gatame als Rollbankhebel** • aus Übergang Stand-Boden • direkt in Newaza	**Technikanwendungstraining:** **1. HK gegen Bank/Bauch (Kashiwazaki, „Tölzerdreher“)** **2. Sankaku einfach** **3. Übergang Stand-Boden** **4. HK Koshi-jime (auch als „Wannerwürger“)** **5. Umdreher aus eigener Rückenlage**
2.3 Koordniative LV	**1.Langsames erlernen der technischen Voraussetzungen für Krafttraining an Geräten und Hanteltraining** **2. Ausdauertraining in Form von Ausdauerzirkeln**	**Stabilisation: Bauch/Rücken/Nacken (Kopfbrücke!)** **Turnen: Handstand/ Handstandüberschlag/ Rad/ Bogengang, Salto vorwärts** **Kraft: Seilklettern, Hocksprünge, Liegestütz , Anristen ,** **Schnelligkeit: Sprint, Bumerang-Lauf, Slalom, Skipping...**
3 Motivation	• **„Lust zum Kämpfen“** • **„Lust zur Leistung“**	

GLT Grundlagentraining U17 Jahresplanung 1.Jahr 3. Quartal

(Trainer –C)

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen.

	Trainingsinhalte	
1.1 Wettkampfparameter		
2. Leistungsvoraussetzun-gen		
2.1 Technik Stand	**Technikerwerbstraining:** **1. TK Yoko-sumi-gaeshi bei gegengleicher Auslage** • **mit Griffaufbau** **Kumikata:** – **Lösen von Ukes Ärmelgriff/Reversgriff** – **Lösen bzw Verhindern von Ukes Nackengriff** – **Griffaufbau gegen gegengleiche Auslage** – **Entwicklung Kumikata für eigene IKKZ**	**Technikanwendungstraining:** **1. Uchikomi in 4 Wurfrichtungen und unterschiedlichen Formen** **2. Nagekomi des IKKZ** • **am Platz** • **in Bahnen** • **aus freier Bewegung** • **mit Kombinationen und Finten** • **mit Vorbereitung- und Nachbereitungstechniken** **3. HK Teguruma/Gegendrehen** **4. HK Sumi-gaeshi mit „Crossgrip“**

2.2 Technik Boden	**Technikerwerbstraining:** **Sankaku von der Seite und zur anderen Seite gekippt** • aus Übergang Stand-Boden • direkt in Newaza	**Technikanwendungstraining:** **1. HK gegen Bank/Bauch (Kashiwazaki, „Tölzerdreher“)** **2. Sankaku einfach** **3. Übergang Stand-Boden** **4. HK Koshi-jime (auch als „Wannerwürger“)** **5. HK Juji-gatame** **6. Umdreher aus eigener Rückenlage**
2.3 Koordniative LV	**Krafttraining an Geräten und Hanteltraining**	**Stabilisation: Bauch/Rücken/Nacken (Kopfbrücke!)** **Turnen: Handstand/ Handstandüberschlag/ Rad/ Bogengang, Salto vorwärts** **Kraft: Seilklettern, Hocksprünge, Liegestütz , Anristen ,** **Schnelligkeit: Sprint, Bumerang-Lauf, Slalom, Skipping...** **Ausdauertraining in Form von Ausdauerzirkeln**
3 Motivation	• **„Lust zum Kämpfen“** • **„Lust zur Leistung“**	

GLT Grundlagentraining U17 Jahresplanung 1.Jahr 4. Quartal

(Trainer –C)

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen.

