



# NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT

## **Rahmen- trainings- konzeption Nachwuchs (Fortschreibung)**

Überarbeitet von der  
zeitweiligen Arbeitsgruppe  
Nachwuchstraining des DJB  
**November 2016**

Leitung:	<b>Hartmut Paulat</b>	Petershagen, stellvertretender Bundesjugendleiter
Mitarbeit:	<b>Lutz Pitsch</b> <b>Mark Borchert</b> <b>Richard Trautmann</b> <b>Claudiu Pusa</b> <b>Bruno Tsafack</b> <b>Lena Göldl</b> <b>Ralf Lippmann</b> <b>Roland Oswald</b> <b>Dr. Hans-Dieter Heinisch</b> <b>Dr. Frank Schiller</b>	Thum, Vizepräsident Frankfurt/M., Sportdirektor München, Bundestrainer Männer Nachwuchs (U21) Leipzig, Bundestrainer Frauen Nachwuchs (U21) Mühlacker, Bundestrainer Männer Nachwuchs (U18) Frechen, Bundestrainerin Frauen Nachwuchs ( U18) Köln, Lehrreferent Leipzig, IAT (wissenschaftlicher Mitarbeiter) Leipzig, IAT (Leiter der FG Judo) Leipzig, OSP (wissenschaftlicher Mitarbeiter)
Redaktion:	<b>Hartmut Paulat</b> <b>Dr. Frank Schiller</b>	Petershagen, stellvertretender Bundesjugendleiter Leipzig, OSP (wissenschaftlicher Mitarbeiter)
Herausgeber:	<b>Deutscher Judo Bund e.V.</b>	Frankfurt am Main Copyright © 2016

INHALT:	Seite
<b>Vorwort</b>	05
<b>1 Ziel der Rahmentrainingskonzeption</b>	06
<b>2 Ziel und Struktur des langfristigen Leistungsaufbau</b>	07
2.1 Ziel	07
2.2 Struktur	07
2.3 Zeitschiene im DJB	09
<b>3 Talentsichtung</b>	09
3.1 Allgemeine Sichtungskriterien	10
3.2 Organisationsformen der Sichtung in den verschiedenen Ausbildungsetappen	10
3.2.1 Sichtung im Grundlagentraining	10
3.2.2 Sichtung im Zeitraum des Übergangs vom Grundlagen- zum Aufbautraining	11
3.2.3 Sichtung im Zeitraum des Übergangs vom Aufbau- zum Anschlussstraining	12
<b>4 Ziele, Aufgaben und Ausbildungsschwerpunkte der drei Förderphasen</b>	13
<b>4.1 Grundausbildung/Grundlagentraining</b>	13
4.1.1 Ziel und Aufgaben	13
4.1.2 Inhalte und Ausbildungsschwerpunkte	13
4.1.2.1 Technisch-taktische Entwicklung im GLT	14
4.1.2.2 Konditionelle Entwicklung im GLT	20
4.1.2.3 Koordinative Entwicklung im GLT	20
4.1.2.4 Strukturierung und Belastungsgestaltung im GLT	21
4.1.3 Wettkampfsystem im GLT	21
<b>4.2 Aufbaustraining</b>	22
4.2.1 Ziel und Aufgaben	22
4.2.2 Inhalte und Ausbildungsschwerpunkte	22
4.2.2.1 Technisch-taktische Entwicklung im ABT	22
4.2.2.2 Konditionelle Entwicklung im ABT	24
4.2.2.3 Koordinative Entwicklung im ABT	25
4.2.2.4 Strukturierung und Belastungsgestaltung im ABT	26
4.2.3 Wettkampfsystem im ABT	32
<b>4.3 Anschlussstraining</b>	32
4.3.1 Ziel und Aufgaben	32
4.3.2 Inhalte und Ausbildungsschwerpunkte	33
4.3.2.1 Technisch-taktische Entwicklung im AST	33
4.3.2.2 Konditionelle Entwicklung im AST	35
4.3.2.3 Koordinative Entwicklung im AST	37
4.3.2.4 Strukturierung und Belastungsgestaltung im AST	38
4.3.3 Wettkampfsystem im AST	44

<b>5</b>	<b>Tests im Nachwuchstraining</b>	44
<b>6</b>	<b>Gewichtsmanagement</b>	47
<b>7</b>	<b>Psychologie</b>	48
<b>8</b>	<b>Glossar</b>	50
<b>9</b>	<b>Literaturliste</b>	56
<b>10</b>	<b>Anlagen</b>	59
10.1	Inhalte der Zentralen Sichtungen U15 und U17	59
10.2	Testbeschreibungen	63
10.3	IAT-Technikcode	85

## Vorwort

„Die übergreifende Zielstellung im deutschen Nachwuchsleistungssport besteht darin, internationale Erfolge im Hochleistungsalter systematisch vorzubereiten, um die Spitzenposition Deutschlands im internationalen Vergleich zu erhalten und den Stellenwert des Leistungssports in der Gesellschaft zu erhöhen. Die genannte Zielstellung ist untrennbar mit dem Anspruch verbunden, dass die sportlichen Leistungen manipulationsfrei, also ohne Doping und andere betrügerische Aktivitäten, erbracht werden....

Im Mittelpunkt des Nachwuchsleistungssports steht der Athlet/in, der/die sich freiwillig und mit zunehmender Leistungsbereitschaft und Kreativität Ziele steckt und diese anstrebt. Parallel dazu hat er/sie sich den Anforderungen einer nachhaltigen Bildung und Persönlichkeitsentwicklung zu widmen, damit er/sie sowohl während als auch nach Beendigung seiner/ihrer leistungssportlichen Karriere befähigt ist, eigenverantwortlich ein sinnerfülltes Leben zu führen“ (DOSB, 2013, 8).

Es ist davon auszugehen, dass die angestrebten sportlichen Höchstleistungen nur von den talentiertesten Judoka erreicht werden können. Diese Talente entwickeln sich auf Grundlage ihrer Anlagen (Begabungen) im Prozess der Tätigkeit (Training)(Schiller, 1989). „Die Begabungen stellen gewissermaßen die Rohmaterialien für spätere Spitzenleistungen dar. Das Erbringen von Höchstleistungen im Sport setzt dementsprechend das Vorhandensein überdurchschnittlicher Begabungen voraus. Andererseits wird ohne systematisches Training und Wettkampfpraxis (Talententwicklung) die Begabung niemals in die entsprechende außergewöhnliche Leistung umgesetzt werden (Gagné, 2010; Tucker & Collins, 2012). Sowohl die Begabungen wie auch die Leistung sind hochkomplex und stetigen Veränderungen unterworfen. Der Zusammenhang von Begabung und Leistung ist nicht linear und wird wiederum durch eine Vielzahl von Umfeldfaktoren (z.B. Unterstützung der Eltern, Trainerqualität, Zugang zu Fördereinrichtungen) beeinflusst. Diese Faktoren können den Prozess der Talententwicklung befördern“ (Hoffmann, 2013, 30/31). Im Umkehrschluss bedeutet dies auch, dass ein bewusstes oder unbewusstes Auslassen von Fördermaßnahmen jeglicher Art die Talententwicklung hemmt, sich das Talent nicht so entwickelt, wie es sich eigentlich könnte.

„Eine für die Zweikampfsportarten wichtige trainingsorganisatorische Anforderung, die Absicherung der Partner- bzw. Gegnerproblematik, kann am effektivsten in Trainings- und Leistungszentren bewältigt werden, da nur hier homogene Altersklassenstrukturen vorhanden sind und eine ganztägige Betreuung durch hauptamtliche Trainer gewährleistet ist. Die Konzentration von Talenten auf Landes- und Bundesebene ist daher ein notwendiges Erfordernis. Erst durch die Bündelung der Ressourcen an Talenten, qualifizierten hauptamtlichen Trainern, Betreuern in Kombination mit leistungssportrelevanten Umfeldbedingungen (Sportgymnasium, sportbetonte Schulen, Sportinternate, Schul- und Ausbildungsplätzen, Serviceleistungen der OSP auch für Nachwuchskader) kann die duale Karriere junger Nachwuchsleistungssportler erfolgreich bewältigt werden und das notwendige Leistungsniveau, gemessen am internationalen Maßstab, aufrechterhalten oder wieder hergestellt werden“ (IAT, 2006, 8-9).

## 1. Ziel der Rahmentrainingskonzeption

Die Rahmentrainingskonzeption versteht sich als Leitfaden für die Entwicklung der jungen Judoka zu Spitzenathleten/innen. In ihr werden Ausbildungsziele und Orientierungswerte für die Leistungsentwicklung definiert.

Die 2010 von der Internationalen Judo Föderation eingeführten Regeländerungen haben dazu geführt, dass

- große Eindrehtechniken (ein- und beidbeinig),
- Fußwürfe und
- der Bodenkampf

eine größere Bedeutung im technisch-taktischen Profil erfolgreicher Judoka erfahren haben (Heinisch, Oswald, Ultsch, Bazynski, Birod & Büsch, 2012). Damit werden vorangegangene Aussagen im Junioren- und Seniorenbereich bekräftigt (Heinisch & Schiller, 2011, Schiller & Heinisch, 2011). Insofern ist eine Anpassung der Ausbildungsziele und -inhalte zwingend erforderlich.

Der Rahmentrainingsplan stützt sich auf erprobte trainingswissenschaftliche Grundsätze, die eine systematische und methodisch verbesserte Trainingsplanung sichern sollen. Gleichfalls soll die Kreativität der Trainer nicht eingeschränkt werden. Bei entsprechender Themenvorgabe kann mit zunehmenden Trainingsalter die Lösung der Aufgaben unterschiedlich gestaltet werden.

Eine wirksame Trainingsgestaltung hängt wesentlich davon ab, wie die abgesteckten Ziele von den Trainern und ihren Erfahrungen im Nachwuchsleistungssport umgesetzt werden (z.B. Auswahl von Trainingsinhalten, -mitteln und -methoden, Belastungsgestaltung, eingesetzte Wettkampfformen). Hier sollten die Landestrainer besonderes Interesse an den Tag legen, um mit erfahrenen Trainern eine optimale Umsetzung der Vorgaben des Rahmenplanes zu erreichen. Dabei geht es nicht nur um Wettkampfplatzierungen, wenn diese auch sehr wichtig sind, sondern auch um die Entwicklung wesentlicher Voraussetzungen für ein späteres Hochleistungstraining (Motivation, Belastbarkeit, technisch-taktische Vielseitigkeit u.a.).

Ein weiteres Ziel des nachfolgend beschriebenen Entwicklungskonzepts besteht in der Vorgabe einheitlicher und abgestimmter Entwicklungsrichtlinien für die Bereiche des Grundlagen-, Aufbau- und Anschlusstrainings (Anforderungsprofil, Beurteilungskriterien, Tests, Norm- und Orientierungswertesystem), um alters- und ausbildungsgerechte Anforderungen festzuschreiben, die eine perspektivische Entwicklung der Nachwuchskader für spätere sportliche Höchstleistungen gewährleisten können. Mit dem Kontrollsystem soll eine regelmäßige und systematische Objektivierung des Leistungsstandes erfasst und die Leistungsentwicklung der Sportlerinnen und Sportler überprüft werden. Zielvorgaben (Normative) in den einzelnen Bereichen sind als ein erforderliches Ausgangsniveau für die erfolgreiche Bewältigung der nachfolgenden Entwicklungsetappe zu sehen. Bei den neu eingeführten Tests und den damit einhergehenden fehlenden Erfahrungen werden die Zielvorgaben (Normative) jährlich präzisiert und als Anlage zu dieser Konzeption gereicht.

## 2 Ziel und Struktur des langfristigen Leistungsaufbau

### 2.1 Ziel

Ziel des langfristigen Trainings- und Leistungsaufbaus ist die Vermittlung eines langfristigen Interesses am Leistungssport und die Vorbereitung sportlicher Spitzenleistungen im Höchstleistungsalter.

Große Teile des langjährigen zielgerichteten Trainingsprozesses werden vorrangig mit jungen heranwachsenden Sportlern und Sportlerinnen im Nachwuchstraining gestaltet.

Das Nachwuchstraining hat *perspektivischen* Charakter und ist *nicht* vordergründig oder gar ausschließlich auf das Erreichen sportlicher Höchstleistungen in jüngeren Altersklassen gerichtet. Im Vordergrund steht die Erfüllung der *inhaltlichen* Ziele und Aufgaben. Nachwuchstraining ist vielseitig und hat Voraussetzungsfunktion für darauf aufbauende Trainings im Spitzenbereich. Die Besonderheiten im Entwicklungsprozess der Kinder und Jugendlichen werden beachtet und der Trainingsprozess wird im Einklang mit der biologischen, psychisch-sozialen und schulischen Entwicklung der jungen Sportlerinnen und Sportler gestaltet.

### 2.2 Struktur

Der langfristige Trainings- und Leistungsaufbau ist in drei Trainingsetappen unterteilt. Das Nachwuchstraining umfasst das Grundlagentraining, das Aufbautraining und das Anschlussstraining. Dem langfristigen Trainings- und Leistungsaufbau kann eine allgemeine Grundausbildung vorgeschaltet sein, in der vielfältige sportliche Erfahrungen gesammelt und Interessen geweckt werden können.

Mit den Trainingsetappen werden inhaltliche Schwerpunktsetzungen und –verschiebungen im Laufe des langfristigen Trainingsprozesses gekennzeichnet. Den Etappen werden jeweils organisatorischen Lösungen und Förderbedingungen zugeordnet (Abbildung 1). Die Übergänge zwischen den Trainingsetappen sind fließend.

Die erste Etappe des zielgerichteten langfristigen Trainings- und Leistungsaufbaus ist das *Grundlagentraining (GLT)*. Es zielt darauf ab, grundlegende und sportartspezifische Leistungsvoraussetzungen und eine hohe vielseitige Belastbarkeit für künftige Trainingsanforderungen herauszubilden. Das geschieht mit Übungs-, Trainings- und Spielformen der Spezialsportart und anderer Sportarten.

Die zweite Etappe des Nachwuchstrainings ist das *Aufbautraining (ABT)*, in dem eine vielseitige, stärker sportartbezogene Ausbildung erfolgt. Ziele sind die Steigerung des Niveaus allgemeiner und spezieller Leistungsvoraussetzungen und die fortgesetzte Absicherung der Belastbarkeit für künftige Trainingsanforderungen.

Das *Anschlussstraining (AST)* ist die Übergangsetappe vom Nachwuchs- zum Hochleistungstraining (HLT). Es gestaltet sich sportartspezifisch sehr differenziert und gliedert sich in der Regel in zwei mehrjährige Phasen. Ziel der ersten Phase ist der Anschluss an das nationale und internationale Leistungsniveau bei gleichzeitigem Ausbau der Grundlagen für weitere Leistungssteigerungen. Ziel der zweiten Phase ist der Anschluss an die Leistungs- und Trainingsanforderungen der nationalen und internationalen Spitze.

Mit dem *Hochleistungstraining*, dessen Ziel internationale Spitzenleistungen sind, erreicht der langfristige Trainings- und Leistungsaufbau seinen Höhepunkt.

Das idealtypische Strukturmodell des langfristigen Trainings- und Leistungsaufbaus ist prinzipiell offen, um unterschiedlichen individuellen Entwicklungsverläufen gerecht zu werden. So können frühzeitige und auch mehrjährige Trainings- und Wettkampferfahrungen in verschiedenen Sportarten eine günstige Bedingung für langfristige Erfolge im Spitzensport sein. Das Strukturmodell ist gleichermaßen offen für Früh- und Späteinsteiger und -entwickler, Seiteneinsteiger und Sportartwechsler.

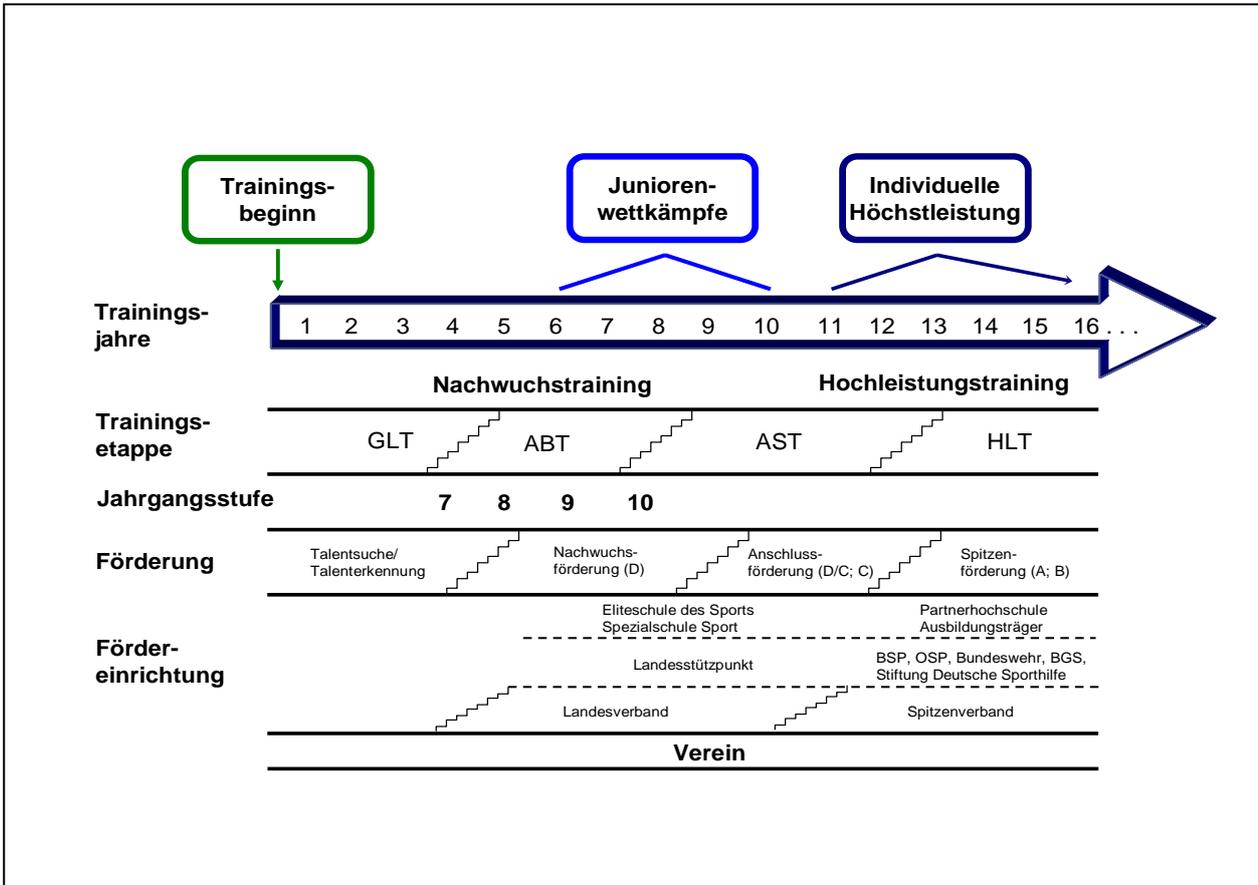


Abb. 1. Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus

## 2.3 Zeitschiene im DJB

Der langfristige Leistungsaufbau in der Sportart Judo umfasst in der Regel den Zeitraum von 10 bis 12 Jahren, um die Entwicklung von einem Anfänger zu einem Weltspitzenathleten zu realisieren. Dabei gliedert sich der langfristige Leistungsaufbau in drei Förderphasen, die ihrerseits folgende Etappen beinhalten:

### 1. Förderphase

Grundlagentraining	12-14 Jahre	(6.-8. Klasse)
--------------------	-------------	----------------

### 2. Förderphase

Aufbautraining	15-17 Jahre	(9.-11. Klasse; Berufsausbildung)
----------------	-------------	-----------------------------------

### 3. Förderphase

Anschlussstraining	18-20 Jahre	(12.-13. Klasse, Berufsausbildung)
Hochleistungstraining	ab 21 Jahre	

## 3 Talentsichtung

Die Sichtung von talentierten Judoka beginnt in den Vereinen zusammen mit den Trainingsstützpunkten der Landesverbände. Dabei sollen motorische, intellektuelle, soziale und motivationale Voraussetzungen für die Aufnahme eines Trainings beachtet werden.

Ziel ist es, in den Vereinen und Stützpunkten homogene Gruppen zusammen zu stellen, die mit dem *Grundlagentraining* das leistungsorientierte Training beginnen. Darüber hinaus sollte das Training frühzeitig auch durch Zusammenführung der Kaderathleten, möglichst in Landesstützpunkten organisiert werden.

Nach einem dreijährigen Training im Verein und am Landesstützpunkt wird der nächste Auswahlschritt vollzogen. Ziel ist der Wechsel in die nächste Trainingsetappe, das *Aufbautraining*. Dabei sollten neben sportlichen Kriterien auch die schulischen Interessen und Leistungen berücksichtigt werden. Das *Aufbautraining* erfordert eine wesentlich höhere Trainingsbereitschaft und Zielorientierung als in den vorangegangenen Trainingsetappen. Bei hochmotivierten Nachwuchsathleten bieten sich die sportbetonten Oberschulen und Sportgymnasien mit ihren Internaten als Fördereinrichtungen an.

Erst die Talentsichtung und Zusammenführung motivierter Nachwuchsathleten ermöglicht eine zielgerichtete Talentförderung. Nur eine umfassende Talentförderung kann einen leistungsstarken und stabilen Nachwuchskader der Landesverbände und damit auch des DJB entwickeln. Welche Fördermaßnahmen für den Nachwuchs organisiert werden, liegt vorrangig in den Händen der Landesverbände und Landessportbünde, wobei die konkreten Inhalte vom Spitzenverband bestimmt werden. Hier müssen die Voraussetzungen an die Bedingungen der jeweiligen Landesverbände angepasst werden müssen.

So sollten die besten Judoka in Leistungsgruppen gemeinsam trainieren und von leistungssportferfahrenen Trainern ausgebildet werden. Dazu könnten Vereine mit Leistungssportgruppen, Landesleistungsstützpunkte durch den Landesverband ernannt und in der „Regionalkonzeption“ des Landesverbandes eingebunden werden. Die Bundesstützpunkte nehmen auf Grund ihrer komplexen Fördermöglichkeiten dabei eine zentrale Stellung ein.

Ansonsten findet ein permanenter Sichtungsprozess in allen Altersstufen lehrgangs- und wettkampfbegleitend statt.

### **3.1 Allgemeine Sichtungskriterien**

Die Effektivität der Talentgewinnung ist von einer engen und vertrauensvollen Zusammenarbeit zwischen den Trainern der Vereine, der Landesleistungszentren und evtl. der Bundesleistungszentren mit Vereinsanbindung sowie Einbindung der Eltern geprägt.

Die Aufnahme in die verschiedenen Kaderkreise erfolgt anhand von Wettkampfergebnissen und festgelegten überprüfbaren Kriterien. Allgemeine Sichtungskriterien sind Begeisterungsfähigkeit, Interesse am Sport, Leistungsbereitschaft, Lern- und Leistungsfortschritte, Bewegungskompetenz, sportliche Leistungsfähigkeit und evtl. körperbauliche Voraussetzungen.