	Trainingsinhalte	
1.1 Wettkampfparameter		
2. Leistungsvoraussetzun-gen		
2.1 Technik Stand	**Technikerwerbstraining:** **1. Morotei-seoi-nage und Ippon-seoi-nage tief (auch zur Gegenseite)** • **aus Rückwärtsbewegung** • **aus Vorwärtsbewegung wenn Uke dagegen schiebt** **Kumikata:** – **Lösen von Ukes Ärmelgriff/Reversgriff** – **Lösen bzw Verhindern von Ukes Nackengriff** – **Griffaufbau gegen gegengleiche Auslage** – **Entwicklung Kumikata für eigene IKKZ**	**Technikanwendungstraining:** **1. Uchikomi in 4 Wurfrichtungen und unterschiedlichen Formen** **2. Nagekomi des IKKZ** • **am Platz** • **in Bahnen** • **aus freier Bewegung** • **mit Kombinationen und Finten** • **mit Vorbereitung- und Nachbereitungstechniken** **3. HK Teguruma/Gegendrehen** **4. HK Sumi-gaeshi mit „Crossgrip“** **5. HK Yoko-sumi-gaeshi**

2.2 Technik Boden	**Technikerwerbstraining:** **Umdreher von vorn gegen Bauchlage mit durchgezogener Jacke („Bauchquetsche“)** • aus Übergang Stand-Boden • direkt in Newaza	**Technikanwendungstraining:** **1. HK gegen Bank/Bauch (Kashiwazaki, „Tölzerdreher“)** **2. HK Sankaku mit Variationen** **3. Übergang Stand-Boden** **4. HK Koshi-jime (auch als „Wannerwürger“)** **5. HK Juji-gatame** **6. Umdreher aus eigener Rückenlage**
2.3 Koordniative LV	**Krafttraining an Geräten und Hanteltraining**	**Stabilisation: Bauch/Rücken/Nacken (Kopfbrücke!)** **Turnen: Handstand/ Handstandüberschlag/ Rad/ Bogengang, Salto vorwärts** **Kraft: Seilklettern, Hocksprünge, Liegestütz , Anristen ,** **Schnelligkeit: Sprint, Bumerang-Lauf, Slalom, Skipping...** **Ausdauertraining in Form von Ausdauerzirkeln**
3 Motivation	• **„Lust zum Kämpfen“** • **„Lust zur Leistung“**	

GLT Grundlagentraining U17 Jahresplanung 2.Jahr 1. Quartal

(Trainer –C)

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen.

	Trainingsinhalte	
1.1 Wettkampfparameter		
2. Leistungsvoraussetzun-gen		
2.1 Technik Stand	**Technikerwerbstraining:** **1. Yoko-tomoe-nage und Tomoe-nage** • **aus Rückwärtsbewegung** • **aus Seitwärtsbewegung** **Kumikata:** – **Lösen von Ukes Ärmelgriff/Reversgriff** – **Lösen bzw Verhindern von Ukes Nackengriff** – **Griffaufbau gegen gegengleiche Auslage** – **Entwicklung Kumikata für eigene IKKZ**	**Technikanwendungstraining:** **1. Uchikomi in 4 Wurfrichtungen und unterschiedlichen Formen** **2. Nagekomi des IKKZ in unterschiedlichen Formen mit Kumikata** **3. HK Teguruma/Gegendrehen** **4. HK Sumi-gaeshi mit „Crossgrip“** **5. HK Yoko-sumi-gaeshi** **6. HK Morotei-seoi-nage und Ippon-seoi-nage tief**

2.2 Technik Boden	**Technikerwerbstraining:** **„Gürschnerrolle“ aus der Situation Übergang Stand-Boden bei Yoko-sumi-gaeshi-Griff**	**Technikanwendungstraining:** **1. HK gegen Bank/Bauch (Kashiwazaki, „Tölzerdreher“ ,“Bauchquetsche“)** **2. HK Sankaku mit Variationen** **3. Übergang Stand-Boden** **4. HK Koshi-jime (auch als „Wannerwürger“)** **5. HK Juji-gatame** **6. Umdreher aus eigener Rückenlage**
2.3 Koordniative LV	**1.Krafttraining an Geräten und Hanteltraining** **2. Erlernen der technischen Voraussetzungen für Gewichtheberübungen (Umsetzen, Reißen, Kreuzheben, Umsetzkniebeuge)**	**Stabilisation: Bauch/Rücken/Nacken (Kopfbrücke!)** **Turnen: Handstand/ Handstandüberschlag/ Rad/ Bogengang, Salto vorwärts** **Kraft: Seilklettern, Hocksprünge, Liegestütz , Anristen ,** **Schnelligkeit: Sprint, Bumerang-Lauf, Slalom, Skipping...** **Ausdauertraining in Form von Ausdauerzirkeln**
3 Motivation	• **„Lust zum Kämpfen“** • **„Lust zur Leistung“**	