Relevante *Auswahlkriterien* sind:

- das Niveau konditioneller Fähigkeiten bzw. Leistungsvoraussetzungen
- das Niveau technisch-taktischer Fertigkeiten
- sportpsychologische Eingangsdiagnostik
- die Wettkampfleistung

Die Überprüfung konditioneller Fähigkeiten, technisch-taktischer Fertigkeiten finden auf der Grundlage der Test- und Auswahlkriterien des DJB statt (vgl. Sichtungprofile Punkt 10.1). Die Wettkampfleistung wird durch die vom DJB eingesetzten Trainer eingeschätzt und unter Zugrundelegung analysierter Parameter des kampfbestimmenden Verhaltens bewertet.

### **3.2 Organisationsformen der Sichtung in den verschiedenen Ausbildungsetappen**

#### **3.2.1 Sichtung im Grundlagentraining**

Für die Realisierung einer gezielten Sichtung im Grundlagentraining werden folgende Maßnahmen empfohlen:

- Auswahl befähigter Schüler im Sportunterricht an den Schulen
- Veranstaltungen offener Tag für Hort und Schulen
- Projekttag für Schulen im Judoverein
- Kooperationsbeziehungen mit Schulen, hin zu Arbeitsgemeinschaften „Judo“
- begleitendes Judo im Sportunterricht durch den Verein
- Aufnahme eines systematischen Grundlagentraining im Verein

Hauptverantwortlich für die Sichtung im Grundlagentraining sind Landesverbände.

### 3.2.2 Sichtung im Zeitraum des Übergangs vom Grundlagen- zum Aufbautraining

Der Sichtungsprozess läuft ganzjährig. Abbildung 2 zeigt die Lehrgänge und Wettkämpfe, welche besondere Beachtung finden.

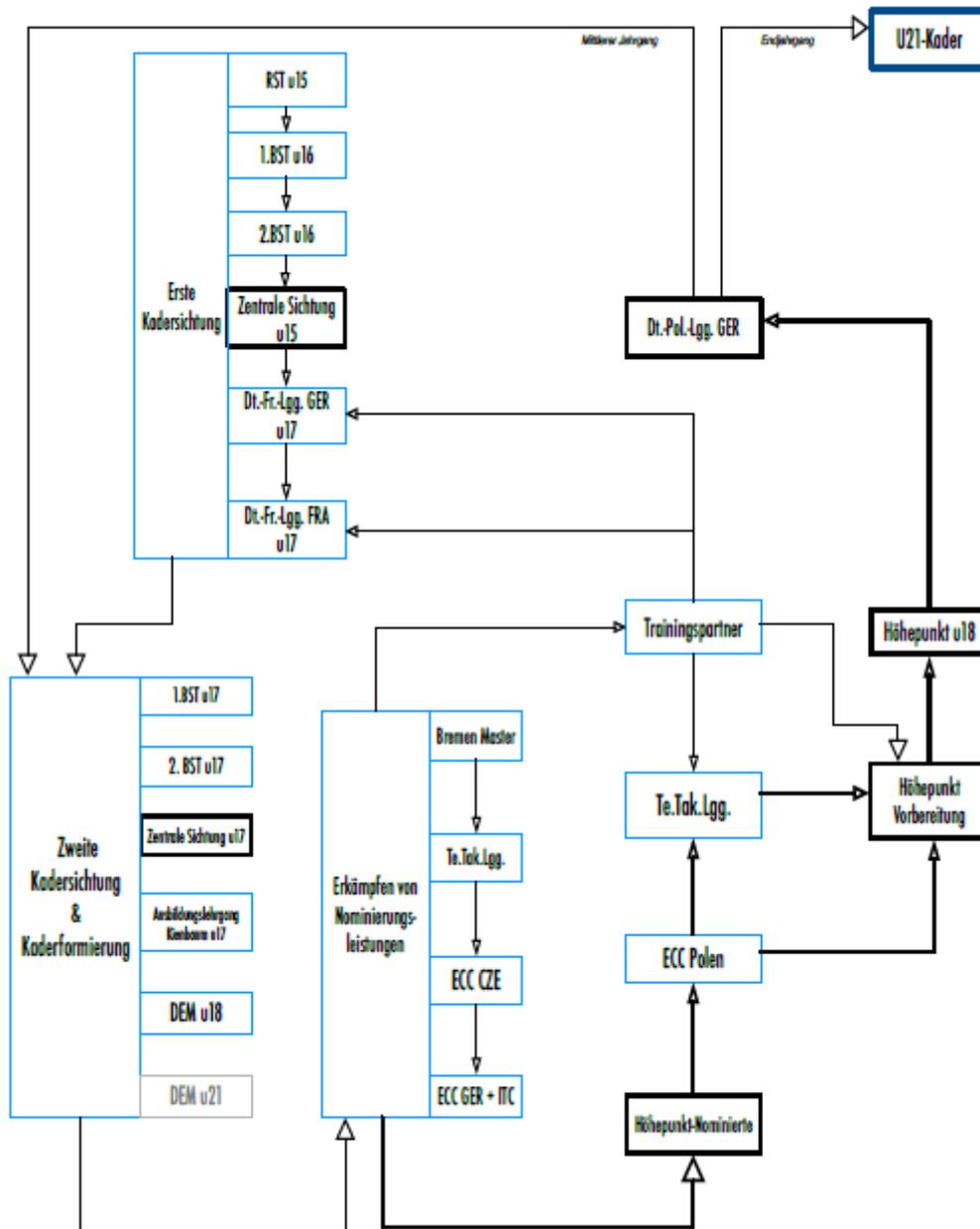


Abb. 2. Sichtungsprozess im Übergang vom Grundlagen- zum Aufbautraining mit relevanten Lehrgängen und Wettkämpfen

Jedes Jahr nach Abschluss der U16 Turniere findet ein zentraler Sichtungslahrgang über mehrere Tage statt. Dabei erfolgen eine technisch-taktische und eine athletische Überprüfung. Die Inhalte sind Anlage 10.1 zu entnehmen.

Die Kosten tragen die entsendenden Landesverbände (LV). Es ist anzustreben, dass möglichst viele Landestrainer (LT) ihre Athleten zur Sichtung begleiten.

Im Anschluss an die Sichtungsturniere U17 findet ebenso die zentrale Sichtung der U17 statt. Hierbei werden wiederum technisch-taktische und athletische Überprüfungen durchgeführt. Für die U17 wird ein Deutscher Mehrkampfpokal durchgeführt, der in die nationale LA-L-Wertung einfließt. Er setzt sich aus den Ergebnissen der U17-Sichtungsturnieren und den Ergebnissen der technisch-taktischen und athletischen Überprüfung bei der zentralen Sichtung U17 zusammen.

### 3.2.3 Sichtung im Zeitraum des Übergangs vom Aufbau- zum Anschlussstraining

Beispielhaft erfolgt diese Darstellung für den männlichen Bereich in Abbildung 3.

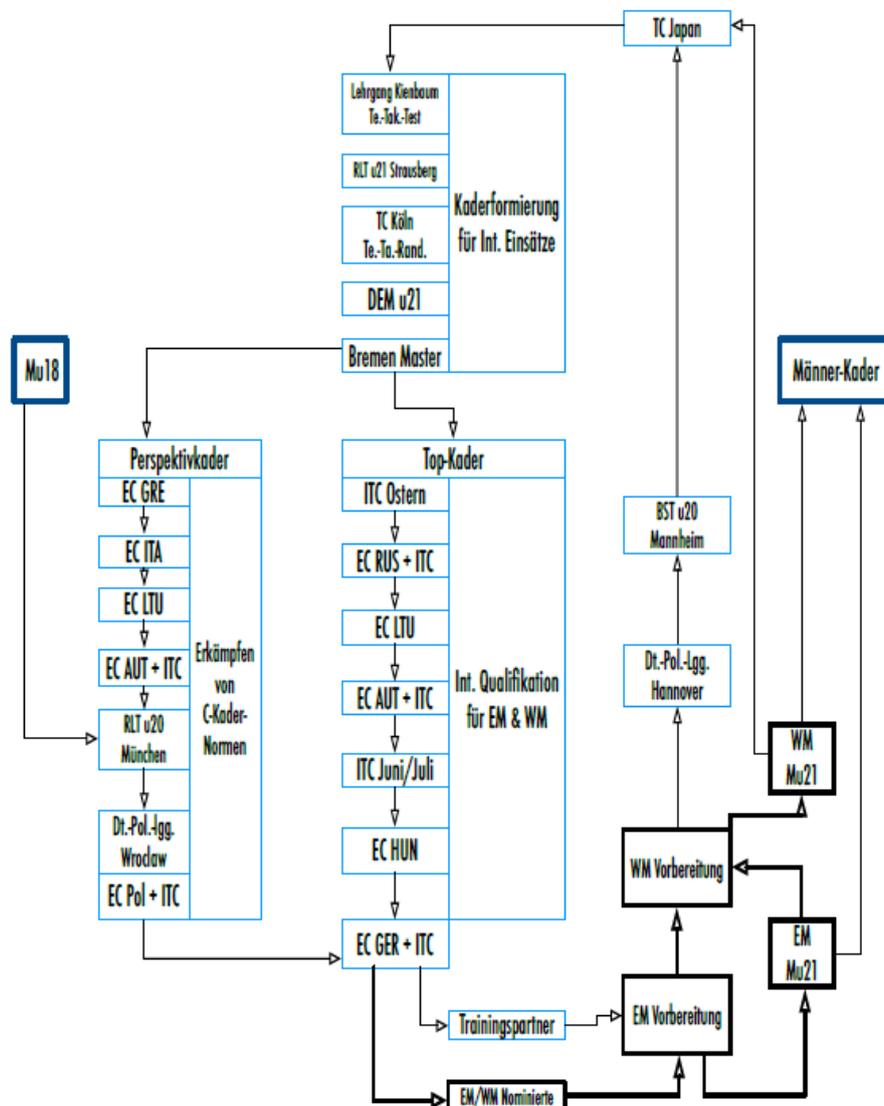


Abb. 3. Sichtungsprozess im Übergang vom Aufbau- zum Anschlussstraining mit relevanten Lehrgängen und Wettkämpfen

Wir gehen davon aus, dass die Judoka der Endjahrgänge der U18 mit dem Schuljahreswechsel in die Trainingsgruppen der U21 integriert werden. Das erste Turnier, welches für sie in der neuen Trainingsgruppe zutreffend wäre, ist im Rahmen des Sichtungsprozesses das Ranglistenturnier der U20 in München. Die Endjahrgänge der Männer U21 werden zeitlich nach den EM und WM U21 in den Männerbereich überführt.

In die nationale LA-L-Wertung der Junioren fließen die Ergebnisse der Deutschen Meisterschaft U21 und das Bundessichtungsturnier U20 in Mannheim ein.

## **4. Ziele, Aufgaben und Ausbildungsschwerpunkte der drei Förderphasen**

### **4.1 Grundlagentraining**

„Das **Grundlagentraining** ist die erste Etappe des zielgerichteten langfristigen Trainings- und Leistungsaufbaus. Es zielt darauf ab, grundlegende und sportartspezifische Leitungsvoraussetzungen und eine hohe Belastbarkeit für künftige Trainingsanforderungen herauszubilden. Das geschieht mit Übungs-, Trainings- und Spielformen der Spezialsportart und anderer Sportarten.“ (Schnabel, Harre & Krug 2008, 405)

#### **4.1.1 Ziel und Aufgaben**

Das Ziel des Grundlagentrainings im Judo besteht in der Vermittlung vielseitiger, sportartgerichteter Grundlagen zur Schaffung möglichst optimaler Voraussetzungen für das sich anschließende leistungsorientierte Aufbautraining. Im Grundlagentraining werden eine planmäßige Verbesserung des sportlichen Leistungszustandes und das Wecken einer stabilen Motivation zum leistungsorientiertem Training und Wettkampf realisiert (Motto: „Judo kämpfen“, LSB NRW u. a., 2006). Dabei geht Präzision in der Ausbildung technisch-taktischer Grundlagen (technisch-taktische Prinzipien, Schrittmuster, Eingangsvarianten und wichtige Übungsformen etc.) vor technischer Vielfalt. Es ist wichtiger, dass die Judoka z.B. erlernen, welcher Wurfeingang in welcher Kampfsituation sinnvoll anzuwenden ist als viele Würfe zu erlernen, diese dann nur in einem ruhenden Tori-Uke-System anwenden zu können.

#### **4.1.2 Inhalte und Ausbildungsschwerpunkte**

- Entwicklung und Herausbildung technisch-taktischen Grundfertigkeiten und Fähigkeiten.
- Entwicklung allgemeiner, vielseitiger koordinativer und konditioneller Leistungsvoraussetzungen.
- Entwicklung psychischer Verhaltens- und Leistungsqualitäten, insbesondere judospezifischer Wettkampfeigenschaften und Verhaltensweisen.

Die inhaltliche Orientierung des Grundlagentrainings im Sinne einer vielseitigen sportartgerichteten Gestaltung des Trainings ist prinzipiell auf zwei Ausbildungsbereiche gerichtet:

*Erstens:* Die judospezifische Grundausbildung mit Hauptorientierung auf die Ausprägung technisch-taktischer Fähigkeiten und Fertigkeiten und psychischen Verhaltensqualitäten.

*Zweitens:* Die vielseitige allgemein-athletische Ausbildung

- zur Entwicklung von an der Spezifik des Judo orientierten koordinativen und konditionellen Leistungsvoraussetzungen und
- zum Erwerb vielfältiger Bewegungserfahrungen durch die Anwendung von Körperübungen anderer Sportarten im Trainingsprozess.

Die vielseitige allgemein-athletische Ausbildung im Grundlagentraining des Judoka zielt auf die Erhöhung der funktionellen Möglichkeiten des Organismus und auf die Entwicklung der Belastungsverträglichkeit. Sie erfolgt mit bewegungs- und belastungswirksamen Trainingsmitteln und -methoden anderer Sportarten. Im Grundlagentraining des Judoka sind es vor allem die Sportspiele (z.B. Fußball, Volleyball, Basketball, Handball, Rückschlagspiele), „kleine Spiele“, leichtathletische Übungen, gymnastische, akrobatische und turnerische Übungen, Laufen und Schwimmen sowie diverse Wintersportarten, die in die Trainingsprogramme integriert werden.

#### **4.1.2.1 Technisch-taktische Entwicklung im GLT**

Im Mittelpunkt der technisch-taktischen Ausbildung des Grundlagentrainings steht das Erlernen und Festigen der Grundkampfkonzeption (GKKZ). Sie implementiert ausgewählte, entwicklungsrelevante Kampfhandlungen im Stand und am Boden, die eine Basis für eine später zu entwickelnde Individuelle Kampfkonzeption (IKKZ) darstellen.

Im Bereich des Standkampfes steht das Verständnis für die Bewegung, der Gleichgewichtsbruch in verschiedene Richtungen und die Situationsbezogenheit aus einer Ärmel-Revers-Fassart im Mittelpunkt. Für die Schulung der Arbeit mit dem Hub- und Zugarm sowie den sicheren Stand auf einem oder beiden Beinen sind die ausgewählten Wurftechniken besonders geeignet. Die Judoka müssen z.B. erlernen, in welcher Kampfsituation, welcher Wurf mit welchem Wurfeingang angebracht ist. Grundlegende Verteidigungshandlungen (z.B. Ausweichen, Blocken) sind natürlich auch zu trainieren, sie stehen aber nicht so im Zentrum der Ausbildung. Am Boden sollte zunächst die Kontrolle des Uke in verschiedenen Situationen und Positionen Schwerpunkt der Ausbildung sein. Das Fixieren des Uke, die Beseitigung von Stützflächen, Körperschwerpunktverlagerungen und das Distanzverhalten seien beispielhaft als Schwerpunkt genannt. Wie im Stand gehören Verteidigungshandlungen dazu. Ohne diese käme kein Bodenkampf zustande.

Formen des Tandoku-Renshu können primär zur Herausbildung von Bewegungsvorstellungen eingesetzt werden. Umfassender sollte das Trainingsmittel Uchi-Komi-Geiku mit seinen zahlreichen Variationsmöglichkeiten Anwendung finden. Durch hohe Wiederholungszahlen können der Gleichgewichtsbruch, die Präzision und auch die Bewegungsschnelligkeit eine Automatisierung erfahren. Einen gewissen Ausbildungsumfang sollten wettkampfnaher Trainingsmittel eingeräumt werden, so dass sowohl die Wurfausführung mit Gleichgewichtsbruch und Wurfeingangsvarianten den Auslagen entsprechend gestaltet werden müssen als auch „dynamische Stereotype“ (Schubert, 1981) sich herausbilden können, weil ein Bewegungsmuster nicht zusammenbrechen darf, wenn z.B. Uke sich schneller oder langsamer

als beim Uchi-Komi-Geiku bewegt und dann das „eingeschliffene Timing“ nicht stimmt oder/und „ein Arm stört“, der beim Gleichgewichtsbruch überwunden werden muss.

In Abbildung 4 und 5 sind für die Elemente der GKKZ in den Bereichen Tachi- und Ne-Waza dargestellt.

Im Internet ist eine Datei hinterlegt, die Videoclips von diesen Elementen der GKKZ sowie Beispiele für Trainingsmittel enthält. In diesen Clips ist deutlich zu sehen, welche Schwerpunkte ausgebildet werden sollen.

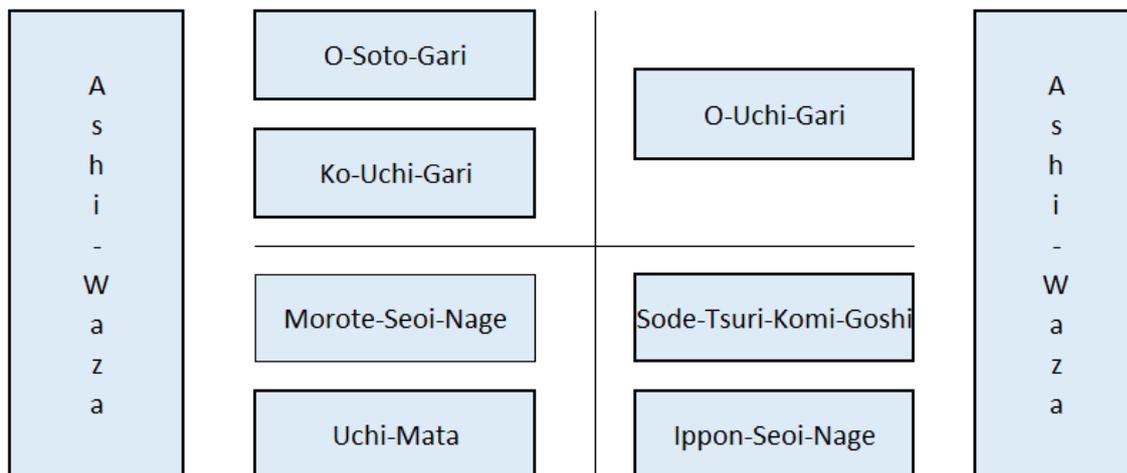


Abb. 4: GKKZ für den Bereich Tachi-Waza (Beispielhaft für einen Rechtskämpfer)



Abb. 5: GKKZ für den Bereich Ne-Waza

Der angestrebte Fertigungsgrad für die genannten Inhalte ist eine Demonstration der Feinform der *Bewegungsausführung* sowie der Nachweis der *Kampfführung* gegen Gegner gleichen

Ausbildungsstandes bzw. Trainingsalters. Im Rahmen des judospezifischen Grundlagentrainings werden spezifische Basisfähigkeiten und -fertigkeiten entwickelt, die sich im Leistungsvollzug des Judowettkampfes widerspiegeln.

Ein zweiter Schwerpunkt des judospezifischen Grundlagentrainings besteht in der Entwicklung erster taktischer Grundfähigkeiten und psychisch stabiler Trainings- und Wettkampfeigenschaften, wie Durchsetzungsvermögen oder Risikobereitschaft, aber auch der Umgang mit Niederlagen. Mit dem Beherrschen judospezifischer Grundfertigkeiten, muss stets die Einheit von Technik und Taktik gewahrt werden. Deshalb ist von Beginn der Ausbildung an darauf zu achten, dass die Vermittlung technischer Bewegungsvollzüge (Angriffs- und Verteidigungstechniken, Bewegungsformen) immer im Einklang mit der Vermittlung taktischen Wissens und Verhaltens vollzogen wird.

Drittens ist die **Bedeutung** der verschiedenen technisch-taktischen Elemente und Handlungen des Angriffs und der Verteidigung zur Führung eines Judokampfes, ihre Wechselbeziehungen, die richtige Situationsanalyse und die richtige Entscheidungsfindung entsprechend des **jeweiligen aktuellen Ausbildungsstandes** zu vermitteln.

Eine mögliche Verteilung der technisch-taktischen Ausbildungsinhalte über den Jahresverlauf wird in Abbildung 6 dargestellt.

Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs des Deutschen Judo Bundes e.V.