GLT Grundlagentraining U17 Jahresplanung 2.Jahr 2. Quartal

(Trainer –C)

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen.

	Trainingsinhalte	
1.1 Wettkampfparameter		
2. Leistungsvoraussetzun-gen		
2.1 Technik Stand	**Technikerwerbstraining:** **1. Sasai-tsuri-komi-ashi** • **aus extremer gleicher Auslage** • **als Vorbereitungstechnik** • **als Lösungsmöglichkeit gegen Ukes starken Nackengriff zum Übergang Stand-Boden** **Kumikata:** – **Lösen von Ukes Ärmelgriff/Reversgriff** – **Lösen bzw Verhindern von Ukes Nackengriff** – **Griffaufbau gegen gegengleiche Auslage** – **Entwicklung Kumikata für eigene IKKZ**	**Technikanwendungstraining:** **1. Uchikomi in 4 Wurfrichtungen und unterschiedlichen Formen** **2. Nagekomi des IKKZ in unterschiedlichen Formen mit Kumikata** **3. HK Teguruma/Gegendrehen** **4. HK Sumi-gaeshi mit „Crossgrip“** **5. HK Yoko-sumi-gaeshi** **6. Yoko-tomoe-nage und Tomoe-nage**

2.2 Technik Boden	**Technikerwerbstraining:** **aktiv Situation Übergang Stand-Boden herstellen gegen beide Auslagen**	**Technikanwendungstraining:** **1. HK gegen Bank/Bauch (Kashiwazaki, „Tölzerdreher“ ,“Bauchquetsche“)** **2. HK Sankaku mit Variationen** **3. Übergang Stand-Boden** **4. HK Koshi-jime (auch als „Wannerwürger“)** **5. HK Juji-gatame** **6. Umdreher aus eigener Rückenlage**
2.3 Koordniative LV	**1.Krafttraining an Geräten und Hanteltraining** **2. Erlernen der technischen Voraussetzungen für Gewichtheberübungen (Umsetzen, Reißen, Kreuzheben, Umsetzkniebeuge)**	**Stabilisation: Bauch/Rücken/Nacken (Kopfbrücke!)** **Turnen: Handstand/ Handstandüberschlag/ Rad/ Bogengang, Salto vorwärts** **Kraft: Seilklettern, Hocksprünge, Liegestütz , Anristen ,** **Schnelligkeit: Sprint, Bumerang-Lauf, Slalom, Skipping...** **Ausdauertraining in Form von Ausdauerzirkeln**
3 Motivation	• **„Lust zum Kämpfen“** • **„Lust zur Leistung“**	

GLT Grundlagentraining U17 Jahresplanung 2.Jahr 3.-4. Quartal

(Trainer –C)

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen.

	Trainingsinhalte	
1.1 Wettkampfparameter		
2. Leistungsvoraussetzun-gen		
2.1 Technik Stand	**Technikerwerbstraining:** **1. Uranage re/li als Kontertechnik** **2. Ko-soto-gake mit dahinter steigen als Finte** **Kumikata:** – **Lösen von Ukes Ärmelgriff/Reversgriff** – **Lösen bzw Verhindern von Ukes Nackengriff** – **Griffaufbau gegen gegengleiche Auslage** – **Entwicklung Kumikata für eigene IKKZ**	**Technikanwendungstraining:** **1. Uchikomi in 4 Wurfrichtungen und unterschiedlichen Formen** **2. Nagekomi des IKKZ in unterschiedlichen Formen mit Kumikata** **3. HK Teguruma/Gegendrehen** **4. HK Sumi-gaeshi mit „Crossgrip“** **5. HK Yoko-sumi-gaeshi** **6. Uranage und Ko-soto-gake**