Monat	KW	WK	Technik Schwerpunkt	Wichtige Trainingsformen							
2018		U16/U18		Tandoku- Renshu / Allg. Übungsformen (Ne-Waza)	Uchi-Komi	Nage-Komi	Yakusoku- Geikui/ Auskämpfen von Situationen (Ne-Waza)				
Januar	1.		O-Soto-Gari Wichtig bei Uchi-Komi ist die versetzte Startposition zu Uke	* am Platz springend sowie in allen Richtungen * am Platz mit Fuß schließend	*klassisch am Platz (Startposition beachten) *mit Nachsteilschritt am Platz (Ai-Yotsu/Kenka-Yotsu) *klassisch in Bahnen aus Vorwärtsbewegung *Dreier Uchi-Komi am Platz	*klassisch am Platz *mit Nachsteilschritt am Platz (Ai-Yotsu / Kenka-Yotsu)	*klassisch in Bahnen *mit Side-step in Position kommen und dann klassisch abschließen *Vorbereitung mit OUG, dann Wurf mit OSG in Kenka-Yotsu *O-Soto-Gari auskämpfen				
	2.										
	3.										
	4.										
Februar	5.		Angriff und Verteidigung aus der eigenen Rückenlage	*Unterschenkel kreisen aus der Rückenlage *Bahnen in Rückenlage Unterschenkel voraus *Bahnen in Rückenlage Kopf voraus *Partner-Übungen "Japanese-Style" Doppelter Gürtelgriff - unter Uke gleiten und heben *Heben von Uke in Rückenlage mit den Unterschenkeln *Tori in Rückenlage, Uke versucht im Stehen an Toris Beinen vorbei zum Halten zu kommen	*Kata-Gatame aus der eigenen Rückenlage (Beine Außen) *Sakai-Gatame aus der eigenen Rückenlage (Beine Innen) *Arm abklemmen aus der eigenen Rückenlage *Ude-Garami aus der eigenen Rückenlage *Umdreher mit festlegen von Ukes Arm aus der eigenen Rückenlage (Start wie Sakai)	*auf Weichboden (unter Berücksichtigung einer effektiven Ausgangsposition) *klassisch in Bahnen aus der Vorwärtsbewegung (mit und ohne Angriffsvorbereitung mit Ashi-Waza)	*eine/mehrere Hände an Uke mit Beinen innen (Start zwischen Beinen bis ÜSB) *eine/mehrere Hände am Uke mit Beinen aussen (Start zwischen Beinen bis ÜSB)				
	6.										
	7.										
	8.										
März	9.		Sode-Tsuri-Komi-Goshi und Ippon-Seoi-Nage zur Gegenseite	*am Platz mit Kodokan Eingang *am Platz mit Pulling-Out *in Bahnen aus der Rückwärtsbewegung *in Bahnen aus der Seitwärtsbewegung *Kawaishi-Eingang	*am Platz mit Kodokan-Eingang *am Platz mit Pulling-Out *in Bahnen aus der Rückwärtsbewegung *in Bahnen aus der Seitwärtsbewegung *Kawaishi-Eingang mit halber Drehung und Hauptaugenmerk auf das Kuzushi (am Platz) *Dreier-Uchi-Komi	*Werfen mit Mittfalten auf die Weichbodenmatte unter besonderer Berücksichtigung der Rotation um die Längsachse *Werfen aus dem Stand auf die normale Matte ohne Mittfalten mit Kawaishi-Eingang *Werfen aus der Seitwärts- und Rückwärtsbewegung mit Pulling-Out	*Werfen aus der freien Bewegung				
	10.	RST U16 Backnang/ Berlin									
	11.							Angriff gegen die Bank/Bauchlage sowie Verteidigung in der Bank/Bauchlage (Grundprinzipien Aktion-Reaktion, Verlagerung des Schwerpunktes...)	*Robben in Bauchlage, beide Arme ziehen gleichzeitig *Springen im Kreis in Rückenlage, Gesäß und ein Bein in der Luft auf einem Ellenbogen abgestützt * viel Kriechgymnastik * als Verteidigung: Uke steht und versucht an die Ferse von Tori zu kommen.-Tori in der Bankposition; Ellenbogen aufgestützt und verteidigt. * Tori in der Bankposition und versucht die Position zu verteidigen/halten. Uke schiebt und zieht Tori von allen Seiten an Kugelverteidigung	Um die Prinzipien zu verstehen, sind verschiedenen Umdreher möglich. Beispiele: *einfacher Japaner-Umdreher aus Doppelrevers-Griff *Kashiwazaki-Dreher mit Jackenzipfel oder Gürtel *Umdrehen durch Fesseln des Armes (Komplex) *Tölzer-Dreher *Sankaku-Komplex *Paluschek-Dreher *Omigawa-Dreher *Ungvari-Dreher *Akimoto-Dreher *starke Verteidigung auf der Bauchlage im Ringerstil *Kugelverteidigung *Abklemmen des Armes zu Ura-Gatame; zu Waki-Gatame, zu Gyaku-Kesa-Gatame	*Situation auskämpfen - dabei startet Tori aus einer Vorteilposition. z.B. Paluschek-Dreher gegen Paluschek-Dreher  * Auskämpfen der Ringerposition mit und ohne Judogi * Bei der Kugelverteidigung gewinnt Uke, wenn er die Beine einhacken oder Tori festhalten konnte. *Tori darf in der Bankposition einen Arm abklemmen, dann wird die Situation ausgekämpft.
	12.										
	13.										
14.	IT U16 BST Dulsburg										
April	15.		Uchi-Mata	*am Platz mit Kodokan-Eingang *einbeiniges Hüpfen in Bahnen in Wurfrichtung *einbeiniges Hüpfen seitwärts *einbeiniges Hüpfen vorwärts und im Kreis *Standwaage auf instabiler Unterlage, Bein immer wieder hochschwingen	*Basis-Uchi-Komi am Platz mit Kontrollwurf *ausheben wie Hane-Goshi und besondere Achtung der Hände und gutem Gleichgewicht *Dreier-Uchi-Komi-Formen *Aus Rückwärts-, Vorwärtsbewegung und in Wurfrichtung *Seitwärtsbewegung	*Werfen am Platz und dabei selber stehen bleiben Kodokaneingang (fast wie Hane-Goshi) *in Kenka-Yotsu mit Ken-Ken am besten mit 2-3 Uchi-Komi vorgeschaltet *aus Rückwärts-, Vorwärtsbewegung und in Wurfrichtung *Seitwärtsbewegung	*Werfen mit Unterlaufen aus der eigenen Vorwärtsbewegung *Werfen in Kenka-Yotsu in Ken-Ken mit Start, wie OUG				
	16.	IT U16 BST Ertart									
	17.										
Mai	18.		Befreiung aus der Beinklammer-Verteidigung mit der Beinklammer	*Kopf festlegen mit Kata-Katame, Hüfte heben und drehen; Bein befreien *Befreiung nach Kashi-Wazaki *Befreiung mit Revers fesseln *einfacher Beinklammer mit gestrecktem Bein *doppelte Beinklammer	*KUG am Platz mit Schritt seitwärts ( als Gari) *KUG am Platz als "Barai" mit Schritt rückwärts/vorwärts-rückwärts *KUG (oder Barai) in Bahnen rückwärts *DAB sm Platz mit einem Schritt seitwärts *DAB aus der Kreisbewegung *DAB aus der Vorwärtsbewegung im Wechsel beide Beine *DAB Aus Rückwärts-, Vorwärtsbewegung als Kombination mit KUG *Tsubame-Gaeshi aus Rückwärtsbewegung	*Das Bein ist einfach geklammer, Tori muss sich befreien, während Uke versucht durchzuhalten bzw. das Bel nicht frei zu geben	*DAB aus der Seitwärtsbewegung rechts und links *DAB aus der Vorwärtsbewegung in Kombination mit OUG oder KSG *Ken-Ken KUG/DAB mit einem Schritt dazwischen *KUG in Ai-Yotsu in Kombination mit MSN				
	19.										
	20.										
	21.										
			Ko-Uchi-Gari De-Ashi-Barai (Fußlegen: Okuri-Ashi-Barai)	*DAB am Platz *DAB aus der Seitwärts-, Vorwärtsbewegung *Tsubame-Gaeshi aus der Rückwärtsbewegung *KUG beidseitig mit jeweils einen Schritt vorwärts-rückwärts *KUG beidseitig mit jeweils einen Schritt seitwärts *KUG mit jeweils zwei Schritten seitwärts (mit dem hinteren Bein beginnen) *KuG Vorwärts mit ken-ken	*KUG am Platz mit Schritt seitwärts ( als Gari) *KUG am Platz als "Barai" mit Schritt rückwärts/vorwärts-rückwärts *KUG (oder Barai) in Bahnen rückwärts *DAB sm Platz mit einem Schritt seitwärts *DAB aus der Kreisbewegung *DAB aus der Vorwärtsbewegung im Wechsel beide Beine *DAB Aus Rückwärts-, Vorwärtsbewegung als Kombination mit KUG *Tsubame-Gaeshi aus Rückwärtsbewegung	*KUG in Ai-Yotsu mit einem Schritt rückwärts als Barai *KUG in Ai-Yotsu mit Anreißen, wie beim MSN und Bewegungsumkehr *in Kenka-Yotsu mit schnellem Schritt seitwärts *DAB am Platz mit einem Schritt seitwärts*DAB aus der Seitwärtsbewegung recht-links *DAB am Platz, Uke hüpf *DAB aus der Kreisbewegung					

„Nachwuchsleistungskonzeption“, Rahmentrainingsplan des Deutschen Judo Bundes e.V.

Juni	22.	Morote-Seoi-Nage	*am Platz mit Kodokan-Eingang *am Platz mit Pulling-Out *In Bahnen mit Pulling-Out seitwärts und rückwärts	*am Platz mit Kodokan-Eingang *am Platz mit Pulling-Out *In Bahnen mit Pulling-Out seitwärts und rückwärts *aus der freien Bewegung *am Platz mit Kodokan-Eingang; jeder 4. ausheben	*am Platz aufrecht *am Platz aufrecht nach 3-4 Uchi-Komi *am Platz in der halben oder tiefen Hocke *Werfen, Uke leicht erhöht auf Weichbodenmatte *normales Werfen auf Weichbodenmatte - besonders auf die Positionen von Tori und Uke achten	*In Bahnen aus der eigenen Rückwärtsbewegung mit Pulling-Out *In Bahnen aus der Seitwärtsbewegung mit Viereckdrehung (Kenka-Yotsu) *In Ai-Yotsu mit Partner im Halbkreis hinter sich ziehen, auch in der Hocke *In Kenka-Yotsu mit Pulling-Out		
	23.		Halten und Befreien der Grundhaltegriffe	*Hüftwechsel aus der Bank-, Bauchposition in verschiedene Haltegriffe übergehen *Kesa-Gatame schaukeln *Kopfrücken *Hohe Brücke mit Weiterführung zu Haltegriffe *Brückenspringen am Mann * Brückenspringen alleine * Robben in Rückenlage	!!! Senken des Schwerpunktes bei den Haltegriffen; bei Kesa-Gatame möglichst der Kopf des Partners anheben!!! *Kesa-Gatame * Yoko-Shiho-Gatame *Tate-Shiho-Gatame *Kami-Shiho-Gatame *Kata-Gatame * Befreiung durch Beinlammer * Befreiung durch Kopfrücke * Befreiung durch Drehen auf die Knie	*Haltegriffkreis(Wechsel der Haltegriffe) unter dosierten Befreiungsversuchen von Uke	*Befreiung aus allen Haltegriffen: mittlere bis volle Intensität (Widerstand) *Haltegriffkreis unter vollem Widerstand	
	24.			O-Uchi-Gari	*am Platz beidseitig *am Platz Hände an der Wand *aus der Vorwärtsbewegung *aus der Vorwärtsbewegung in Ken-Ken (Hüfte gerade)	*am Platz nur 2 Schritte *aus der Vorwärtsbewegung mit anschleichen/annähern *Dreier-Uchi-Komi am Platz *am Platz in Ai-Yotsu und Kenka-Yotsu *In Bahnen mit nachspringen (Ken-Ken)	*Werfen mit Umarmen auf oder/und gegen die Weichbodenmatte *Werfen am Platz mit zwei Schritten *aus der Vorwärtsbewegung mit Anschleichen/Annähern *Ken-Ken unter Berücksichtigung der Auslage(Zug & Hubhand)	*In Bahnen mit nachspringen
	25.				Angriff zw. Beinen als Obermann	*Uke in Rückenlage, Tori versucht, im Stehen an Uke's Beine vorbei zum Halten zu kommen	*Tori greift mit der rechten Hand unter Ukes linkem Bein in dessen rechtes Revers und biegt Ukes Bein nach oben, dann belastet er Ukes rechtes Bein mit dem eigenen linken Unterschenkel. Jetzt bringt Tori sein rechtes Bein in einer Kreisbewegung auf Toris rechte Seite und vollendet mit YGT. *Umklicken von Ukes rechtem Bein mit rechter Hand von Unterschenkel aussen zu Oberschenkel	
26.	Ippon Seoi-Nage zur Gegenseite	*am Platz mit Kodokan-Eingang *am Platz mit Pulling-Out *In Bahnen aus der Rückwärtsbewegung *In Bahnen aus der Seitwärtsbewegung *Kawashi-Eingang				*am Platz mit Kodokan-Eingang *am Platz mit Pulling-Out *In Bahnen aus der Rückwärtsbewegung *In Bahnen aus der Seitwärtsbewegung *Kawashi-Eingang *Dreier-Uchi-Komi	*Werfen mit Mittfalten auf die Weichbodenmatte unter besonderer Berücksichtigung der Rotation um die Längsachse *Werfen aus dem Stand auf die normale Matte ohne Mittfalten mit Kawashi-Eingang *Werfen aus der Seitwärts- und Rückwärtsbewegung mit Pulling-Out *Werfen am Platz ohne Mittfalten in Neutralposition	*Werfen in Ai-Yotsu unter Ausnutzung von Ukes Griffbemühungen *Werfen in Kenka-Yotsu nach Vorbereitung mit Angriffen gegen das Spielbein zwecks Neutralisation der Kampfposition(Kawashi-Eingang) *Werfen aus der freien Bewegung
27.		O-Soto-Gari	*am Platz spingend sowie in allen Richtungen *am Platz mit Fuss schließend			*klassisch am Platz (Stratposition beachten) *mit Nachstellschritt am Platz (Ai-Yotsu/Kenka-Yotsu) *klassisch in Bahnen aus Vorwärtsbewegung *Dreier-Uchi-Komi am Platz		*klassisch in Bahnen *mit Side-step in Position kommen und dann klassisch abschließen *Vorbereitung mit OUG, dann Wurf mit OSG in Kenka-Yotsu *O-Soto-Gari auskämpfen
28.			Angriff und Verteidigung aus der eigenen Rückenlage	*Unterschenkel kreisen aus der Rückenlage *Bahnen in Rückenlage Unterschenkel voraus *Bahnen in Rückenlage Kopf voraus *Partner Übungen "Japanese-Style" doppelter Gürtelgriff - unter Uke gleiten und heben *Heben von Uke in Rückenlage mit den Unterschenkeln *Tori in Rückenlage, Uke versucht im Stehen an Toris Beinen vorbei zum Halten zu kommen		*Kata-Gatame aus der eigenen Rückenlage (Beine außen) *Sakai-Gatame aus der eigenen Rückenlage ( Beine Innen) *Arm abklemmen aus der eigenen Rückenlage *Ude-garami aus der eigenen Rückenlage *Umdreher mit Festlegen von Ukes Arm aus der eigenen Rückenlage (Start wie Sakai)	*klassisch am Platz *mit Nachstellschritt am Platz (Ai-Yotsu / Kenka-Yotsu) *auf Weichboden (unter Berücksichtigung einer effektiven Ausgangsposition) *klassisch in Bahnen aus der Vorwärtsbewegung (mit und ohne Angriffsvorbereitung mit Ashi-Waza)	*eine/mehrere Hände an Uke mit Beinen Innen (Start zwischen Beinen bis ÖstB) *eine/mehrere Hände am Uke mit Beinen aussen (Start zwischen Beinen bis ÖstB)
29.				Angriff zw. Beinen als Obermann				
30.	Ippon Seoi-Nage zur Gegenseite							
31.		O-Uchi-Gari						
32.			Angriff zw. Beinen als Obermann					
33.				Ippon Seoi-Nage zur Gegenseite				
34.	O-Uchi-Gari							
35.		Angriff zw. Beinen als Obermann						
36.			Ippon Seoi-Nage zur Gegenseite					
37.				O-Uchi-Gari				
38.	Angriff zw. Beinen als Obermann							

„Nachwuchsleistungskonzeption“, Rahmentrainingsplan des Deutschen Judo Bundes e.V.

September	39.	1.BST U17	<b>Sode-tsuri-Komi-Goshi und Ippon-Seoi-Nage zur Gegenseite</b>	*am Platz mit Kodokan-Eingang *am Platz mit Pulling-Out *In Bahnen aus der Rückwärtsbewegung *In Bahnen aus der Seitwärtsbewegung *Kawalshi-Eingang	*am Platz mit Kodokan-Eingang *am Platz mit Pulling-Out *In Bahnen aus der Rückwärtsbewegung *In Bahnen aus der Seitwärtsbewegung *Kawalshi-Eingang mit halber Drehung und Hauptaugenmerk auf das Kuzushi (am Platz) *Dreier-Uchi-Komi	*Werfen mit Mittfallen auf die Weichbodenmatte unter besonderer Berücksichtigung der Rotation um die Längsachse *Werfen aus dem Stand auf die normale Matte ohne Mittfallen mit Kawalshi-Eingang *Werfen aus der Seitwärts- und Rückwärtsbewegung mit Pulling-Out	*Werfen aus der freien Bewegung	
	40.		<b>Angriff gegen die Bank/Bauchlage/Verteidigung in der Bank/Bauchlage ( Grundprinzipien Aktion-Reaktion, Verlagerung des Schwerpunktes...)</b>	*Robben in Bauchlage, beide Arme ziehen gleichzeitig *Springen im Kreis in Rückenlage, Gesäß und ein Bein in der Luft auf einem Ellenbogen abgestützt *viel Kriechgymnastik *als Verteidigung: Uke steht und versucht an die Ferse von Tori zu kommen.-Tori in der Bankposition; Ellenbogen aufgestützt und verteidigt. *Tori in der Bankposition und versucht die Position zu verteidigen/halten. Uke schiebt und zieht Tori von allen Seiten an (Kugelverteidigung).	Um die Prinzipien zu vertehen, sind verschiedenen Umdreher möglich. Beispiele: *einfacher Japaner-Umdreher aus Doppelrevers-Griff *Kashiwazaki-Dreher mit Jackenzipfel oder Gürtel *Umdrehen durch Fesseln des Arms (Komplex) *Tölzer-Dreher *Sankaku-Komplex *Paluscheck-Dreher *Omigawa-Dreher *Ungvari-Dreher *Akimoto-Dreher *starke Verteidigung auf der Bauchlage im Ringstil *Kugelverteidigung *Abklemmen des Armes zu Ura-Gatame; zu Waki-Gatame, zu Gyaku-Kesa-Gatame"		Auskämpfen der Situation. Dabei startet Tori aus einer Vorteilposition. Zum Beispiel Paluscheck-Dreher gegen Paluscheck-Dreher *Auskämpfen der Ringerposition mit und ohne Judogi *Bei der Kugelverteidigung gewinnt Uke, wenn er die Beine einhacken oder Tori festhalten kann. *Tori darf in der Bankposition einen Arm abklemmen, dann wird um ausgekämpft.	
41.								
42.		2.BST U17						
November	44.		<b>Uchi-Mata</b>	*Am Platz mit Kodokan *Einbeiniges Hüpfen in Bahnen in Wurfriechung *Einbeiniges Hüpfen Seitwärts *Einbeiniges Hüpfen Vorwärts und im Kreis *Standwaage auf instabiler Unterlage, Bein immer wieder hochschwingen	*Basis Uchi-Komi am Platz mit Kontrollwurf *Ausheben wie Hane-Goshi und besondere Achtung der Hände und gutem Gleichgewicht *Dreier-Uchi-Komi-Formen *aus Rückwärts-, Vorwärtsbewegung und in Wurfriechung *Seitwärtsbewegung	*Werfen am Platz und dabei selber stehen bleiben Kodokaneingang ( Fast wie Hane-Goshi) *In Kenka-Yotsu mit Ken-Ken am besten mit 2-3 Uchi-Komi vorgeschaltet *Aus Rückwärts-, Vorwärts-, und in Wurfriechung *Seitwärtsbewegung	*Werfen mit Unterlaufen aus der eigenen Vorwärtsbewegung *Werfen in Kenka-Yotsu in Ken-Ken mit Start, wie OUG	
	45.							
	46.		<b>Befreiung aus der Beinklammer-Verteidigung mit der Beinklammer</b>		*Kopf festlegen mit Kata-Katame, Hüfte heben und drehen; Bein befreien *Befreiung nach Kashi-Wazaki *Befreiung mit Revers fesseln *einfacher Beinklammer mit gestrecktem Bein *doppelte Beinklammer	*Das Bein ist einfach geklammert, Tori muss sich befreien, während Uke versucht durchzuhalten bzw. das Bein nicht frei zu geben.		
Dezember	47.		<b>Ko-Uchi-Gari De-Ashi-Barai (Fußlegen: Okuri-Ashi-Barai)</b>	*DAB am Platz *DAB aus der Seitwärts-, Vorwärtsbewegung *Tsubame-Gaeshi aus der Rückwärtsbewegung *KUG beidseitig mit jeweils einen Schritt vorwärts-rückwärts *KUG beidseitig mit jeweils einen Schritt seitwärts *KUG mit jeweils zwei Schritten seitwärts (mit dem hinteren Bein beginnen) *KUG vorwärts (Ken-Ken)	*KUG am Platz mit Schritt seitwärts ( als Gari)KUG am Platz als "Barai" mit Schritt rückwärts/vorwärts-rückwärts *KUG (oder Barai) in Bahnen rückwärts *DAB am Platz mit einem Schritt seitwärts *DAB aus der Kreisbewegung *DAB aus der Vorwärtsbewegung im Wechsel beider Beine *DAB Aus Rückwärts-, Vorwärtsbewegung als Kombination mit KUG *Tsubame-Gaeshi aus Rückwärtsbewegung	*KUG in Ai-Yotsu mit einem Schritt rückwärts als Barai *KUG in Ai-Yotsu mit Anreißen, wie beim MSN und Bewegungsumkehr *In Kenka-Yotsu mit schnellem Schritt seitwärts *DAB am Platz mit einem Schritt seitwärts *DAB aus der Seitwärtsbewegung recht-Links *DAB am Platz, Uke hüpf *DAB aus der Kreisbewegung	*DAB aus der Seitwärtsbewegung rechts und links *DAB aus der Vorwärtsbewegung in Kombination mit OUG oder KSG *Ken-Ken KUG/DAB mit einem Schritt dazwischen *KUG in Ai-Yotsu in Kombination mit MSN	
	48.							
	49.							
Dezember	50.		<b>Morote-Seoi-Nage</b>	am Platz mit Kodokan-Eingang am Platz mit Pulling-Out *In Bahnen mit Pulling-Out seitwärts und rückwärts	*am Platz mit Kodokan-Eingang *am Platz mit Pulling-Out *In Bahnen mit Pulling-Out seitwärts und rückwärts *aus der freien Bewegung *am Platz mit Kodokan-Eingang; jeder 4. ausheben	*am Platz aufrecht *am Platz aufrecht nach 3-4 Uchi-Komi *am Platz in der halben oder tiefen Hocke *Werfen, Uke leicht erhöht auf Weichbodenmatte *normales Werfen auf Weichbodenmatte - besonders auf die Positionen von Tori und Uke achten	*In Bahnen aus der eigenen Rückwärtsbewegung mit Pulling-Out *In Bahnen aus der Seitwärtsbewegung mit Vierteldrehung (Kenka-Yotsu) *In Ai-Yotsu mit Partner im Halbkreis hinter sich ziehen, auch in der Hocke *In Kenka-Yotsu mit Pulling-Out	
	51.							
	52.		<b>Halten und Befreiung der Grundhaltegriffe</b>	*Hüftwechsel aus der Bank- , Bauchposition in verschiedenen Haltegriffen übergehen *Kesa-Gatame schaukeln *Kopfbücken *Hohe Brücke mit Weiterführung zu Haltegriffe *Brückenspringen am Mann *Brückenspringen alleine *Robben in Rückenlage	!!! Senken des Schwerpunktes bei den Haltegriffen. Bei Kesa-Gatame möglichst der Kopf des Partners anheben!!! *Kesa-Gatame *Yoko-Shiho-Gatame *Tate-Shiho-Gatame *Kami-Shiho-Gatame *Kata-Gatame *Befreiung durch Beinklammer *Befreiung durch Kopfbücke *Befreiung durch Drehen auf die Knie"	*Haltegriffkreis (Wechsel der Haltegriffe) unter dosierten Befreiungsversuchen von Uke	*Befreiung aus allen Haltegriffen: mittlere bis volle Intensität (Widerstand) *Haltegriffkreis unter vollem Widerstand"	
Mögliche sinnvolle Kombinationen in Ai-Yotsu				MSN-KUG / KUG-MSN / KUG-STG II/ MSN-OUG / OSG-OUG / OSG-HIZA/ HIZA-OSG/ KUG-OUG /KUG-UMA /OSG-UMA /MSN re.-STG II/STG IHMSN re / UMA-OUG /DAB-OSG/ KUG-DAB-OSG/KSG-OSG				
Mögliche sinnvolle Kombinationen in Kenka-Yotsu				*OUG-MSN / OUG re-MSN II / OUG re-STG II / OUG-OSG / OUG-KUG / OUG-UMA /UMA-KUG /UMA re-MSN II /UMA-OUG /DAB-MSN / KSG-MSN / KSG-MSN II / OUG DAB/OAB"				

Abb. 6. Beispielhafter Rahmentrainingsplan U15

#### 4.1.2.2 Konditionelle Entwicklung im GLT

Die Ausbildung konditioneller Fähigkeiten ist von einem vielseitigen Mittel- und Methodeneinsatz geprägt und in Einheit mit der technisch-taktischen Ausbildung zu sehen. Innerhalb der konditionellen Ausbildung sollte der Schwerpunkt des Grundlagentrainings auf die Entwicklung der Schnellkraft, der Beweglichkeit und der Grundlagenausdauer gelegt werden (Schnabel, Harre & Borde 1994).

Bei der Entwicklung spezieller konditioneller Fähigkeiten sind prinzipiell stabil beherrschte technische Elemente bzw. Handlungen zu nutzen, um koordinative Störungen auszuschalten. Die spezielle Fähigkeitsentwicklung gewinnt mit zunehmendem Trainingsalter an Bedeutung. Im Grundlagentraining geht es darum, besonders sensitive Phasen der Trainierbarkeit der Schnelligkeit und Beweglichkeit optimal zu nutzen.

Im **Krafttraining** geht es vorrangig darum, vielfältige Übungen mit dem eigenem Körpergewicht (z.B. Klimmziehen, Kniebeuge, Sprungübungen, Liege- oder Beugestütze, Crunches, Rückenstreckübungen, Klettern, Hangeln, Übungen mit dem Pezziball etc.) anzuwenden, um eine umfangreiche Schulung aller Muskelgruppen zu gewährleisten. Sehr empfehlenswert sind auch Partnerübungen (auch judospezifische) mit gleicher Zielstellung oder zweikämpferische Auseinandersetzungen.

In diesem Ausbildungsabschnitt werden das Kraft- und auch das Ausdauertraining viel auf der Judomatte durchgeführt.

Alle Kraftübungen werden unter den Zielaspekten der Schnellkraftentwicklung (kurze intensive Serien mit langen Erholungsintervallen) und der Kräftigung (und Dehnung) des Muskelkorsetts zur Wahrung des muskulären Gleichgewichts durchgeführt. Wer die Möglichkeiten hat, für das Grundlagenausdauertraining z.B. Waldläufe zu machen, sollte diese nutzen.

Die **Beweglichkeit** spielt in unserer Sportart eine enorme Rolle und gilt bei bestimmten speziellen Bewegungsfertigkeiten als leistungslimitierender Faktor. Darüber hinaus haben ausreichende Freiheitsgrade in den Gelenken verletzungsprophylaktische Auswirkung. Die Beweglichkeit ermöglicht dem sehr flexiblen Athleten, gegnerische Angriffe noch auszubalancieren, bei denen weniger bewegliche Athleten bereits geworfen werden. Beispiele hierfür sind die entsprechende Spreizfähigkeit für Uchi-Mata bzw. Uchi-Mata-Gaeshi.

Im Grundlagentraining lässt sich diese geforderte Beweglichkeit im Vergleich zu späteren Etappen am leichtesten herstellen und muss durch ausreichenden Trainingsumfang gewährleistet werden.

#### 4.1.2.3 Koordinative Entwicklung im GLT

Die koordinativen Fähigkeiten bestimmen mit ihrem Ausprägungsgrad wesentlich das Tempo und die Qualität der Aneignung und Beherrschung der technisch-taktischen Elemente und Handlungen des Judoka. Für das Judo sind alle koordinative Fähigkeiten von Bedeutung und deshalb in das judospezifische Grundlagentraining zu integrieren. Auf der Basis des klassischen Koordinationstrainings (Schnabel, Harre & Krug 2008, 300ff.) mit dem Grundmodell der koordinativen Fähigkeiten soll über ein abwechslungsreiches allgemeines Training die Voraussetzung für späteres spezielles Koordinationstraining (siehe Modell der koordinativen

Anforderungen ABT) geschaffen werden. Aus dieser Grundlage soll ein schnelleres und effektiveres Lernen von speziellen Bewegungsfertigkeiten (Judotechniken), vor allem in Zusammenhang mit offenen oder sich verändernden Situationen, ermöglicht werden.

#### **4.1.2.4 Strukturierung und Belastungsgestaltung im GLT**

Das Grundlagentraining im Judo wird Altersbereich zwischen 12 und 14 Jahren absolviert. In dieser Zeitspanne ist ein kontinuierlicher, mehrmals in der Woche durchzuführender Trainingsbetrieb zu realisieren.

Die *Struktur* des Trainingsjahres im Grundlagentraining sollte sich an das Schuljahr anpassen. Die kontinuierliche Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit und des Trainingszustandes erfordert eine systematische Gestaltung und Steigerung der Trainingsbelastung. Von grundlegender Bedeutung ist in der Etappe der vielseitigen sportartspezifischen Grundausbildung die Konsequenz bei der Realisierung notwendiger Trainingsumfänge. Hier gilt es, eine Steigerung von Jahr zu Jahr im Verlaufe des Grundlagentrainings über den Trainingsumfang und die Trainingshäufigkeit anzustreben.

Für diese Ausbildungsetappe sind, eine kontinuierliche Vorgehensweise vorausgesetzt, ca. 800 - 1000 Stunden Trainingsumfang, verteilt auf drei Trainingsjahre erforderlich. In etwa 42-44 Wochen des Jahres sollte dabei regelmäßig trainiert werden. Da diese angestrebten Trainingsumfänge ohne Anbindung an eine Sportschule nicht zu realisieren sind, empfehlen wir im normalen Vereinsbetrieb einen Mindestumfang von anfangs drei, im Folgejahr vier und am Ende der Etappe fünf bis sechs Trainingseinheiten pro Woche. Eine Trainingseinheit sollte 90 min nicht überschreiten.

Zur Trainingsstruktur des Grundlagentrainings gehören auch Blocktrainings- und erste Lehrgangstrainingsphasen, wo Schulferien genutzt werden können, ebenso wie erste Maßnahmen der Trainings- und Leistungssteuerung durch Kontrollen und Leistungsüberprüfungen auf Landesverbandsebene. Die Verantwortung liegt in den Händen der Landesverbände.

Nicht zu unterschätzen ist die Notwendigkeit der Regeneration. Aktive Maßnahmen wie z.B. Gymnastik und Regenerationsläufe sind Bestandteile des Trainings und als solche zu planen. Auch passive Maßnahmen (z.B. Sauna) sind im GLT möglich. Trainer müssen auch berücksichtigen, dass die Sportlerinnen und Sportler eine Schulpflicht haben. Es liegt in der Verantwortung der Trainer, den Sportlerinnen und Sportlern Zeitfenster für Erholungsmöglichkeiten einzuräumen. Diese sollten in den Ferien liegen. Während trainingsfreier Phasen in der Schulzeit haben die Sportlerinnen und Sportler immer noch die schulischen Belastungen zu bewältigen. Das gilt nicht nur für das GLT.

#### **4.1.3 Wettkampfsystem im GLT**

Die Jahresplanung im Judo orientiert sich prinzipiell an den feststehenden Wettkampfhöhepunkten in der jeweiligen Altersklasse. Im Grundlagentraining ist jedoch darauf zu achten, dass Training und Wettkampf als eine untrennbare Einheit angesehen und behandelt werden. Es gibt keine spezielle Wettkampfvorbereitung, sondern jeder Wettkampf wird aus dem normalen Trainingsprozess heraus bestritten. Er dient der Überprüfung der judospezifischen Ausbildungsziele und ist spezieller Teil des Trainingsprozesses. Darüber hinaus empfiehlt sich

die regelmäßige (z.B. quartalsmäßige) Durchführung alternativer Wettkampfformen, wie Vielseitigkeitswettkämpfe oder Randoriturniere.

## **4.2 Aufbautraining**

### **4.2.1 Ziele und Aufgaben**

„Das Aufbautraining ist die zweite Etappe des Nachwuchstrainings, in dem eine vielseitige, stärker sportartbezogene Ausbildung erfolgt. Ziele sind die Steigerung des Niveaus allgemeiner und spezieller Leistungsvoraussetzungen und die fortgesetzte Absicherung der Belastbarkeit für künftige Trainingsanforderungen“ (Schnabel, Harre & Krug, 2008, 406).

Daraus leiten sich folgende Aufgaben ab:

- Vervollkommnung und Erweiterung der in der Grundausbildung erworbenen technisch-taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten.
- Steigerung des Niveaus der psycho-physischen Leistungsvoraussetzungen bei besonderer Beachtung der Ausprägung der Schnellkraft, der Handlungsschnelligkeit und spezifischer psychischer Wettkampfeigenschaften.
- Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und Belastungsbereitschaft durch kontinuierlich wachsende Anforderungen.
- Entwickeln und Ausprägen einer individuellen Kampfkonzeption (IKKZ) aus dem technisch-taktischen Anforderungsprofil der Altersstufe

### **4.2.2 Inhalte und Ausbildungsschwerpunkte:**

Das Aufbautraining wird im Vergleich mit dem Grundlagentraining zunehmend komplexer gestaltet. Auch hier stehen in der Regel „gemischte Trainingseinheiten“ im Mittelpunkt des Trainingsprozesses. Es ist durchweg leistungsorientiert und wird durch eine kontinuierliche Zunahme des Anteils wettkampfnaher Trainingsmittel charakterisiert. Auch der Anteil spezieller Trainingsmittel zur Ausprägung und Vervollkommnung judospezifischer, konditioneller und koordinativer Fähigkeiten nimmt im Vergleich zum GLT und im Verlaufe des ABT ebenfalls zu.

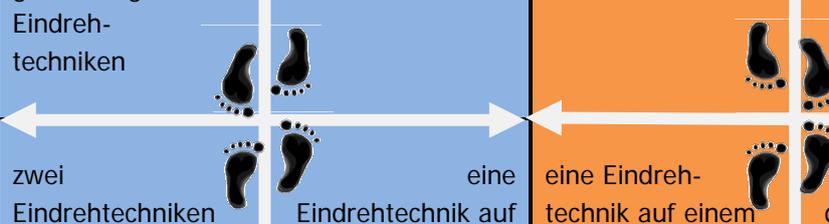
#### **4.2.2.1 Technisch-taktische Entwicklung im ABT**

Das im GLT dominante „Lerntraining“ in der technisch-taktischen Ausbildung wird im Aufbautraining schrittweise durch ein komplexer gestaltetes Kampfhandlungs- und Kampfsituationstraining ergänzt.

Die für das Grundlagentraining aufgeführten technisch-taktischen Angriffs- und Verteidigungstechniken sind im Aufbautraining zu stabilisieren und zu ergänzen.

Aufbauend auf diesem vielseitigen Repertoire ist im letzten Ausbildungsjahr des ABT ein technisch-taktisches Anforderungsprofil zu realisieren, dessen Inhalte im weiteren Verlauf des langfristigen Ausbildungsprozesses die Grundlage für eine erfolgversprechende individuelle Kampfkonzeption darstellen (vgl. Tab. 2).

Tabelle 2. Technisch-taktisches Anforderungsprofil am Ende des ABT (U18)

Auslage	Ai-Yotsu (gleiche Auslage)		Kenka-Yotsu (gegengleiche Auslage)	
<b>Kumi-Kata (Fassart)</b>	Fassart Strategie, um Ukes Führhand bei eigener Handlungsfähigkeit zu neutralisieren		Fassart Strategie um Ukes Zughand zu kontrollieren und die Führhand bei eigener Handlungsfähigkeit zu neutralisieren	
	Fassart Strategie gegen Ärmel-Nacken-Griff und Erarbeiten einer eigenen Fassart		Fassart Strategie zur Vermeidung und zur Herstellung von 2:0 Griffsituationen	
	Fassart Strategie gegen Achselgriff und Erarbeiten einer eigenen Fassart			
<b>Tachi-Waza (Stand-techniken)</b>	je eine Technik nach hinten gegen Ukes Spielbein von innen und von außen	eine Technik nach hinten gegen Ukes Standbein von innen	eine Technik nach hinten gegen Ukes Standbein von innen oder außen	je eine Technik nach hinten gegen Ukes Spielbein von innen und von außen
	Fegen mit dem eigenen Standbein		Finte vor/rück	Finte vor/rück
	Kontern von gleichseitigen Eindrehtechniken			Fegen mit dem eigenen Spielbein
	zwei Eindrehtechniken auf einem oder zwei Beinen zur Spezialeseite; mind. ein Koshi-Waza	eine Eindrehtechnik auf einem oder zwei Beinen zur Gegenseite	eine Eindrehtechnik auf einem oder zwei Beinen zur Spezialeseite; mind. ein Koshi-Waza	Fußstoppwurf gegen das Spielbein von Uke
	Sutemi-Waza	eine Fußstopptechnik gegen Ukes Standbein	Sutemi-Waza	Sutemi-Waza
<b>grundlegende Fertigkeiten</b>	Kodokan-Eingang, Pulling-Out Eingang, Kawaishi-Eingang, Einsatz von Hub- und Zugarm, diverse Uchi-Komi Formen zu den Spezialtechniken, Blocken, Übersteigen und Ausweichen in und gegen Wurfrichtung (Bewegungsübernahme)			
<b>Finten und Kombinationen</b>	Zwei bis drei Finten und Kombinationen in Abhängigkeit der IKKZ gegen beide Auslagen			
<b>Übergang Stand - Boden</b>	Shime-Waza (Koshi-Jime) gegen alle von Uke auf den Knien ausgeführten Techniken			
	einen weiteren individuellen Übergang Stand-Boden nach Ukes missglücktem Angriff			
<b>Ne-Waza (Boden-techniken)</b>	einen individuellen Übergang Stand-Boden nach Angriff von Tori mit Griffvorbereitung im Stand			
	stabiles Verteidigungsverhalten am Boden		wettkampfwirksames Beherrschen der Lösungen unter Einbeziehung von Handlungsketten	
	wirksame Befreiungen aus allen Grundhaltegriffe, insbesondere durch Kopf/Nackenbrücke			
	technische Lösung gegen die Standardsituation Bank			
	technische Lösung gegen die Standardsituation Bauchlage			
Befreiung aus der einfachen Beinklammer in Oberlage				
technische Lösung gegen die Standardsituation bei eigener Rückenlage, wenn Uke von den Beinen her angreift				
doppelte Beinklammer in Unterlage				

Im Einklang mit der zunehmenden Wettkampftätigkeit sind im taktischen Bereich Akzente in Richtung Führung eines variablen angriffs- und gegenangriffsbetonten Kampfstils zu setzen. Im Aufbautraining müssen mit sportartspezifischen Übungsformen Kampfhandlungen automatisiert und perfektioniert werden. Das Training im technisch-taktischen Bereich wird in diesem Ausbildungsabschnitt zunehmend mit wettkampfnahen Trainingsmitteln (z.B. mit verschiedenen Formen des Kakari-Geiko bzw. Aufgabenrandori) realisiert. Die Inhalte orientieren sich an den jeweiligen individuellen Kampfkonzeptionen.

#### 4.2.2.2 Konditionelle Entwicklung im ABT

Die Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten **Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit** und bedingt auch der **Schnelligkeit** spielt im ABT in Bezug auf die spätere Wettkampfleistung im Spitzensport eine bedeutende Rolle. Jedoch sollte keine dieser Fähigkeiten maximal entwickelt werden, da die maximale Entwicklung einer Fähigkeit immer zu Lasten einer anderen geht. Vielmehr sollten alle Fähigkeiten, besonders in Bezug auf technische Fertigkeiten ein gewisses Optimum haben. Zielvorgaben sollen helfen, den Trainingsprozess besser steuern zu können.

Beim **Krafttraining** beschränken wir uns auf relativ wenige Übungen, die aber die Kraftfähigkeiten der gesamten für das Judo wichtigen Muskulatur verbessern. So erreichen wir mit weniger Zeitaufwand einen optimalen Trainingseffekt. (DJB, 1999).

Im Gegensatz zum Grundlagentraining, in dem die konditionellen Fähigkeiten überwiegend durch allgemeine und spezielle Übungsformen während des Judotraining entwickelt werden, werden die Sportler im Aufbautraining systematisch an eigenständige konditionelle Trainingseinheiten, also an eine akzentuierte Fähigkeitsentwicklung herangeführt.

Im Aufbautraining wird die Grundlage für ein zielgerichtetes **Krafttrainings** gelegt. Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht bzw. Partnerübungen stehen weiter im Mittelpunkt. Ebenso bleiben die Rumpfstabilisation sowie die Entwicklung der Beinkraft Schwerpunkte. Die technische Ausbildung an der Langhantel (wie Kreuzheben, Kniebeuge oder Anreißen mit Standumsetzten) wird mit geringen Lasten realisiert, um den Gefahren von Verletzungen entgegenzuwirken. Zur Entwicklung der Rumpfmuskulatur empfehlen sich Übungen mit dem Pezziball sowie spezielle Partnerübungen, um auch hier einen hohen koordinativen Anspruch zu gewährleisten.

Zusammenfassend soll mit diesen Übungsformen die Kraftausdauer und indirekt über bedingtes Muskelaufbautraining auch die Maximalkraft gesteigert werden. Training mit maximalen Lasten, bzw. IK-Training kommt noch nicht zur Anwendung.

Bereits zu Beginn des Aufbautrainings sollte auch an ein allgemeines **Ausdauertraining** herangeführt werden. Auch wenn sich zu Beginn des ABT die Ausdauer allein durch Judotraining relativ gut entwickeln lässt, empfiehlt es sich, ein ein- bis mehrmaliges eigenständiges allgemeines Grundlagenausdauertraining über jeweils 45-60 Minuten pro Woche durchzuführen. Als Trainingsmittel haben sich sowohl die Ergometrie (Fahrrad, Rudern, Handkurbel) als auch im Besonderen das Lauftraining bewährt. Sofern die Möglichkeit besteht, sollte drei- bis viermal jährlich ein Ausdauerstest durchgeführt werden. Gute Erfahrungen bestehen mit dem Lauf-Feldstufentest. Nur so können individuelle Trainingsempfehlungen erstellt werden, die Über- oder Unterforderungen vermeiden.

In der zweiten Hälfte dieser Trainingsetappe werden die Judoka behutsam mit Belastungsspitzen bzw. Grenzbelastungen konfrontiert. Die Art und Weise der Bewältigung dieser Belastungen soll zeigen, welche Einstellungen die Sportlerinnen und Sportler zum Leistungssport haben.

Aufgrund der höheren Belastungen im ABT gegenüber dem GLT nimmt die Bedeutung eines sinnvollen aktiven und passiven Kompensationstrainings zur Regeneration zu.

**Beweglichkeitstraining** spielt in allen Altersklassen eine sportartspezifisch entscheidende Rolle. Aber gerade im Aufbaustraining besteht die erhöhte Gefahr, dass die eigentlich noch aus dem Grundlagentraining erhaltene Beweglichkeit mit Beginn des systematischen Krafttrainings verloren geht. Die Ursache ist allerdings nicht das Krafttraining selbst, sondern die Vernachlässigung oder sogar Einstellung des Beweglichkeitstrainings. Dies gilt in erster Linie für den vorderen Schultergürtel und für den Hüftbeuger. Aber auch für die sportartspezifisch enorm wichtige Beweglichkeit im Hüftgelenk (Beininnen- und Rückseite) geht häufig verloren und ist nur mit hohem Aufwand wieder herstellbar. Je nach Trainingszustand empfiehlt sich zur Erlangung der Beweglichkeitsziele bis zu täglich ein zweimaliges akzentuiertes Training über einen Zeitraum von sechs bis zwölf Wochen durchzuführen. Zur Erhaltung des Niveaus genügt ein wöchentlich dreimaliges Training.

Das **Schnelligkeitstraining** wird im Judo techniknah, d.h. mit sportartspezifischen Trainingsmitteln durchgeführt. Da Schnelligkeitsleistungen mehr auf neuronaler und nicht auf energetischer Ebene gesteuert werden, wird es in das moderne Koordinations- und Techniktraining integriert. Reines Schnelligkeitstraining wird in unserer Sportart nur mit Teilbewegungen wie schnellen Platzwechseln oder schnellen Armzugbewegungen realisiert. Es gilt, diese Teilbewegungen in eine Gesamtbewegung zu integrieren. Als Gesamtbewegung ist dies aber keine Schnelligkeits- sondern eine Schnellkraftleistung. Diese beruht auf einer schnellen Abfolge zielgerichteter Teilbewegungen und wird als intermuskuläre koordinative Gesamtleistung betrachtet. Auf ein allgemeines Schnelligkeitstraining kann ab dieser Altersstufe verzichtet werden.

#### 4.2.2.3 Koordinative Entwicklung im ABT

Das Koordinationstraining ist mittlerweile fester Bestandteil des Techniktrainings im Judo. Ausgehend von äußeren Anforderungen der Sportart wird versucht, im Sinne des Koordinationsanforderungsreglers (Lippmann & Ritler Susebeek, 2006), Informations- und Druckbedingungen situativ zu verändern, um relativ realistische Bedingungen in das Techniktraining zu integrieren. Gerade im ABT des Nachwuchssportleistungssports ist es wichtig, sich frühzeitig mit diesen sich verändernden Bedingungen auseinanderzusetzen, um den Bewegungsablauf variabel verfügbar zu machen.

So können zum Beispiel durch Veränderung des Untergrundes Gleichgewichtsbedingungen erschwert oder durch Sicht einschränkung optische Informationen verschlechtert werden. Durch solche Einschränkungen können taktile oder kinästhetische Analysatoren stärker aktiviert bzw. beansprucht und evtl. spezielle Bewegungsfertigkeiten in ihrer Ausführung variabel verfügbar gemacht werden. Es können aber auch wettkampfrelevante Druckbedingungen, wie z.B. der Zeitdruck oder der Situationsdruck (Situationsvariabilität) erhöht werden, um stereotype

Kampfsituationen unter wettkampfadäquaten Bedingungen zu verbessern. An dieser Stelle wird deutlich, wie eng verzahnt Koordinationstraining und Technik-Taktik-Training sind.