2.2 Technik Boden	**Technikerwerbstraining:** **Entwicklung bzw Vertiefung der eigenen IKKZ in Newaza auch mit individuellen Lösungen**	**Technikanwendungstraining:** **1. HK gegen Bank/Bauch (Kashiwazaki, „Tölzerdreher“ ,“Bauchquetsche“)** **2. HK Sankaku mit Variationen** **3. Übergang Stand-Boden** **4. HK Koshi-jime (auch als „Wannerwürger“)** **5. HK Juji-gatame** **6. Umdreher aus eigener Rückenlage**
2.3 Koordniative LV	**1.Krafttraining an Geräten und Hanteltraining** **2. Erlernen der technischen Voraussetzungen für Gewichtheberübungen (Umsetzen, Reißen, Kreuzheben, Umsetzkniebeuge)**	**Stabilisation: Bauch/Rücken/Nacken (Kopfbrücke!)** **Turnen: Handstand/ Handstandüberschlag /Rad/ Bogengang, Salto vorwärts** **Kraft: Seilklettern, Hocksprünge, Liegestütz , Anristen ,** **Schnelligkeit: Sprint, Bumerang-Lauf, Slalom, Skipping...** **Ausdauertraining in Form von Ausdauerzirkeln**
3 Motivation	• **„Lust zum Kämpfen“** • **„Lust zur Leistung“**	

GLT Grundlagentraining U17 Jahresplanung 3.Jahr 1.-2. Quartal

(Trainer –C)

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen.

	Trainingsinhalte	
1.1 Wettkampfparameter		
2. Leistungsvoraussetzun-gen		
2.1 Technik Stand	**Technikerwerbstraining:** **1. Abtauchtechniken** • als direkte Angriffstechnik • als nachbereitende Technik **Kumikata:** – **Lösen von Ukes Ärmelgriff/Reversgriff** – **Lösen bzw Verhindern von Ukes Nackengriff** – **Griffaufbau gegen gegengleiche Auslage** – **Entwicklung Kumikata für eigene IKKZ**	**Technikanwendungstraining:** **1. Uchikomi in 4 Wurfrichtungen und unterschiedlichen Formen** **2. Nagekomi des IKKZ in unterschiedlichen Formen mit Kumikata** **3. HK Teguruma/Gegendrehen** **4. HK Sumi-gaeshi mit „Crossgrip“** **5. HK Yoko-sumi-gaeshi** **6. Uranage und Ko-soto-gake**

2.2 Technik Boden	**Technikerwerbstraining:** **Entwicklung bzw Vertiefung der eigenen IKKZ in Newaza auch mit individuellen Lösungen**	**Technikanwendungstraining:** **1. HK gegen Bank/Bauch (Kashiwazaki, „Tölzerdreher“ ,“Bauchquetsche“)** **2. HK Sankaku mit Variationen** **3. Übergang Stand-Boden** **4. HK Koshi-jime (auch als „Wannerwürger“)** **5. HK Juji-gatame** **6. Umdreher aus eigener Rückenlage**
2.3 Koordniative LV	**.**	**Stabilisation: Bauch/Rücken/Nacken (Kopf-brücke!)** **Turnen: Handstand/ Handstandüberschlag/ Rad/ Bogengang, Salto vorwärts** **Kraft: Seilklettern, Hocksprünge, Liegestütz , Anristen ,** **Schnelligkeit: Sprint, Bumerang-Lauf, Slalom, Skipping...** **Ausdauertraining in Form von Ausdauerzir-keln** **Krafttraining an Geräten und Hanteltraining** **Gewichtheberübungen (Umsetzen, Reißen, Kreuzheben, Umsetzkniebeuge)**
3 Motivation	• **„Lust zum Kämpfen“** • **„Lust zur Leistung“**	

GLT Grundlagentraining U17 Jahresplanung 3.Jahr 3.-4. Quartal

(Trainer –C)

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen.