#### **4.2.2.4 Strukturierung und Belastungsgestaltung im ABT**

Das Aufbautraining umfasst den Zeitraum zwischen 15 und 17 Jahren. Bei 46-48 Trainingswochen pro Jahr, ist ein Trainingsumfang von 12-16 Stunden pro Woche als optimal anzusehen. Zunehmend sind Blocktrainings- und Lehrgangstrainingsmaßnahmen für Kaderathleten auf der Ebene des Landesverbandes und des Spitzenfachverbandes vorzusehen. Die Struktur des Trainingsjahres richtet sich nach dem jeweiligen Wettkampfkalender. Die Strukturierung des Trainingsjahresaufbaues sollte trotz des Wettkampfhöhepunktes den in dieser Etappe erforderlichen Ausbildungszielen und -aufgaben gerecht werden. Einer zu frühzeitigen Spezialisierung und Individualisierung ist in dieser Etappe bewusst entgegen zu wirken. Auch hier behalten die Wettkämpfe überwiegend den Charakter von Überprüfungswettkämpfen zur Kontrolle des Ausbildungsstandes und der planmäßigen Entwicklung der sportlichen Leistung.

Abbildung 7 zeigt beispielhaft die Gestaltung eines Jahrestrainingsplanes für das Aufbautraining.







„Nachwuchsleistungskonzeption“, Rahmentrainingsplan des Deutschen Judo Bundes e.V.

Monat	Juli														August														September																																														
KW	27				28					29					30					31					32					33					34					35					36					37																									
Tag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
U18	EM BUL									DFJW-LG H					EYOF					VM																																																							
Trainingsphase	<p style="text-align: center;"><b>Spezielle/Individuelle Vorbereitungsphase und Durchführung der Jahreshöhepunkte</b>  <b>Individuelle Entlastungsphase</b>  <b>2. Sichtungsphase für die Saison 2015-2016</b></p>																												<p style="text-align: center;"><b>Allgemeine Entlastungs- und Regenerationsphase Starter</b>  <b>Aufbau- und Ausbildungs- und allg. Vorbereitungsphase 1</b></p>																																														
Wettkampfsache Trainings-schwerpunkte /Randori	<p>Individuelle Vorbereitungsphase zu den jeweiligen Höhepunkten ( siehe separater Plan dazu). Niedrige Intensität mit viel Risiko, viel werfen wollen: Es ist eben nicht schlimm zu fallen. Den Partner mitbewegen</p>																												<p>weniger Randori. Wenn Randori dann lange Randoris mit niedriger Intensität. Mit dem Ziel Neues und vieles auszuprobieren. Ggf. Aufgabenrandori, Randori bis mittlere Intensität</p>																																														
Technik-Taktik Schwerpunkt Tachi-Waza	<p>Schwerpunkt: GKKZ: STG und MSG im Technikerwerbtrainingsbereich (27.-32.KW) mit viel Präzision und Details.                  24.-26.KW. Umsetzung der Techniken aus Verschiedenen Bewegungsrichtungen ggf. gegen verschiedenen Auslagen.                  Stabilisierung der Kuzushi-Arbeit, Automatisierung und Stabilisierung des Platzwechsels...</p>																												<p>Hohe Umfänge von Uchi-Komi: siehe GKKZ. Am Platz und aus der Bewegung ( Laufbewegung bzw. Laufmuster beachten: Dynamischer); Das Verständnis für den Gleichgewichtsbruch und für die Technik allg. entwickeln. Präzisions und Detailsarbeit; Takt- und Rhythmusgefühl entwickeln. Bei den Uchi-Komi auch 2-mehreren Techniken kombinieren ( Vorrausgesetzt, dass die einzelnen und isolierten Uchi-Komi im Rhythmus und Details stimmen). In diesem Zeitraum ist es auch zu empfehlen neue Techniken ins Repertoire zu integrieren.</p>																																														
Technik-Taktik Schwerpunkt Ne-Waza	<p>Angriff gegen die Bank/ Bauchlage: Kashi-Wasaki- Akimoto-Umdreher. Grundprinzipien beachten ( Stütze wegnehmen, Schwerpunkt senken, Kontakt schaffen.) Systematische Beinbefreiung</p>																												<p>Koshi-Jime und "Wanner-Würger" auch in Uchi-Komi-Form. Zu empfehlen: Athleten länger an einer Aufgabe üben lassen.</p>																																														
technischer Schwerpunkt	<p>TW: Sode Tsuru-Komi-Goshi(Gegenseite) ohne den Griff zu wechseln und MSG (Hauptseite).                  NW: Kashi-Wasaki/Akimoto Umdreher unter Berücksichtigung des Beinklammers- und Befreiung</p>																												<p>TW: Hohe Umfänge an Uchi-Komi mit dem Ziel eine deutliche Qualitätsverbesserung des Kuzushi und des Platzwechsels                  NW: "Wanner-Würger" und Koshi-jime (bis 35.KW)</p>																																														
Krafttraining	<p>Muskelaufbautraining. Viel Stabi-Programm, Koordination und Turnen.  <u>Separater Plan für Starter</u></p>																												<p>Muskelaufbautraining(Gewichtsklassenwechseln): 6-12 Wk. . Belastung wöchentlich steigern, Übungsauswahl nach 4 Wochen ändern (neue Übungen für die gleichen Muskelgruppen). Zusätzlich intensives Griffkrafttraining. Einen besonderen Wert auf die Stabilisierung und Kräftigung der gesamten Beinmuskulatur legen ( Klassische Kniebeuge und Ausfallschritte), sowie die Satbilisierung der gesamten Pumpmuskulatur.(2-3 Einheiten à 30-45 Min pro Woche)</p>																																														
Ausdauertraining	<p>2-3 Mal. Spiele oder lockerer Lauf ca. 45'  <u>Separater Plan für die HP-Starter und Ersatz</u></p>																												<p>Grundlagenausdauertraining überwiegend durch Lauf und Spiel,Rudern, Fahrradfahren, aber auch azyklische Dauermethode, also Hindernisparcour bzw. Zirkeltrainingsformen. Mindestdauer der TE 45 Minuten, 2-3 TE/Wo!</p>																																														



### **4.2.3 Wettkampfsystem im ABT**

Das Kriterium für die Leistungsbewertung Ausbildungsstand ist zunehmend der Wettkampf, jedoch nicht nur die Platzierung sondern die Inhalte der Kampfesführung (IKKZ-Umsetzung) sind von hoher Bedeutung. Dafür sind entsprechende videogestützte Wettkampfanalysen zwingend notwendig. Neben regionalen Wettkämpfen und Trainingsmaßnahmen kommen zunehmend nationale und internationale Maßnahmen auf die besten Athleten dieses Ausbildungsbereiches zu. Die individuelle Leistung der Athleten auf nationalen Meisterschaften der U18, internationalen Turnieren und Jugendeuropameisterschaften, sowie der Europäische Jugendspiele und der Jugendweltmeisterschaft ist am Ende des Aufbautrainings helfendes Kriterium für eine weitere kontinuierliche Leistungsentwicklung.

## **4.3 Anschlusstraining**

### **4.3.1 Ziele und Aufgaben**

„Mit dem Anschlusstraining beginnt die direkte Vorbereitung sportlicher Spitzenleistungen. Wir kennzeichnen das Anschlusstraining als spezielle Übergangsetappe vom Nachwuchs- zum Hochleistungstraining, in der steigerungsfähige Anschlussleistungen für ein künftiges internationales Spitzenniveau erreicht werden sollen. In der Mehrzahl der Sportarten stellt sich das Anschlusstraining zweiphasig dar:

- In der ersten Phase muss – anknüpfend an das im Aufbautraining erworbene Niveau vielseitiger grundlegender Leistungsvoraussetzungen – durch systematische, individuell differenzierte Steigerung insbesondere der spezifischen Trainingsanforderungen der Anschluss an das internationale Leistungsniveau der Junioren angestrebt werden. Kennzeichnend für diese erste Phase ist das Nebeneinander von Voraussetzungs- und wettkampfspezifischem Leistungstraining oder anders ausgedrückt, von Prinzipien des Nachwuchs- und des Hochleistungstrainings.
- In der zweiten Phase muss der Anschluss an die international üblichen Leistungs- und Trainingsanforderungen der Weltspitze vorbereitet werden. In einer Reihe von Sportarten wird dazu nach Erreichen der JWM-Altersgrenze ein weiterer mehrjähriger Vorbereitungsprozess benötigt. Es erfolgt der vollständige Übergang zu den Prinzipien des Hochleistungstrainings.

Ausgehend vom Ziel des Anschlusstrainings, durch hohe Leistungszuwachsraten den Anschluss an das internationale Leistungsniveau der Junioren zu schaffen und den Übergang zur Weltspitze vorzubereiten, muss es zu einer deutlichen und komplexen Erhöhung der Belastungsanforderungen kommen.

Aufgabe der Verbände ist es, ausgehend von einer klaren Definition der Ausbildungs- und Leistungsziele, die inhaltlich-methodische Stoßrichtung für die Erhöhung der Leistungswirksamkeit des Anschlusstrainings zu konzipieren und die Auffassungen zur Belastungserhöhung und -gestaltung zu präzisieren.“

(IAT, 2006, 6)

## **4.3.2 Inhalte und Ausbildungsschwerpunkte**

### **4.3.2.1 Technisch-taktische Entwicklung im AST**

Im technisch-taktischen Bereich gilt es, die letzten Lücken der IKKZ zu schließen, was nicht bedeutet, dass damit die technische Entwicklung abgeschlossen ist. Die Athleten sollten aber zum Ende des AST wettkampfstabil über eine IKKZ verfügen, die sie in die Lage versetzt, gegen beide Auslagen und unterschiedliche Kampfstile und Fassartvarianten funktionierende Strategien abzurufen.

Neben dem Ausnutzen gegnerischer Fehler im Stand und am Boden müssen die Athleten in die Lage versetzt werden, Fehler zu erzwingen und so die eigenen wichtigsten Angriffstechniken durchzusetzen.

Gegenüber dem ABT sind dazu eine deutlich dominantere Fassart und ein wesentlich höheres Kampftempo zwingend notwendig.

Grundlage hierfür ist neben dem speziellen Training ein intensives Kraft- und Ausdauertraining. Dieses dient nicht dazu in einzelnen Bereichen maximale Werte zu erreichen, sondern einen möglichst optimalen Gesamtzustand des Herz-Kreislaufsystems und der Skelettmuskulatur als Grundlage für höchste Trainings- und Wettkampfbelastungen sowie als optimalen Schutz vor Verletzungen sicherzustellen.

Im speziellen Training ist insbesondere im männlichen Bereich die regelmäßige kämpferische Auseinandersetzung mit leistungsstarken Partner einschließlich mit den Erwachsenen im Heimtraining, in Trainingslagern sowie in Wettkämpfen eine wichtige Voraussetzung, um neben den entsprechenden Erfahrungen vor allem auch die nötige Wettkampfhärte zu entwickeln. Für den weiblichen Bereich ist dieses gemeinsame Trainieren mit den Frauen ebenso anzustreben. Es ist jedoch nicht so zwingend, da sehr gut ausgebildete Jugendliche (Männer U18) im wettkampfnahen Training für Juniorinnen sehr hohe Trainingsreize setzen können. Das ist z.T. intensiver als wenn männliche und weibliche Juniorinnen und Junioren miteinander wettkampfnah trainieren.

Für die Entwicklung erfolversprechender individueller Kampfkonzeptionen im AST ist das technisch-taktische Anforderungsprofil gegenüber dem ABT zu erweitern (vgl. Tab. 3).

Tabelle 3. Technisch-taktisches Anforderungsprofil am Ende des AST (U21)

Auslage	Ai-Yotsu (gleiche Auslage)		Kenka-Yotsu (gegengleiche Auslage)	
<b>Kumi-Kata (Fassart)</b>	Erarbeiten der eigenen Fassart gegen ÄR-, ÄN, ÄÄ-, ISN- und Gadauli-Griff		Erarbeiten der eigenen Fassart gegen ÄR-, ÄN, ÄÄ-, ISN- und Gadauli-Griff	
	Griff lösen mit einer und zwei Händen diagonale Grifferöffnung		Lösen von Ukes Führhand vom Revers	
	Variieren der eigenen Fassart		Variieren der eigenen Fassart	
	Fassen - Werfen			
	Erarbeiten von günstigen Angriffssituationen ohne Ukes Griff zu lösen			
<b>Tachi-Waza (Stand-techniken)</b>	je eine Technik nach hinten gegen Ukes Spielbein von innen und von außen	eine Technik nach hinten gegen Ukes Standbein von innen	eine Technik nach hinten gegen Ukes Standbein von innen oder außen	je eine Technik nach hinten gegen Ukes Spielbein von innen und von außen
	Fegen mit dem eigenen Standbein			Finte vor/rück
	Kontern von gleichseitigen Eindreh-Techniken			Fegen mit dem eigenen Spielbein
				Kontern von gegengleichen Eindreh-Techniken
	zwei Eindreh-techniken auf einem oder zwei Beinen zur Spezialsseite	eine Eindreh-technik auf einem oder zwei Beinen zur Gegenseite	zwei Eindreh-techniken auf einem oder zwei Beinen zur Spezialsseite	Fußstoppwurf gegen das Spielbein von Uke
Sutemi-Waza	Fußstopptechnik gegen Ukes Standbein		Sutemi-Waza	
	Sutemi-Waza			
<b>grundlegende Fertigkeiten</b>	Beherrschen der für die IKKZ notwendigen Wurfeingangsvarianten			
	Beherrschen wirksamer Richtungswechsel vor-rück, rechts-links (Kombination / Finte)			
	Verteidigung durch Blocken, Ausweichen und Übersteigen in und gegen Wurfrichtung			
	Beherrschen, Verstehen und Einsetzen der grundlegenden Trainingsmittel			
<b>Übergang Stand – Boden</b>	Shime-Waza (Koshi-Jime) gegen alle Angriffe auf den Knien			
	individueller Übergang Stand-Boden nach eigenem und gegnerischem Angriff			
	erzwungener Übergang bei Griff-Unterlegenheit		erzwungener Übergang	

Fortsetzung Tabelle 3. Technisch-taktisches Anforderungsprofil am Ende des AST (U20)

<b>Ne-Waza (Boden- techniken)</b>	zwei Angriffe gegen die Bankposition unter Berücksichtigung möglicher Verteidigungshandlungen von Uke
	ein Angriff gegen die Bauchlage unter Berücksichtigung möglicher Verteidigungshandlungen von Uke
	ein Angriff zwischen Ukes Beinen unter Berücksichtigung möglicher Verteidigungshandlungen von Uke
	ein Angriff aus der eigenen Rückenlage, wenn Uke zwischen Toris Beinen angreift, unter Berücksichtigung möglicher Verteidigungshandlungen von Uke
	Befreiung aus der einfachen Beinklammer in Oberlage
	Befreiung aus allen gängigen Haltegriffen (Brücke!)
	Kugelverteidigung, sowie Armeinklemmen als Untermann in Bank-/ Bauchlage
	doppelte Beinklammer Toris als Verteidigungshandlung

**Die technisch-taktische Ausbildung eines Judoka ist niemals abgeschlossen. Durch die ganze Karriere hindurch muss sich ein Judoka weiterentwickeln, um sich auf die internationalen Trends einstellen zu können. Noch besser ist, wenn er/sie für sich selbst weitere und bessere Lösungen zu findet, um Trends selbst vorzugeben.**

Trotzdem sollte die individuelle Kampfkonzeption mit Ende des AST so ausgeprägt sein, dass der Judoka gegen beide Auslagen in alle Richtungen angreifen kann, dass er stabile Fassartstrategien gegen beide Auslagen und alle grundsätzlichen Gegnertypen besitzt. Das bedeutet auch, dass er funktionierende Lösungen gegen alle Standardsituationen des Bodenkampfes sowie ein bis zwei der Standkonzeption angepasste individuelle Übergänge vom Stand in die Bodenlage beherrscht.

Sämtliche wichtige Trainingsformen sollten bekannt sein und beherrscht werden. Das reine Technikerwerbstraining tritt deutlich in den Hintergrund. Uchi-Komi als technisches Ergänzungstraining bleibt aber im täglichen Training von enormer Bedeutung zur Erhöhung der Stabilität und permanenten Verbesserung der wichtigsten Angriffstechniken. Auch Nage-Komi und Yakusoku-Geiko werden nach wie vor absolviert, nehmen aber einen geringeren zeitlichen Umfang ein.

Den größten Teil des Techniktrainings nimmt das Technikanwendungstraining ein. Hier werden die wichtigen Techniken immer vor dem Hintergrund einer taktischen Überlegung, als Auswahlreaktion oder gegen definierten Widerstand trainiert. Die verschiedenen Formen des Kakari-Geiko, Butsukari-Geiko und der Aufgabenrandori bieten sich hier als zweckmäßige Trainingsformen an.

Zusätzlich werden einzelne Formen des technischen Ergänzungstrainings individuell unterschiedlich akzentuiert eingesetzt, um die Wirksamkeit einzelner Techniken nochmals zu erhöhen. Beispiele hierfür sind spezielle Übungen mit dem Deuserband, Sprungbahnen in Uchi-Mata-Stellung, Dreier-Uchi-Komi und viele mehr.

Einen wichtigen Platz nimmt auch die Videoanalyse mit nachfolgender Aufarbeitung im Techniktraining (Videofeedbacktraining) ein.

#### 4.3.2.2 Konditionelle Entwicklung im AST

Die konsequente Weiterentwicklung der konditionellen Fähigkeiten ist ein wichtiger Bestandteil des AST. Hierbei gilt es, den Anschluss an das Männerniveau im Bereich Maximalkraft, spezielle

Kraftausdauer und Griffkraft herzustellen, die allgemeine Grundlagenausdauer (aerob) auf hohem Niveau zu stabilisieren und die spezielle Ausdauer, insbesondere im anaeroben Bereich deutlich zu steigern.

Nicht zu vernachlässigen ist die Flexibilität (Beweglichkeit), die auf hohem Niveau zu erhalten ist, was mit einem täglichen Zeitaufwand von ca. 15 min zu bewerkstelligen ist.

### **Kraft:**

Da im Judo nahezu die gesamte Skelettmuskulatur beansprucht wird, und an jeder Bewegung immer mehrere Muskelgruppen beteiligt sind, sollte der überwiegende Teil des Krafttrainings mit Komplexübungen gestaltet werden, um in der gegebenen Zeit eine optimale Steigerung zu erreichen. Auf der Grundlage einer gut ausgebildeten Rumpfmuskulatur sind hierfür vor allem folgende Übungen prädestiniert: Tiefkniebeuge, Kreuzheben, Standumsetzen, Reißen und Standrudern, sowie zusätzlich Bankdrücken, Bankziehen und Klimmziehen.

Großer Wert muss auf die technisch korrekte Ausführung gelegt werden, da es sonst zu Verletzungen kommen kann.

Eine besondere Bedeutung kommt dem Training der Griffkraft zu, welche durch Hangeln, Übungen an der Boulderwand, Gewichtsschlitten ziehen, Unterarmcurls und ähnliche Übungen auf höchstem Niveau ausprägen ist. Entsprechende Programme lassen sich auch isoliert vom sonstigen Krafttraining mit relativ geringem Zeitaufwand an jede Judotrainingseinheit anschließen.

Krafttraining mit dem Ziel der Steigerung der Maximalkraft ist ganzjährig durchzuführen und inhaltlich an die jeweilige Trainingsphase anzupassen, wobei in erster Linie das Muskelaufbautraining, das Übergangstraining und das IK-Training zum Einsatz kommen. Kraftausdauer wird mit Ausnahme der Ausdauerblocks im Frühjahr und am Jahresende (hier kommen Zirkeltrainingsformen zum Einsatz) in erster Linie über spezielle Belastungen trainiert. Die im Anhang angegebenen Normwerte stellen Orientierungshilfen dar, da die Kraftfähigkeiten je nach Muskelfasertyp sehr unterschiedlich zu entwickeln sind.

### **Ausdauer:**

Die allgemeine Grundlagenausdauer wird ganzjährig vor allem durch Laufen bzw. alternativ durch Ruder-, Fahrrad- und Handkurbelergometer auf gutem Niveau gehalten. Wie auch im ABT sollten drei- bis viermal pro Jahr allgemeine Ausdauerleistungsdiagnostiken (z.B. Lauf-Feldstufenteste) durchgeführt werden, um individuelle Trainingsempfehlungen zu erhalten. Bei einem sehr guten und guten Trainingszustand sind ca. zwei TE pro Woche ausreichend. Akzentuiert wird das Training in zwei Ausdauerblöcken über drei bis vier Wochen während der allgemeinen Vorbereitungsperiode. Die spezielle Grundlagenausdauer wird in erster Linie durch das Randori entwickelt.

Wichtig ist, dass in diesem Alter die Fähigkeit der anaeroben Energiebereitstellung deutlich zu verbessern ist. Das heißt, der Sportler muss lernen, mehr Laktat zu produzieren, zu tolerieren und es in möglichst kurzer Zeit wieder zu eliminieren.

Hierfür wird in den entsprechenden Trainingsphasen das Intervalltraining genutzt. Dieses kann sowohl als Lauf- oder Ergometertraining (leichter steuerbar) als auch als semispezifische Belastungen (näher an der Wettkampfbelastung, z. B. Puppe werfen, Gummi ziehen etc.) praktiziert werden.

### **Beweglichkeit:**

Die Beweglichkeit ist weiterhin auf höchstem Niveau zu erhalten. Die Zielvorgaben sind

definiert.

#### 4.3.2.3 Koordinative Entwicklung im AST

„Das Koordinationstraining, besonders unter veränderten Wahrnehmungs- und Druckbedingungen, ist mittlerweile fester Bestandteil des Trainings unserer Männernationalmannschaft geworden.“ (Wieneke, 2006, zit. bei Lippmann & Ritler Susebeek, 2006, 3).

Durch intensive Wettkampf-, Gegner- und Situationsanalysen lassen sich sowohl Informations- als auch Druckbedingungen bis ins Detail bestimmen. Anhand solcher Analysen werden im Koordinationstraining, speziell in der Phase des Anschlusses an den Hochleistungssport, Teilelemente von Techniken, Techniken oder komplexe Handlungen zielgerichtet unter veränderten Wahrnehmungs- bzw. Druckbedingungen trainiert. So können sämtliche Bestandteile der individuellen Kampfkonzeptionen variabel verfügbar und somit störresistenter gemacht werden. Die Prinzipien dieses trainingsmethodischen Vorgehens sind in der Abb. 2 dargestellt.

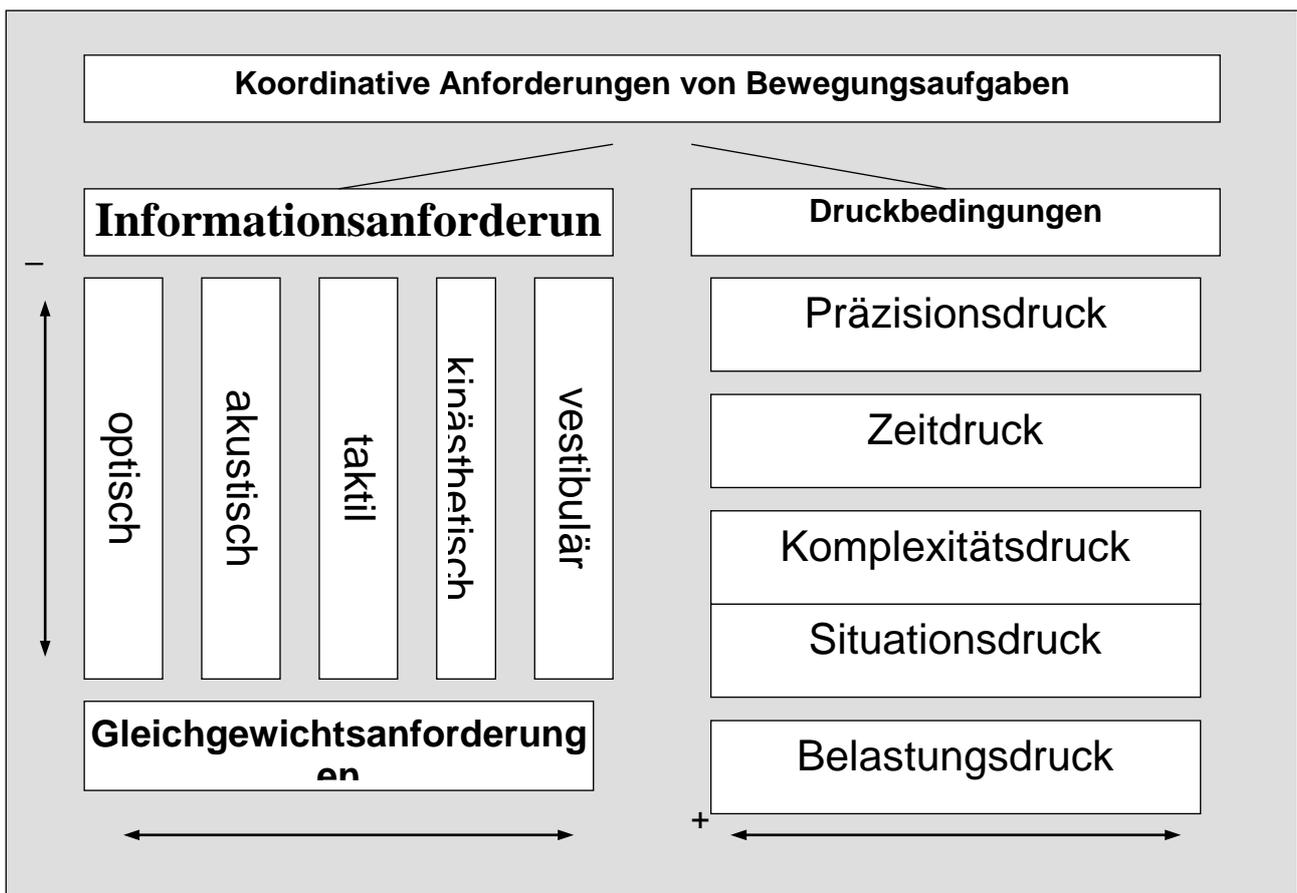


Abb. 8: Koordinative Anforderungskategorien: Informationsanforderungen und Druckbedingungen (Neumaier, 2003, 97)

Der linke Teil der Abbildung enthält die (afferenten) *Informationsanforderungen*, die mit der Bewegungsaufgabe verbunden sind, d. h. die Anforderungen hinsichtlich der Informationsverarbeitung aus den verschiedenen Sinnesorganen bzw. Analysatoren (optisch, akustisch, kinästhetisch, vestibulär, taktil) einschließlich der integrativen Sinnesleistung zur Bewältigung der Gleichgewichtsanforderungen.

Der rechte Teil listet die charakteristischen (typischen) *Druckbedingungen* auf, die sich aus der Zielstellung der Bewegungsaufgabe und der (den) zur Aufgabenlösung einzusetzenden Bewegung(en) in Verbindung mit den äußeren und inneren Ausführungsbedingungen ergeben.

- Koordinative Übungen unter dem Aspekt *Präzisionsdruck* stellen Anforderungen an die Bewegungsgenauigkeit (Verlaufs-/Ergebnisgenauigkeit).
  - Koordinative Übungen unter dem Aspekt *Zeitdruck* sind Anforderungen hinsichtlich der verfügbaren Bewegungszeit und/oder zu erreichenden Bewegungsgeschwindigkeit.
  - Koordinative Übungen unter dem Aspekt *Komplexitätsdruck* sind Anforderungen hinsichtlich der gleichzeitig ablaufenden (simultanen) und/oder aufeinander folgenden (sukzessiven) Bewegungsteile sowie des Umfangs der dabei einzubeziehenden Muskelgruppen (feinmotorisch, großmotorisch).
  - Koordinative Übungen unter dem Aspekt *Situationsdruck* sind Anforderungen hinsichtlich der Variabilität und der Komplexität der Umgebungs- bzw. Situationsbedingungen.
  - Koordinative Übungen unter dem Aspekt *Belastungsdruck* sind Anforderungen hinsichtlich der physisch-konditionellen und der psychischen Belastungsbedingungen.
- (Lippmann & Ritler Susebeek, 2006, 7ff)

### **Schnelligkeit:**

Schnelligkeitstraining sollte im Judo nach der Theorie der Zeitprogramme immer technikbezogen erfolgen. Das bedeutet, Schnelligkeitstraining ist immer Bestandteil des Techniktrainings und wird in Abhängigkeit von der Trainingsperiode durchgeführt. Uchi-komi bzw. kombinierte Uchi-komi/Nage-komi-Serien sind hier gut einsetzbar. Im Vergleich zum Aufbaustraining sind die Inhalte des Schnelligkeitstrainings stärker auf die Verbesserung der Reaktions- und Handlungsschnelligkeit auszurichten. Dies erfolgt hauptsächlich durch spezielle Aufgabenstellungen im Technikanwendungstraining unter Zeitdruck. (Gold, 2004).

#### **4.3.2.4 Strukturierung und Belastungsgestaltung im AST**

Im Vergleich zum ABT sind die Trainingsumfänge noch einmal deutlich zu steigern, wobei auch hier Rücksicht auf die zumeist in diesem Alter zu absolvierenden Schul- bzw. Ausbildungsabschlüsse zu nehmen ist. Optimale Voraussetzungen hierfür bieten nur die entsprechenden Sportinternate. In jedem Fall aber muss sich die Jahresplanung im Hinblick der Periodisierung am jeweiligen Jahreshöhepunkt orientieren. Blocktrainingsphasen und Phasen mit geringerer Belastung bzw. weniger Trainingslageraktivitäten können helfen, den nötigen Kompromiss zu erreichen.

18-20 Wochenstunden bei 48 Trainingswochen pro Jahr sind als optimal anzusehen, wobei klar ist, dass diese Umfänge nicht an jedem Standort realisierbar sind. Eine Wochentrainingszeit von 12-14 Stunden muss aber in jedem Fall als absolute Untergrenze angesehen werden.

Deutlich gesteigert werden muss auch die Intensität des Trainings. Dies gilt vor allem für das spezielle Training, aber in nicht unerheblichen Maß auch für das Krafttraining. Durch entsprechende Mikrozyklengestaltung ist dieser Anforderung Rechnung zu tragen und gleichzeitig sicher zu stellen, dass den Athleten genügend Zeit zur Regeneration eingeräumt

wird. Wichtig ist in diesem Zusammenhang der Einsatz von entsprechenden Entspannungs- und Regenerationsmaßnahmen.

Wie im ABT ist auch im AST die Jahresplanung unter Berücksichtigung des Wettkampfkalenders zu gestalten. Sinnvoll ist es, im Frühjahr und am Jahresende jeweils einen Technik-Taktik-Konditionsblock zu absolvieren, um die entsprechenden speziellen Vorbereitungs- und Wettkampfphasen im Winter, Sommer und frühen Herbst vorzubereiten bzw. abzusichern (durch Schaffung notwendiger Voraussetzungen im konditionellen Bereich).

Abbildung 9 zeigt beispielhaft die Gestaltung eines Jahrestrainingsplanes für das Anschlussstraining.









### **4.3.3 Wettkampfsystem im AST**

Für die Überprüfung des Leistungszustandes haben die entsprechenden nationalen und internationalen Wettkämpfe eine wichtige Bedeutung. Juniorenwelt- und Europameisterschaften dienen der Feststellung des Ist-Zustandes im Vergleich zur internationalen Spitze. Aufbauwettkämpfe, die finanziell bedingt über die Landesverbände und Vereine abgesichert werden müssen, dienen sowohl zur Stabilisierung der IKKZ insgesamt als auch der Motivation. Sie lassen sich darüber hinaus auch einsetzen, um neue oder überarbeitete Lösungsverfahren innerhalb der IKKZ unter Wettkampfbedingungen zu testen. Teilweise sollte da ganz bewusst auf die Hauptangriffstechniken verzichtet werden. Die Platzierung bei solchen Turnieren ist dann sekundär.

Daneben werden aber auch allgemeine und semispezifische Tests absolviert, um das Training optimal steuern zu können.

## **5 Tests im Nachwuchstraining**

Die eingesetzten sportmotorischen Tests dienen der Erfassung und Beurteilung des aktuellen Leistungsstandes der Judoka. Bei regelmäßigen Wiederholungen dieser Tests können dann Aussagen zu Leistungsentwicklungen getroffen werden. Da ca. ein Drittel der Judoka zum Jahreswechsel die Wettkampfkategorie und auch den Ausbildungsabschnitt wechselt, hat sich bewährt, auch am Jahresanfang eine komplexe Leistungsdiagnostik durchzuführen. Für die möglichen Starter bei internationalen Jahreshöhepunkten legen die jeweiligen Bundestrainer die weiteren Termine für Leistungsdiagnostiken fest. Für die Mehrzahl der Judoka bietet sich an, zumindest im Frühsommer und Frühherbst eine weitere komplexe Leistungsdiagnostik durchzuführen. Die Berücksichtigung der Ferientermine der einzelnen Bundesländer liegt hier nahe. Darüber hinaus dienen diese Tests der Trainingsplanung und -steuerung. So können beispielsweise aus den Ergebnissen der Feldstufenteste Lauf unabhängig vom aktuellen Leistungsstand jedes Einzelnen individuelle Trainingsempfehlungen für das GA-Training abgeleitet werden. Gerade die hochmotivierten Sportlerinnen und Sportler neigen dazu, zu intensiv zu trainieren. Wird hier nicht trainingssteuernd eingegriffen, verfehlen sie das Trainingsziel.

Normwerte für die Tests sind als Zielstellungen zu verstehen. Da für einige Tests noch nicht genügend Referenzwerte vorliegen, werden die Normen wo erforderlich jährlich präzisiert und in einem gesonderten Material veröffentlicht.

Die nachstehende Tabelle 4 zeigt die eingesetzten Tests im Nachwuchsbereich des DJB. Eine Beschreibung der Testdurchführung ist dem Punkt 10.2 zu entnehmen.

Tabelle 4: Tests im Nachwuchsbereich des DJB

	Frauen		Männer	
	U18 (ABT)	U21 (AST)	U18 (ABT)	U21 (AST)
<b>MK (Testung submaximal)</b>				
Bankdrücken BD	x (Endjahrgang)	x	x	x
Bankziehen BZ	x (Endjahrgang)	x	x	x
Kniebeuge/tief, vorn KB	Technikdemonstration	x	Technikdemonstration	x
Kreuzheben KH	Technikdemonstration	x		
Umsetzen US	Technikdemonstration	Technikdemonstration	Technikdemonstration	x
Klimmziehen mit Gewicht KZ				x
Griffkrafttest (IAT)		x		x
<b>KA</b>				
Bankdrücken BD	x (mit 50% MK)	x (mit 50% MK)	x (mit 50% MK)	
Bankziehen BZ	x (mit 50% MK)	x (mit 50% MK)	x (mit 50% MK)	
Hangeln (30sec)/ HG (Hängen an der Judojacke für SG)	x	x	x	x
Anristen AR	x	x	x	x
Kniebeuge/ tief KB		x (mit 60% MK)		
Kastensprünge	x		x	
Rumpfkrafttest RKT	x	x	x	x
Unterarmstütz UA		x (entfällt bei RKT)		
Rückenstrecker RS		x (entfällt bei RKT)		
<b>SK(Explosivkraft)-Test</b>				
Reißen	Technikdemonstration (DC-Kader)	Technikdemonstration (C-Kader)	Technikdemonstration (DC-Kader)	Technikdemonstration (C-Kader)
<b>Beweglichkeit</b>				
Oberschenkelrückseite	x	x	x	x
Beininnenseite	x	x	x	x
<b>Koordination</b>				
Brückenüberschläge	x	x	x	x
<b>Ausdauer</b>				
Feldstufentest Lauf FST	x	x	x	x

Aus Gründen der Testökonomie sowie der Verletzungsprophylaxe erfolgt die Objektivierung der Maximalkraft submaximal durch die Bestimmung eines Wiederholungsmaximums (Zawieja, 2008). Die Maximalkraftleistung (1RM) wird basierend auf Tabelle 5 geschätzt.

Tabelle 5: Repetition Maximum (nach Baechle, Earle & Wathen, 2000)

Wiederholungen	Intensitäten
1	100
2	95
3	93
4	90
5	87
6	85
7	83
8	80
9	77
10	75

Zur Überprüfung der Schnellkraft (Explosivkraft) wird begonnen, eine Technikdemonstration im Reißen abzufordern. Diese Übung kann nur erfolgreich ausgeführt werden, wenn sie explosiv ausgeführt wird. Es wird empfohlen, für das erforderliche Lerntraining eine Unterstützung über die OSP anzufordern.

Ab dem neuen Olympiazzyklus wird mit dem OSP Sachsen-Anhalt eine Kooperation bzgl. des Rumpfkrafttests (RKT) angestrebt (Büsch, Meyer, Wiegel, Kurrat, Braun, Granacher, 2016). Mit diesen Verfahren können kostengünstig muskuläre Dysbalancen und Defizite in der Rumpfkraft (ventrale, dorsale und laterale Muskelkette des Rumpfes) diagnostiziert werden. Bis zur Umsetzung führen die Frauen U21 wie aktuell die Tests „Rückenstrecker“ und „Unterarmstütz“ durch.

Ein weiterer judospezifischer Ausdauerstest befindet sich in einer konzeptionellen Phase, die 2016 zum Abschluss kommen soll. Die genaue Testbeschreibung wird im Verlaufe dieses Kalenderjahres geliefert.

## 6 Gewichtsmanagement im Nachwuchsbereich

### Einleitung

Das „Gewichtmachen“ (kurzfristige Reduzierung des Körpergewichts) wird in Sportarten mit Gewichtsklassen häufig praktiziert. Die Athleten erhoffen sich mit dem Start in der leichteren Gewichtsklasse höhere Erfolgsaussichten. Die Techniken zur Gewichtsreduktion werden nicht selten von den Trainern, Athleten oder Eltern weiter gegeben. Die Grundlage ist die Reduktion der Nahrungs- und der Flüssigkeitsaufnahme in Kombination mit körperlicher Belastung. Selten werden diese Maßnahmen medizinisch betreut oder professionelle Ernährungsberater zu Rate gezogen.

### Risiken und Auswirkungen auf die Gesundheit

Der kurzfristige Gewichtsverlust führt nicht nur zu einer Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit sondern auch zu multiplen Veränderungen, die erhebliche gesundheitliche Auswirkungen und Risiken zur Folge haben können. Flüssigkeitsrestriktion und hypokalorische Kost in Verbindung mit induziertem Schwitzen (Saunaanwendungen, Ausdauerbelastungen mit nicht-atmungsaktiver Kleidung, usw.) führen unter anderem zu Elektrolytverschiebungen mit negativen Auswirkungen auf Kraft und Ausdauer, die sogar nach dem Ausgleich (nach der Waage) noch 16 Stunden später nachweisbar sind. Im schlimmsten Fall kann es zum Hitzschlag mit Todesfolge durch Störung der Thermoregulation kommen (Braumann & Uhrhauen, 2002). Neben der erhöhten muskulären und neuronalen Erregbarkeit (Krampfneigung), können Herzrhythmusstörungen, Blutdruckabfall und Minderdurchblutung von Organen die Folge sein. Durch die Flüssigkeitsverschiebungen kann es zum sogenannten „Eindicken des Blutes“ kommen, wodurch das Risiko von Thrombosen (Blutgerinnsel) und Embolien (verschleppte Blutgerinnsel) deutlich erhöht wird (Croyle, 1979).

Der sogenannte „Jo-jo-Effekt“, bei dem der Grundumsatz durch die permanenten unphysiologischen Gewichtsmanipulationen vom Körper down reguliert wird, führt dazu, dass die Gewichtskontrolle noch schwieriger und die Gewichtsschwankungen noch größer werden.

Im Nachwuchsbereich kann das Gewichtmachen und die permanente Kontrolle des Gewichtes drüber hinaus auch zu verändertem Essverhalten bis hin zu ausgeprägten Essstörungen (Anorexia nervosa oder Bulimie) führen. Es werden Störungen im Wachstum und in der Entwicklung ebenso wie verminderte Leistungsfähigkeit in der Schule oder bei der Ausbildung in der Literatur beschrieben (Oppliger, 1996).

Eine erhöhte Verletzungs- und Infektanfälligkeiten (Kono, 1988, Oppliger, 1996) ist bekannt. Langfristige nachhaltige Gesundheits- und Entwicklungsstörungen sind nicht auszuschließen. Bei weiblichen Athletinnen kann es durch unkontrollierte Gewichtsmanipulationen und sehr niedrigen Körperfettwerten zu hormonellen Störungen kommen, die in Kombination mit intensiven Trainingseinheiten das Ausbleiben der Regelblutung (Amenorrhoe) zur Folge haben können (Frisch, 1974, Howlett, 1987).

### Maßnahmen

Auf internationaler Ebene wurde mit der 5%-Regelung bereits eine präventive Maßnahme eingeführt. Athleten und Athletinnen, werden eine Stunde vor Wettkampfbeginn nachgewogen und dürfen nicht mehr als 5% über ihrer Gewichtsklasse wiegen. Beispielsweise darf eine Athletin, die bis 57kg kämpft, dann maximal 59.85 kg wiegen. Auf nationaler Ebene wird bei den Nachwuchsturnieren am Wettkampftag gewogen. Versuchsweise hat man bei einem Sichtungsturnier der u17 im Herbst die besten acht Athletinnen nach dem Wettkampf zusätzlich nachgewogen. Im Rahmen des Nachwuchsseminars wurden auch schon Experten zum Thema Gewichtsmanagement eingeladen.

Bei Kindern und Jugendlichen sollte auf das „Gewichtmachen“ verzichtet werden (Braumann & Uhrhausen, 2002). Eine Ernährungsumstellung mit dem Ziel der Gewichtsstabilisierung oder einer längerfristigen Gewichtsreduktion sollte immer medizinisch abgeklärt und begleitet werden. Eine 2x/jährlich durchgeführte sportmedizinische Untersuchung mit Labordiagnostik und Körperfettmessung ist im Nachwuchsbereich zu empfehlen. Zusätzlich kann eine Ernährungsberatung, mit Bezug zum Leistungssport (wissenschaftlicher Hintergrund und Erfahrung im Leistungssport) einbezogen werden.

Ein Mindestmaß an regelmäßiger Schulung und Aufklärung der beteiligten Personen (Athleten/Athletinnen, Trainer/Trainerinnen und Eltern) ist dringend notwendig, um oben beschriebene Gesundheitsschäden zu verhindern und für eine vernünftige Wettkampfernährung sowie allgemeine Ernährungsstrategien zu sensibilisieren.

## **7 Sportpsychologie**

Die Bundestrainer Nachwuchs im DJB sind überzeugt, dass mentale Stärke ein wesentlicher Baustein wenn nicht sogar die wichtigste Voraussetzung für Erfolg im Leistungssport ist. Um sie zu entwickeln wird im Rahmen der Nationalmannschaft u.a. mit mehreren Sportpsychologen zusammengearbeitet, um die entsprechenden Fähigkeiten zu entwickeln und zu stabilisieren und die notwendigen Trainingsmethoden zu erlernen.

In der Altersklasse U18 werden die Nachwuchsathleten mit dem Thema psychologisches Training vertraut gemacht. In der U21 geht es dann um das konkrete Erarbeiten entsprechender Fertigkeiten und Kompetenzen. Ziel ist es das eigene Leistungspotential in den entscheidenden Momenten voll abrufen zu können.

In der U18 wird dafür eine Eingangsdiagnostik durchgeführt mit dem Ziel ein Stärken-Schwächen-Profil in den Bereichen Motivation und Wille, Aufmerksamkeit, Wettkampfstress, Erregungsregulation sowie Handlungs- bzw. Lageorientierung zu erstellen. Diese Diagnostik liefert die Grundlage für ein gezieltes Training der psychischen Leistungsvoraussetzungen.

In der ersten Stufe erfolgt dann ein Grundlagentraining zur Ausbildung mentaler Basisfertigkeiten. Diese umfasst im Minimum Verbesserung der Regenerationsfähigkeit durch Autogenes Training und progressive Muskelrelaxation, der Aktivierung sowie die Verbesserung der Fähigkeit zur Aufmerksamkeitsregulierung und Konzentration.

In der U21 erfolgt dann echtes Fertigkeitstraining. Wichtige Inhalte sind die Schulung der Eigen- und Fremdwahrnehmung zur Entwicklung einer realistischen Selbsteinschätzung. Entscheidend sind in diesem Zusammenhang die mentale Ausrichtung, das Attributionsverhalten sowie das Entscheidungsverhalten

Darüber hinaus soll die Selbstregulierung und Handlungskompetenz ausgebaut werden mit dem Ziel der Ausbildung und Vervollkommnung situationsbezogener, psychischer Regulationsprozesse.

Wichtig sind dafür: Konzentrationsfähigkeit und Fokussierung, Frustrationstoleranz, Motivation/Selbstregulation, Volitionsprozesse, mentale Techniken wie Visualisieren, Regulation von Aufregung und Wettkampfangst, Aktivierung, Steuerung von Erholung/Belastung bzw. die Ausbildung einer optimalen Distanzierungsfähigkeit.

Werden diese Fähigkeiten im Alter der U18 und U21 optimal entwickelt, sollten später maximal noch Dinge wie Krisenintervention, wie zum Beispiel beim Überwinden verletzungsbedingter Pausen, den Einsatz des Sportpsychologen notwendig machen.