	Trainingsinhalte	
1.1 Wettkampfparameter		
2. Leistungsvoraussetzun-gen		
2.1 Technik Stand	**Technikerwerbstraining:** **1. Khabarelli und O-uchi-gari mit Griff an Ukes Bein aus Crossgrip** **2. Uchimata und O-soto-gari mit geklemmten Arm aus Crossgrip** **Kumikata:** – **Lösen von Ukes Ärmelgriff/Reversgriff** – **Lösen bzw Verhindern von Ukes Nackengriff** – **Griffaufbau gegen gegengleiche Auslage** – **Entwicklung Kumikata für eigene IKKZ**	**Technikanwendungstraining:** **1. Uchikomi in 4 Wurfrichtungen und unterschiedlichen Formen** **2. Nagekomi des IKKZ in unterschiedlichen Formen mit Kumikata** **3. HK Teguruma/Gegendrehen** **4. HK Sumi-gaeshi mit „Crossgrip“** **5. HK Yoko-sumi-gaeshi** **6. Uranage und Ko-soto-gake** **7. Abtauchtechniken** **8. Auskämpfen der Situation „Crossgrip“**

2.2 Technik Boden	**Technikerwerbstraining:** **Entwicklung bzw Vertiefung der eigenen IKKZ in Newaza auch mit individuellen Lösungen**	**Technikanwendungstraining:** **1. HK gegen Bank/Bauch (Kashiwazaki, „Tölzerdreher“ ,“Bauchquetsche“)** **2. HK Sankaku mit Variationen** **3. Übergang Stand-Boden** **4. HK Koshi-jime (auch als „Wannerwürger“)** **5. HK Juji-gatame** **6. Umdreher aus eigener Rückenlage**
2.3 Koordniative LV		**Stabilisation: Bauch/Rücken/Nacken (Kopf-brücke!)** **Turnen: Handstand/ Handstandüberschlag/ Rad/ Bogengang, Salto vorwärts** **Kraft: Seilklettern, Hocksprünge, Liegestütz , Anristen ,** **Schnelligkeit: Sprint, Bumerang-Lauf, Slalom, Skipping...** **Ausdauertraining in Form von Ausdauerzir-keln** **Krafttraining an Geräten und Hanteltraining** **Gewichtheberübungen (Umsetzen, Reißen, Kreuzheben, Umsetzkniebeuge)**
3 Motivation	• **„Lust zum Kämpfen“** • **„Lust zur Leistung“**	

Anschlusstraining

(Trainer – A)

Zielsetzung: Förderung des Siegeswillen im Judo durch Training und Wettkampf

	Trainingsinhalte	Schwerpunkte
1. Wettkampfleistung		
1.1 Wettkampfparameter	• **Optimierung der taktischen Verhaltensweisen** • **Mattenrandverhalten optimieren** • **Offensives Kumi-kata-Verhalten (Griffkampfverhalten)** • **Siegorientiertes Zweikampfverhalten schulen** • **„Golden-Score" Regel optmal nutzen**	**1.Offensives Kumikataverhalten bei gleicher und gegengleicher Auslage Ukes** **2. Erhöhung der Angriffsfrequenz auf internationales Niveau**
2.1 Technik Stand	**• Optimieren der variablen Verfügbarkeit der eigenen Angriffs- und Verteidigungstechniken** **• Automatisieren Übergang Stand – Boden**	
2.2 Technik Boden	**• Optimieren der variablen Verfügbarkeit der eigenen Angriffs- und Verteidigungsstrategien**	
2.3 Koordinative LV	**• Allgem./spez. Schnelligkeitstraining** **• Allgem./spez. Ausdauertraining / Intervall** **• Ausbau des allgem. und spez. Kraftniveaus mit Orientierung nach den DJB-Kraftzielvorgaben** **• judospezifisches Koordinationstraining**	