Ziel ist es den Athleten selbstbewusst, unabhängig und mental stabil zu machen, so dass es sich im Erwachsenenalter voll auf seine sportlichen Herausforderungen konzentrieren kann. Gleichzeitig soll vermieden werden, dass sich leistungshindernde, negative Handlungsmuster und Denkstrukturen bilden und verfestigen, die dann im Erwachsenenalter nur noch schwer aufzubrechen sind.

## 8 Glossar

Im Folgenden werden Begrifflichkeiten erläutert, die in diesem Skript benutzt werden, aber auch solche, die als wichtige feststehende Begriffe im langfristigen Trainingsprozess notwendig sind.

### „Ai-Yotsu“

Gleichseitige Kampfauslage (rechts gegen rechts oder links gegen links)

### „Eingangsvariante“

Als Eingangsvariante werden festgelegte Schrittmuster (siehe unten), wie z.B. „Kodokan“- , „Pulling Out“- oder „Kawaishi“-Eingang bezeichnet, die zum Wurfeingang benutzt werden.

### „Fassarten“ (Kumi-Kata)

- **ÄRÜ** =Ärmel-Rücken-Griff, aus gegengleicher Auslage fasst die Führ- oder Hubhand (Tsurite) von außen auf den Rücken und die Zughand den Ärmel,
- **ÄR**= Ärmel-Revers-Griff,
- **ÄN**= Ärmel-Nacken-Griff,
- **ÄA**= Ärmel-Achsel-Griff(an hintere Schulter-Arm-Falte von außen um die Schulter gegriffen),
- **ISN**= Ippon-Seoin-Nage-Griff (festes Einklemmen des Oberarms),
- **Gadauli**=einseitiger Ärmel-Rücken-Griff außen vorbei (Khabarelli),
- **2:0** Situation=die Führhand des Gegners wird mit der Zughand (Hikite) vor dem eigenen bauch fixiert und die Führhand greift auf den Rücken (enger Seite-Seite-Kontakt, Yoko-Sumi-Gaeshi-Komplex) (vgl. WIENEKE, 1999)

### „Fesselungen“

Unter Fesselungen versteht man das Festlegen eines Körperteils mit Zuhilfenahme von Gürtel, Jackenteilen oder auch eigenen Extremitäten. Fesselungen sind nach der Maßgabe der Wettkampfgeln einzusetzen. Sie dienen der Bewegungseinschränkung bzw. der besseren Kontrolle des Gegners und können sowohl am Oberkörper, Schultergürtel bzw. an einzelnen Gliedmaßen wie z. B. Arme und Beine angesetzt werden. Dies gilt sowohl für Angriffs- als auch für Verteidigungsverhalten.

### „Finte“

Als Finte bezeichnet man **technisch-taktische Handlungen**, die eine Reaktion des Uke provoziert. Im Gegensatz zu Kombinationen, wo mit dem ersten Angriff eine Erfolgsabsicht besteht, dienen Finten dazu

- den Gegner zu studieren (insbesondere sein Reaktionsverhalten)
- die eigene Absicht zu verschleiern
- den Gegner durch seine Reaktionen in günstige Angriffssituationen für eine Kampfhandlung zu bringen, mit der eine Erfolgsabsicht besteht.

Zum Beispiel:

Tori täuscht durch starken Zug und leichte Körperdrehung eine Eindrehtechnik an. Uke reagiert mit starkem Block, d. h., er verlagert sein Gleichgewicht entgegen der Zugrichtung des Angreifers, und Tori nutzt dies zu einem Wurf nach hinten aus.

- Uchi-Mata > Tani-Otoshi
- Ippon-Seoi-Nage > Nidan-Ko-Soto-Gari

### **„GKKZ“**

Grundkampfkonzeption, implementiert ausgewählte, entwicklungsrelevante Kampfhandlungen im Stand und Boden, die als Basis für eine später zu entwickelnde Individuelle Kampfkonzeption (IKKZ) dienen.

Im Bereich des Standkampfes steht das Verständnis für die Bewegung, der Gleichgewichtsbruch in verschiedene Richtungen und die Situationsbezogenheit (Timing) im Mittelpunkt. Im Boden sollte zunächst die Kontrolle des Uke in verschiedenen Situationen und Positionen Schwerpunkt der Ausbildung sein. Das Fixieren des Uke, die Beseitigung von Stützflächen, Körperschwerpunktverlagerungen und das Distanzverhalten seien beispielhaft als Schwerpunkt genannt.

### **„Handlungskette“**

Unter einer Handlungskette versteht man eine logische Folge von zwei oder mehreren Handlungen oder Techniken im Stand oder am Boden, die sich aus den jeweiligen Aktionen und Reaktionen der Partner ergeben.

### **„Handlungskomplex“**

Unter einem Handlungskomplex versteht man alle vorbereitenden und nachbereitenden Handlungen um eine Haupttechnik und die Haupttechnik selbst.

### **„Handlungsrepertoire“**

Als Handlungsrepertoire bezeichnet man alle Techniken und dazu gehörigen Handlungen, die ein Kämpfer innerhalb seiner individuellen Kampfkonzeption situativ anwenden kann.

### **„IKKZ“**

Individuelle Kampfkonzeption, wird individuell aus den oben beschriebenen technisch-taktischen Anforderungsprofilen für den Athleten erstellt

- Art und Weise der kämpferischen Umsetzung der individuellen Leistungsvoraussetzungen bezüglich eines bestimmten WK-Höhepunktes (d. h. das Grundmodell der individuellen Kampfweise sowie seine an den Klassen von Gegnertypen orientierten Varianten) sowie
- das mittel- bis langfristig angelegte Konzept der Ausbildung der notwendigen LV für die individuelle Kampfweise/Grundmodell

Hauptinhalte einer IKKZ:

- Angaben des Kämpfertyps einschließlich Kampfauslage und Fassart

- die Angriffsgestaltung im Stand- und Bodenkampf sowie den Übergang dabei
- Hauptangriffstechniken
- Wurf- und Griffkombinationen
- Möglichkeiten der erfolgreichen Nutzung des Übergangs vom Stand zum Boden
- strategisches Grundverhalten bei Kampfbeginn in Verbindung mit Fassart durchsetzen gegen bestimmte Gegnertypen
- Schwerpunkte in der Verteidigung
- bestimmte taktische Verhaltensweisen in konkreten Kampfsituationen und -positionen bei Gegnern, die leistungsstärker sind bzw. eine extreme und ungewohnte Kampfweise benutzen

(Ulbricht, 2006 )

### „Kenka-Yotsu“

Gegengleiche Kampfauslage (rechts gegen links oder umgekehrt)

### „Kombination“

Unter Kombination versteht man die Verkettung zweier oder mehrerer Wurftechniken, wobei die Folgetechnik immer eine Antwort auf die Reaktion des Gegners zur vorherigen Technik ist. Die erste Technik sollte immer **ernsthaft angesetzt** werden, d.h., mit der Absicht zu werfen (im Unterschied zur Finte, mit der nur eine Reaktion des Gegners provoziert wird).

Zum Beispiel:

- Tori greift mit Ko-Uchi-Gari an. Uke weicht mit dem angegriffenen Bein nach hinten aus. Tori nutzt die neue Situation und wirft mit Seoi-Nage.
- Tori greift mit O-Soto-Gari an. Uke blockt durch Absenken des Körperschwerpunktes, setzt sein angegriffenes Bein zurück und baut Gegendruck auf. Tori nutzt den Gegendruck aus, dreht sich zu Harai-Goshi ein und wirft.
- Tori greift mit O-Soto-Gari an. Uke setzt das nicht angegriffene Bein zurück und blockt dagegen. Tori geht weiter und wirft mit Nidan-Ko-Soto-Gari.

### „Kontern“

Als Konter bezeichnet man die Abwehrhandlung gegen eine Wurftechnik mit einer eigenen Wurftechnik. Voraussetzung dafür ist das situativ richtige Verteidigungsverhalten (siehe unten) von Tori durch:

- Blocken
- Losreißen
- Übersteigen
- Ausweichen
- in die Bewegung des Partners hinein starten

Zum Beispiel:

- Ura-Nage gegen Eindrehtechnik
- Tsubame-Gaeshi gegen De-Ashi-Barai
- Uchi-Mata-Gaeshi gegen Uchi-Mata

### „Kugelverteidigung“

Verteidigung in der Bank, wobei man versucht, unter allen Umständen zu verhindern, dass der Angreifer seine Beine zwischen den Armen und Beinen der Bank einhaken kann, da er sonst

Gelegenheit bekommt, den Untermann zu kontrollieren. Der in der Bank Verteidigende rollt sich also zu einer Art Kugel zusammen, (bewegliche Verteidigung) sodass er nicht auf den Rücken gedreht werden kann. Wird er nun angegriffen, ohne dass mit den eingehakten Beinen kontrolliert wird, ergeben sich diverse Möglichkeiten, die Angriffsbemühungen für Gegenangriffe zu nutzen wie z. B. Arm einklemmen zu Ura-Gatame oder Rolle seitwärts/rückwärts zu Kami-Shiho-Gatame.

### „Kumi-Kata“

Fassarten (siehe oben)

### „Nage-Komi“

Die wichtigste Übungsform des Wurftechniktrainings stellt das Nage-komi dar. Um die gesamte Bewegung des Wurfes zu verbessern, muss auch die gesamte Bewegung trainiert werden. Wir unterscheiden in Einfach-Nage-Komi (Durchwerfen im Stand aus geschlossener Situation mit kooperativem Partner) und Komplex-Nage-Komi (z.B.: Durchwerfen aus der Bewegung, Werfen aus offenen Situationen oder speziellen Aufgabenstellungen).

### „Problemlösungen“

Darunter verstehen wir die Beschreibung des Kernproblems einer Technik in ihren einzelnen Phasen unter Berücksichtigung von jeweils möglichem gegnerischen Verhalten; (z. B. ...wenn der Gegner jetzt diese Aktion durch jene Reaktion verhindert, ... dann erfolgt zwangsläufig...)

### „Schrittmuster“

Schrittmuster sind zweckmäßige Schrittfolgen, wie Stemm-, Kreuz-, Nachstell- oder Wechselschritt. Sie dienen dem schnellen, zielgerichteten Platzwechsel (Eingangsvariante siehe oben) möglichst ohne eigenen Gleichgewichtsverlust.

### „Situation“

- **geschlossen** → Tori weiß, was passiert, das Verhalten von Uke ist bekannt
- **offen** → Tori weiß nicht oder nicht genau was passiert, das Verhalten von Uke ist unbekannt (Auswahlreaktion)

### „Standardsituationen“ am Boden

Es handelt sich hier um häufige, immer wiederkehrende Situationen des Bodenkampfes:

- **Bauchlage** Ein Kämpfer liegt flach auf dem Bauch, der andere befindet sich über ihm.
- **Bankposition** Ein Kämpfer stützt in der tiefen oder hohen Bankposition, der andere hat von oben Kontakt oder nähert sich aus unterschiedlichen Richtung an.
- **Rückenlage** Ein Kämpfer liegt auf dem Rücken, der andere befindet sich zwischen dessen Beinen.
- **Beinklammer** Ein Kämpfer liegt auf dem Rücken und hat ein Bein des Gegners einfach oder doppelt geklammert.

Aus diesen vier Situationen ergeben sich jeweils in der Position der Ober- und der Unterlage, sowohl in der Rolle des Angreifers, als auch in der Rolle des Verteidigers, die unterschiedlichen Standardsituationen des Bodenkampfes.

### „Tandoku-Renshu“

Unter Tandoku-Renshu versteht man „Üben ohne Partner“. Diese Übungsform wird im modernen Techniktraining zum Automatisieren und Verbessern von grundlegenden Teilbewegungen, wie Armzug oder **Schrittmustern** (z.B.: Nachstellschritt, Wechselschritt, etc.) und wichtigen **Eingangsvarianten** (z.B.: Kodokan-, Pulling Out- oder Kawaishi-Eingang) eingesetzt. Im Vordergrund steht dabei der **sichere Stand** (Füße zeigen in Wurfrichtung, Vorderfußbelastung, leichter Fersen-Boden-Kontakt) nach Platzwechseln.

### „Technikanwendungstraining“

Das Technikanwendungstraining findet unter überwiegend **offenen Bedingungen** statt. Das bedeutet, Tori weiß nicht oder nicht genau was passiert, die Situation ist teilweise unbekannt, die **Vorgaben sind** überwiegend **offen** oder unterliegen bestimmten Aufgabenstellungen oder Druckbedingungen.

Uke stellt z.B. die **Auswahlbedingungen** her und Tori muss adäquat reagieren. Die Hauptübungsform im Judo ist das **Aufgabenrandori**.

### „Technikerwerbstraining“

Das Technikerwerbstraining findet immer unter **geschlossenen Bedingungen** statt. Das bedeutet, beide Partner wissen was passiert, die Situation ist bekannt die **Vorgaben sind fest**. Diese Form des Techniktrainings dient hauptsächlich dem Neulernen, der Festigung und der Automatisierung geschlossener Bewegungsfertigkeiten. Die Hauptübungsform im Judo ist das **Einfach-Nage-Komi**, also das Durchwerfen überwiegend aus statischer Position.

### „technisches Ergänzungstraining“

Das technische Ergänzungstraining dient dem Schaffen konditioneller oder koordinativer **Voraussetzungen** oder dem Erwerb bzw. Verbessern von **Teilbewegungen**, wie z.B. Schrittmuster, Eindrehbewegungen oder Armzug. Die Hauptübungsformen im Judo sind **Tandoku-Renshu** und **Uchi-Komi**-Formen.

### „Uchi-Komi“

Unter Uchi-Komi verstehen wir das mehrfache Wiederholen eines Technikansatzes (z.B.: als Teilbewegung der Wurftechnik) in möglichst rhythmischer Serie. Bei den Wurftechniken unterscheiden wir die wichtigsten Uchi-komi wie folgt:

- **Basis-Uchi-Komi**; Grundform einer Ansatzbewegung mit Stemmschritt, Einsatz von Hub- und Zugarm, Gleichgewichtsbruch und Annäherung auf Halbdistanz aus der heraus in verschiedene Richtungen weiter gearbeitet werden kann.
- **Kontaktziehen oder Anriss-Uchi-Komi**; Trainingsmittel zum Verbessern der Zugkraft, akzentuierter Einsatz von Stemmbein, Hub-und/oder Zugarm ohne vollständige Wurfansatz.

- **Kontakt-Uchi-komi**; vollständiger Wurfansatz ohne Ausheben zum Rücken-Bauch-, Seite-Bauch-, Seite-Seite- oder Bauch-Bauchkontakt.
- **Eindreh-Uchi-Komi** mit Ausheben; vollständiger Wurfansatz zum Rücken-Bauch-, Seite-Bauch-, oder Bauch-Bauchkontakt mit leichtem Anlupfen oder vollständigem Ausheben.
- **Bewegungs-Uchi-Komi**; rhythmische Wurfansätze aus der Bewegung (alle Bewegungsrichtungen z.B.: rückwärts, seitwärts, vorwärts, hoch-tief, etc. und Schrittmuster z.B.: vor-rück, rechts/links im Wechsel, etc. sind möglich) mit gleichmäßiger Schrittfrequenz, Trainingsmittel zur Verbesserung des „Timings“.
- **3er- oder Halte-Uchi-Komi**; Uke wird von einer dritten Person fixiert, sodass Toris submaximale oder gar maximale Kraft nach Kontaktaufnahme weiter wirken kann.

### „Übergang Stand – Boden“

Man unterteilt den Übergang Stand - Boden in drei Kategorien:

1. **Ausnutzen eines missglückten Angriffs von Uke** ( z.B. Uke greift mit Seoi-Nage an, fällt selbst auf die Knie und Tori nutzt die Situation zu einer Bodentechnik)
2. **Eine nicht oder teilweise erfolgreiche Wurftechnik von Tori** (z.B. Tori erzielt mit seiner Wurftechnik eine kleinere Wertung als Ippon oder gar keine, nutzt aber die Situation aus, um eine Bodentechnik anzuwenden.)
3. **Der direkte Übergang Stand - Boden.** (z.B. Hikkomi-Gaeshi), eine Bodentechnik wird regelgerecht im Stand angesetzt , der Gegner wird ohne Umwege zur Bodenlage gezwungen in der die Bodentechnik vollendet wird

### „Übergangstraining“

Methodische Mischform zwischen Muskelaufbau- und IK-Training, z.B. Pyramidentraining

### „Verteidigungshandlung“

Hier ist das klassische Verteidigungsverhalten gegen Wurftechniken gemeint:

- **Ausweichen**, bereits vor Kontakt in oder gegen Wurfrichtung
- **Übersteigen**, mit leichtem Kontakt in oder gegen Wurfrichtung
- **Blocken**, Hüftblock mit starkem Körperkontakt und Absenken des Körperschwerpunktes

### „Wurfvariante“:

Unter einer Wurfvariante versteht man die Art der Ausführung einer Wurftechnik, die sich am Beginn, von einem bestimmten Moment an oder im Gesamtverlauf von anderen Ausführungen unterscheidet, dabei aber nicht von den charakteristischen Merkmalen (Wurfprinzip, Grundform) abweicht.

Diese Unterschiede können einen oder mehrere der folgenden Sachverhalte betreffen:

- die Schritte, den Platzwechsel, die Art und Weise der Annäherung (Eingangsvarianten aus verschiedenen Bewegungsrichtungen)
- die Fassarten und Fasspunkte
- die Kontaktpunkte und damit entstehenden Hebelverhältnisse
- die Art, die Ansatzpunkte und die Richtung des Krafteinsatzes
- die Wirkungs- und Wurfrichtung

## 9 Literatur

Baechle, T.R. and Earle, R.W. and Wathen, D. (2000) Resistance training. In: Baechle, T.R. and Earle, R.W., eds. *Essentials of Strength Training and Conditioning*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, p. 395-425

Braumann, K.-M. & Urhausen, A. (2002). Standards der Sportmedizin – Gewichtmachen. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, Jahrgang 53, Nr.9.

Büsch, D.; Meyer, G.; Wiegel, Chr.; Kurrat, H.; Braun, J.; Granacher, U. (2016). Bedeutung, Diagnostik und Training der lokalen Rumpfkraftausdauer im Handball. *Leistungssport* 46 (2), 30-35

Croyle P.H., Place R.A. Hildenberg A.D. (1979). Massive pulmonary embolism in a high school wrestler. *J.A.M.A.*241:827-828.

DEUTSCHER JUDO BUND (1995). Rahmentrainingsplan für den Nachwuchsleistungssport 1995-2000; Frankfurt.

DEUTSCHER JUDO BUND (1999). Trainer-B Ausbildungsskript, Köln.

DEUTSCHER JUDO BUND (2001). Rahmentrainingsplan für den Nachwuchsleistungssport 2001-2005, Frankfurt.

DEUTSCHER JUDO BUND (2010). Rahmentrainingskonzeption für den Nachwuchs, Frankfurt.

DOSB (2006). Nachwuchsleistungssport-Konzept 2012. Leitlinien zur Weiterentwicklung des Nachwuchsleistungssports. DOSB, Bereich Leistungssport (Hrsg.).

DOSB (2008). Langfristiges strategisches Forschungsprogramm für das Wissenschaftliche Verbundsystem im Leistungssport 2008 bis 2016, Strategiausschuss, Forschung im Leistungssport.

DOSB (2013). Nachwuchsleistungssportkonzept 2020. Unser Ziel: Dein Start für Deutschland, Frankfurt.

Frisch R.E., McArthur J.W. (19974). Menstrual cycle changes: fatness as a determinant minimum weight or height necessary for their management onset. *Science* 185;949-951.

Gagné, F. (2010). Begabung in Talent umsetzen. Kurze Übersicht über das differenzierte Modell von Begabung und Talent (DMGT 2.0). *SwissGifted*, 3 (1), 14-19.

Gold, T. (2004) Schnelle neuromuskuläre Innervationsmuster bei azyklischen Bewegungen, die Analyse schneller Armzugbewegungen im Judo, Dissertation, Tübingen.

Heinisch, H.-D. (2009). Analyse der Olympischen Spiele 2008 und des Olympiazzyklus 2004 – 2008 aus der Sicht Judo. (Männer), IAT Leipzig. Unveröffentlichter Ergebnisbericht.

- Heinisch, H.-D. & Schiller, F. (2011). Sieger und Besiegte. Wissenschaftliche Analyse: Auswirkungen der Regeländerungen. *Judo-Magazin*, 61 (7/8), 13-17.
- Heinisch, H.-D., Oswald, R., Ultsch, D., Bazynski, M., Birod, M. & Büsch, D. (2012). Olympianalyse 2012 Judo. *Zeitschrift für Angewandte Trainingswissenschaft*, 19 (2012) 2, 121-150.
- Heinisch, H.-D. & Knoll, K. (2015). Development and evaluation of the specific judo grip strength test. In H. Sertić, S. Čorak & I. Segedi (Eds), *1st Scientific And Professional Conference On Judo „Applicable Research in Judo“. Book of Abstracts* (pp. 13-15). Zagreb: University of Zagreb.
- Heinisch, H.-D., Knoll, K. & Kindler, M. (2016). Entwicklung, Evaluierung und praktischer Einsatz eines judospezifischen Griffkraftmessgeräts. In I. Fichtner (Hrsg.) *Informations- und Kommunikationstechnologien in der angewandten Trainingswissenschaft 17 – Beiträge zur 17. Frühjahrsschule am 15./16. April 2015 in Leipzig* (Schriftenreihe für Angewandte Trainingswissenschaft, 4, S. 7-20. Aachen: Meyer & Meyer. (Zur Veröffentlichung eingereicht).
- Hoffmann, A. (2013). Leipziger Positionen zum Nachwuchsleistungssport in Deutschland. Wege an die Spitze – Herausforderungen, Schwerpunkte und Anforderungen aus Sicht von Trainingswissenschaft und –praxis. *Zeitschrift für Angewandte Trainingswissenschaft*, 20 (2013) 2 und 21 (2014) 1.
- Howlett T.A. (1987). Hormonal responses to exercise and training: a short review *Clin.Endocrinol.*26; 723-742.
- IAT(2006). Leipziger Thesen zum Nachwuchstraining, Leipzig. IAT.
- Knechtle B. (2002). Institut für Sportmedizin CH-6207Nottwil; Aktuelle Sportphysiologie: Leistung und Ernährung im Sport; Karger AG.
- LSB NRW (Hrsg.)(2006). Leistungstraining, Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport, Limpert: Wiebelsheim
- Lippmann, R. & Ritler Susebeek, K. (2006). Koordinationstraining im Judo, Sportverlag Strauß.
- Lippmann, R. (Red.) & DJB (Hrsg.) (2008) Judo – Trainer – C – Ausbildung, Meyer & Meyer.
- Neumaier, A. & Mechling, H. & Strauß, R. (2002). Koordinative Anforderungsprofile ausgewählter Sportarten, Sportverlag Strauß.
- Oppliger R.A et al (1996); American College of Sports Medicine; Weight loss in wrestlers *Med. Sci. Sports Exerc.* Vol.28, No 2.
- Schiller, F. (1989). Untersuchungen zu Möglichkeiten der Erfassung und Bewertung spezifischer Leistungen im Grundlagentraining der Sportart Judo –ein Beitrag zur Weiterentwicklung der Eignungsbeurteilung in dieser Sportart. Dissertation, Leipzig
- Schiller, F. & Heinisch, H.-D. (2011). Konzepte und Trends in der Analyse. Das DJB-Nachwuchstraining und das Anforderungsprofil der Weltspitze: *Judo-Magazin*, 61 (9), 38-39

Schnabel, G., Harre, D. & Krug, J. (Hrsg.) (2008). Trainingslehre-Trainingswissenschaft, Meyer & Meyer.

Schnabel, G., Harre, D. & Borde, A. (Hrsg.) (1994). Trainingswissenschaft: Leistung-Training-Wettkampf, Sportverlag

Schubert, F. (1981). Psychologie zwischen Start und Ziel, Sportverlag Berlin

Tucker, R. & Collins, M. (2012). What makes champions? A review of the relative contribution of genes and training to sporting success. *British Journal of Sports Medicine*, 46 (8), 555-561. doi: 10.1136/bjsports-2011-090548.

Ulbricht, H.-J., Vorlesungsreihe im Großen Schwerpunkt Judo 2006. Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig.

Wieneke, F.(1999). Systematik zum strategisch-taktischen Griffkampf als Voraussetzung für erfolgreiche Umsetzung von Wurftechniken im Judo, Diplomarbeit DSHS Köln.

ZAWIEJA, M. (2008). Leistungsreserve Hanteltraining, Handbuch des Gewichthebens für alle Sportarten, Philippka-Sportverlag.

## 10 Anlagen

### 10.1 Anlage Zentrale Sichtungen U15 und U17

<b>Zentrale Sichtung U15</b>		
	<b>Station</b>	<b>Tests</b>
<b>Überprüfung der GKKZ</b>	<b>Uchi-Komi</b>	Klassisches Basis Uchi-Komi am Platz
		Kombi Basis- Uchi- Komi am Platz
		Uchi-Komi Ippon Seoi-nage am Platz
		O-soto-Gari Uchi Komi am Platz
		Uchi-Komi Morote Seoi-nage am Platz
		Uchi-Komi Sode-Tsuri-Komi Goshi am Platz
		Basis Uchi- Komi für Techniken nach Hinten(innen)
	<b>Nage-Komi</b>	Aus der Bewegung eine Fegetechnik
		Aus der Bewegung 3-4 Nage-Komi OUG
		Aus der Bewegung 3-4 Nage Komi MSG
		Aus der Bewegung 3-4 Nage Komi UMA
		Aus der Bewegung 3-4 Nage Komi STG
		Aus der Bewegung 3-4 Nage Komi ISN
		Aus der Bewegung 3-4 Nage- Komi Osoto-Gari
		Aus der Bewegung 3-4 nage- Komi KUG
	<b>Ne-Waza</b>	Angriff aus der eigenen Rückenlage
		Angriff gegen die Bauch/Bank-lage
		Befreiung aus der Beinklammer in obere Lage
		Übergang vom Stand zu Boden aus misslungenem Angriff vom Uke
		Haltegriffkreis während Uke dosiert versucht sich zu befreien
		Befreiung aus KEG-YSG-KSG
<b>Athletiküberprüfung</b>	<b>Beweglichkeit</b>	Dehntest Beininnenseite
		Brückenüberschläge (Anzahl in 60 Sek)
		Test Rücksseitige Oberschenkelmuskulatur re./li.
	<b>Kraftausdauer</b>	Hängen Judojacke (bis Abbruch) gestreckte Arme
		Sprünge re/li über umgedr. Bank (60s)

	Tauziehen (Meter in 30s)
	Anristen (Wh./60s)
	Militärliegstütze (Wh./60s)
<b>Schnellkraft</b>	Medizinballschocken aus dem Stand mit 3-5Kg
	Medizinballweitwurf(Rückwärts) aus dem Stand mit 3-5kg
	Standweitsprung
<b>KuZ</b>	Kastenbumeranglauf
<b>Turnen</b>	Turnen (Rolle vw/rw, Rad re/li, Kopfstand, Grätschwinkelstand, Handstand, Rondat, Felgrolle, Kopfkippe, Handstandüberschlag, Spezialübung)
<b>Ausdauer</b>	Coopertest (Strecke/12min)
	Judospezifischer Beepertest

<b>Zentrale Sichtung U17</b>				
	<b>Station</b>	<b>Tests</b>		
<b>Überprüfung der GKKZ</b>	<b>Uchi-Komi</b>	Klassisches Basis Uchi-Komi am Platz	am Platz	
		Kombi Basis- Uchi- Komi am Platz		
		Uchi-Komi Ippon Seoi-nage am Platz		
		O-Soto-Gari Uchi Komi am Platz		
		Uchi-Komi Morote Seoi-nage am Platz		
		Uchi-Komi Sode-Tsuri-Komi Goshi am Platz		
		Basis Uchi- Komi für Techniken nach hinten (innen)		
		Aus der Bewegung Uchi-Komi eine und beidbeinige Eindrehtechnik zur Hauptseite		aus der Bewegung
		Aus der Bewegung Uchi-Komi nach hinten		
		Aus der Bewegung Uchi-Komi eine Eindrehtechnik zur Gegenseite		
	<b>Nage-Komi</b>	Aus der Bewegung eine Technik nach hinten gegen Uke's Spielbein von außen	jeweils in Ai-Yotsu und Kenka-Yotsu	
		Aus der Bewegung eine Technik nach hinten gegen Uke's Spielbein von innen		
		Aus der Bewegung eine Technik nach hinten gegen Uke's Standbein von innen		
		Aus der Bewegung fegen mit dem eigenen Standbein		
		Aus der Bewegung fegen mit dem eigenen Spielbein		
		Aus der Bewegung zwei Eindrehtechniken mit einem oder zwei Beinen zur Spezial. Bzw. Hauptseite	jeweils in Ai-Yotsu und Kenka-Yotsu	
		Aus der Bewegung eine Eindrehtechniken mit einem oder zwei Beinen zur Gegenseite		
		Aus der Bewegung eine Fußstopttechnik gegen Uke's Standbein (Ai-Yotsu)		
		Aus der Bewegung eine Fußstopttechnik gegen Uke's Spielbein (Kenka-Yotsu)		
		Kontern von gleichseitigen Eindrehtechniken (Ai-Yotsu)		
	Kontern von gegengleichseitigen Eindrehtechniken (Kenka-Yotsu)			
	<b>Ne-Waza</b>	Technische Lösung gegen die Standardsituation bei eigener Rückenlage, wenn Uke von den Beinen her angreift		
		Eine technische Lösung gegen die Standardsituation Bank/Bauchlage		
		Befreiung aus der einfachen Beinlammer in Oberlage		
		Einen individuellen Übergang vom Stand in den Boden nach missglücktem Angriff von Uke		
		Einen individuellen Übergang vom Stand in den Boden nach Angriff von Tori mit Griffvorbereitung im Stand		
		Haltegriffkreis während Uke dosiert versucht sich zu befreien		

		Befreiung aus KEG-YSG-KSG	
Athletiküberprüfung	<b>Beweglichkeit</b>	Dehntest Beininnenseite	
		Brückenüberschläge (Anzahl in 60 Sek)	
		Test rücksseitige Oberschenkelmuskulatur re./li.	
	<b>Kraftausdauer</b>	Hängen Judojacke (bis Abbruch) Gestreckte Arme	
		Kastensprünge (60s)	
		Hangeln (Meter in 30s)	
		Anristen (Wh./60s)	
		Militärliegestütze (Wh./60s)	
	<b>Schnellkraft</b>	Medizinballschocken aus dem Stand mit 3-5Kg	
		Technikdemonstration Umsetzen	
		Standweitsprung	
	<b>KuZ</b>	Kastenbumeranglauf	
	<b>Turnen</b>	Turnen (Rolle vw/rw, Rad re/li, Kopfstand, Grätschwinkelstand, Handstand, Rondat, Felgrolle, Kopfkippe, Handstandüberschlag,, , Spezialübung)	
	<b>Ausdauer</b>	Coopertest (Strecke/12min)	
		Judospezifischer Beeptest	

## 10.2 Testbeschreibungen

### Maximalkraftteste

Die Maximalkraftleistung wird indirekt durch die Bestimmung eines Wiederholungsmaximums (Zawieja, 2008) ermittelt. Nach dem speziellen Aufwärmen hat jeder Judoka zwei Wertungsversuche. Die Pause zwischen den Versuchen soll drei bis vier Minuten betragen.

Das Repetition Maximum (1RM) wird nach Baechle, Earle & Wathen (2000) wie folgt geschätzt.

Wiederholungen	Intensitäten
1	100
2	95
3	93
4	90
5	87
6	85
7	83
8	80
9	77
10	75

Beispiel: Ein Judoka absolviert im ersten Versuch vier Wiederholungen mit 75kg, im zweiten drei mit 80kg.  
 Schätzung des 1RM:  $75\text{kg} \cdot 100/90 = 83,3\text{kg}$  bzw.  $80\text{kg} \cdot 100/93 = 86\text{kg}$   
 Der bessere Versuch geht in die Wertung.

## **Bankdrücken (BD)**

MK-Test	Frauen		Männer	
	U18 (ABT)	U21 (AST)	U18 (ABT)	U21 (AST)
Bankdrücken BD	x (Endjahrgang)	x	x	x

Die Testperson liegt waagrecht rücklings auf der Bank, die Füße stehen seitlich fest auf dem Boden. Die Knie sollten sich über dem Hüftgelenk befinden. Die Hantel wird etwa schulterbreit gefasst, die Arme sind gestreckt. Anschließend wird die Hantel abgesenkt bis die Hantelstange die Brust leicht berührt. Anschließend wird die Hantel nach oben gedrückt bis die Arme gestreckt sind. Während der gesamten Übungsausführung bleibt der Oberkörper flach auf der Bank.

Wird das Gesäß angehoben oder/und nimmt die Testperson eine Hohlkreuzhaltung ein, ist der Versuch ungültig.



## **Bankziehen**

MK-Test	Frauen		Männer	
	U18 (ABT)	U21 (AST)	U18 (ABT)	U21 (AST)
Bankziehen BZ	x (Endjahrgang)	x	x	x

Die Testperson liegt auf einem waagerechten Brett, die Unterschenkel werden eingehakt.

Die Hantelstange wird freihängend übergeben. Die Arme sind dabei gestreckt und erfassen etwa schulterbreit die Hantelstange. Anschließend wird diese bis zu einem an der Unterseite des Bretts angebrachten Anschlag (Brett und Anschlag ca. 10cm) gezogen. Dabei bleiben Kopf(Stirn) und Oberkörper auf dem Brett liegen. Für die nächste Wiederholung werden die Arme vollständig gestreckt.



## Kniebeuge/tief, vorn

MK-Test	Frauen		Männer	
	U18 (ABT)	U21 (AST)	U18 (ABT)	U21 (AST)
Kniebeuge/tief, vorn KB	Technikdemonstration	x	Technikdemonstration	x

Die Testperson übernimmt die Hantel mit etwa schulterbreitem Griff und legt sie auf dem Deltamuskel und den Schlüsselbeinen ab. Die Ellenbogen zeigen nach vorn und sind leicht nach außen gerichtet. (Alternativ dazu können die Arme vor der Brust verschränkt werden. Die Hände liegen jeweils auf der gegenüberliegenden Schulter auf.) Die Füße stehen schulterbreit auseinander, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Mit geradem Oberkörper, Rückenspannung und geradeaus gerichtetem Blick werden die Beine gebeugt. Bei der Abwärtsbewegung des Körperschwerpunktes bleiben die Knie über den Fußspitzen und die Füße stehen fest auf dem Boden. Die Beine werden so weit gebeugt, dass das Hüftgelenk tiefer als das Kniegelenk ist. Aus dieser Hockposition steht der Sportler mit Körperspannung und leicht nach vorn gerichteten Oberkörper wieder vollständig in den Stand auf. Die Ellenbogen verharren in der Ausgangsposition, die Knie weichen nicht zur Seite aus.

Die Technikdemonstration (5 technisch saubere Whlg.) im **ABT** wird mit ca. 40, 50 bzw. 60% der Gewichtsklasse bezogen auf das 1. bis 3. Trainingsjahr durchgeführt.



## Kreuzheben:

MK-Test	Frauen		Männer	
	U18 (ABT)	U21 (AST)	U18 (ABT)	U21 (AST)
Kreuzheben KH	Technikdemonstration	x		

Ausgangsposition ist ein schulterbreiter Stand, Knie gebeugt, die Schienbeine berühren fast die Stange. Die Hände greifen etwas über Schulterbreite im Wechsel- (Kreuz-)griff. Der Blick ist nach vorn gerichtet, der Rücken ist gerade und gespannt (kein Rundrücken). Ausführung: Arme gestreckt lassen, tief einatmen, nach vorn schauen, das Gesäß bei immer noch geradem Rücken nach hinten bewegen – als wolle man sich hinsetzen. Körper unter Spannung setzen und die Hantel unter Einsatz der Beine ohne Ruck nach oben liften. Wenn sich die Hantelstange etwa auf Kniehöhe befindet, mit dem Ausatmen beginnen und den Rücken einsetzen. Die Hantelstange wird beim Aufrichten so eng wie möglich am Oberschenkel geführt. (Beim Aufrichten sind sowohl Rundrücken als auch ein Überstrecken zu vermeiden.) Endposition: Brust raus, Schultern zurück. Absetzen: Das Gewicht wird mit geradem Rücken wieder kontrolliert in die Ausgangsposition gebracht.

Die Technikdemonstration im **ABT** wird mit ca. 60, 70 bzw. 80% der Gewichtsklasse bezogen auf das 1. bis 3. Trainingsjahr durchgeführt.



## Umsetzen

	Frauen		Männer	
	U18 (ABT)	U21 (AST)	U18 (ABT)	U21 (AST)
Umsetzen US	Technikdemonstration	Technikdemonstration	Technikdemonstration	x

Ausgangsposition ist ein schulterbreiter Stand, Knie gebeugt, die Schienbeine berühren fast die Stange. Die Hände greifen etwas über Schulterbreite. Der Blick ist nach vorn gerichtet, der Rücken ist gerade und gespannt (kein Rundrücken). Ausführung: Die Hantel wird in einem Zug vom Boden auf die Schultern befördert. In der ersten Zugphase wird ein geführter Hub bis Mitte des Oberschenkels durch gleichzeitiges Strecken der Beine und des Oberkörpers durchgeführt. In der zweiten Phase wird eine maximale Beschleunigung durch synchrones Strecken der Beine, des Oberkörpers und Heben des Schultergürtels erreicht. Nach dieser Beschleunigungsphase erfolgt das Umgruppieren. Die Arme vollziehen eine Zugbewegung, die Beine werden leicht gebeugt (der Körper geht unter die Hantel) und die Ellenbogen aktiv unter die Hantelstange nach vorn geschoben. Dadurch wird die Hantel auf die Schulter abgelegt.

Die Technikdemonstration im **ABT sowie AST weiblich** wird mit ca. 40, 50 bzw. 60% der Gewichtsklasse bezogen auf das 1. bis 3. Trainingsjahr durchgeführt.



## Klimmziehen mit Gewicht

	Frauen		Männer	
	U18 (ABT)	U21 (AST)	U18 (ABT)	U21 (AST)
Klimmziehen mit Gewicht KZ				x

Die Testperson hängt mit gestreckten Armen an der Klimmzugstange. Der Griff ist frei wählbar. Die Zusatzgewichte werden mittels Gürtel um die Hüfte befestigt. Rundgewichte können auch mit dem Vorderfuß (Spann) gehalten werden. (Bei größeren Lasten ist es ratsam, die Zusatzlast zu verteilen.)  
Ausführung: Beide Arme werden gleichzeitig gebeugt bis sich das Kinn über der Stange befindet. Körperschwünge, -wellen oder ähnliche Bewegungen sind nicht erlaubt (ungültiger Versuch).

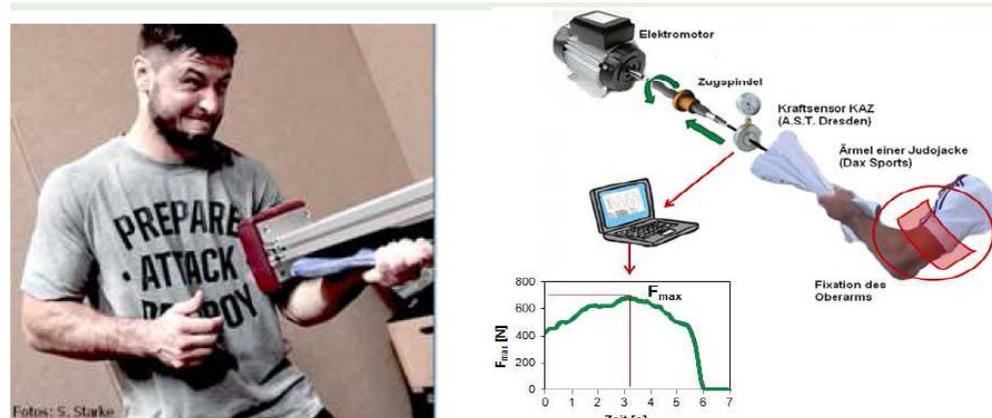


## Griffkrafttest

	Frauen		Männer	
	U18 (ABT)	U21 (AST)	U18 (ABT)	U21 (AST)
MK-Test				
Griffkrafttest (IAT)		X		X

Der für die Sportart Judo entwickelte Griffkrafttest (Heinisch & Knoll 2015; Heinisch, Knoll & Kindler, 2016) zielt auf die Bestimmung der maximalen exzentrisch ermittelten Griffkraft an einem judospezifischen Ansatzpunkt, dem Ärmel einer Judojacke, gegen eine kontinuierliche Zugbewegung.

Es werden je zwei Versuch (rechte und linke Hand im Wechsel) durchgeführt und der Mittelwert aus den beiden besten Ergebnissen ermittelt.



## Kraftausdauer Tests

Bei den Kraftausdauer Tests wird die maximal mögliche Wiederholungszahl bzw. die bewältigte Hangelstrecke in 30sec oder die maximale Haltezeit bestimmt. Die Wiederholungen sind zügig und ohne Pausen auszuführen. Pausen zwischen den Wiederholungen führen zum Testabbruch. Fehlerhafte Ausführungen werden nicht gewertet. Zwischen den Tests ist eine Pause von 15 min zu gewährleisten.

Beim Bankdrücken und Bankziehen ist die Last 50% des zuvor ermittelten 1RM (mathematisch gerundet auf 2,5kg). Die Leistung ist die maximale Wiederholungszahl multipliziert mit der aufgelegten Hantellast. Bei den Tiefkniebeugen beträgt die Last 60% des zuvor ermittelten 1RM (mathematisch gerundet auf 2,5kg). Die Leistung ist auch hier die maximale Wiederholungszahl multipliziert mit der aufgelegten Hantellast.

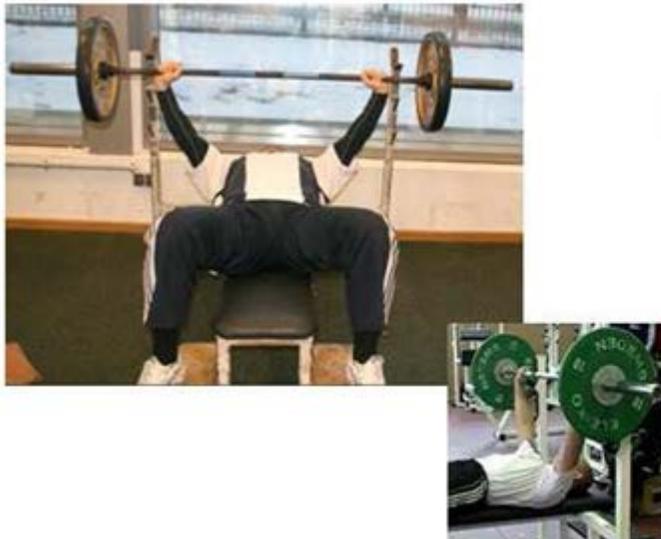
Der Rumpfkrafttest mit seinen drei Teilübungen wird von Mitarbeitern des OSP Sachsen-Anhalt durchgeführt und ausgewertet. Diese geben auch daraus abgeleitete Trainingsempfehlungen.

## **Bankdrücken**

KA-Test	Frauen		Männer	
	U18 (ABT)	U21 (AST)	U18 (ABT)	U21 (AST)
Bankdrücken BD	x (mit 50% MK)	x (mit 50% MK)	x (mit 50% MK)	

Die Ausführung der Einzelbewegung entspricht der Maximalkraft-Testbeschreibung.

Wird die Wiederholung nicht vollständig ausgeführt (keine vollständige Armstreckung, Hantelstange berührt nicht die Brust), so wird diese nicht gewertet. Eine Pause oder eine Ausweichbewegung (z.B. Anheben der Hüfte; Hohlkreuz) führen zum Testabbruch.



## Bankziehen

KA-Test	Frauen		Männer	
	U18 (ABT)	U21 (AST)	U18 (ABT)	U21 (AST)
Bankziehen BZ	x (mit 50% MK)	x (mit 50% MK)	x (mit 50% MK)	

Die Ausführung der Einzelbewegung entspricht der Maximalkraft-Testbeschreibung.

Wird die Wiederholung nicht vollständig ausgeführt (keine vollständige Armstreckung, Hantelstange berührt nicht den Anschlag), so wird diese nicht gewertet. Eine Pause oder eine Ausweichbewegung (z.B. Anheben des Kopfes oder des Oberkörpers; Rundrücken) führen zum Testabbruch.





## Hangeln (HG) bzw. Hängen an der Judojacke (HJ)

Die Testperson hangelt – das Seil darf nicht mit den Beinen geklemmt werden – aus dem freien Hang von einer in 2 Meter am Seil gekennzeichneten Markierung bis zu einer in 4m gekennzeichneten Markierung. Beide Hände müssen in Höhe der Markierung greifen. Danach hangeln die Männer in die Ausgangsposition (FüÙe berühren nicht den Boden) zurück und beginnen sofort erneut nach oben zu hangeln. Gewertet werden die gehangelten Meter auf- und abwärts auf eine Genauigkeit von 0,5m. Die Frauen können ab der oberen Markierung abwärts klettern, kurz den Boden berühren und erneut nach oben hangeln. Gewertet werden die gehangelten Meter aufwärts auf eine Genauigkeit von 0,5m.

Abbruch erfolgt, wenn das Seil geklemmt wird (Frauen nur nach oben), bei den Männern der Boden berührt wird oder eine Pause >3sec gemacht wird. Für Schwergewichtler kann alternativ das Hängen an der Judojacke durchgeführt werden. Die Arme sind zu Beginn gebeugt. Gemessen wird die Haltezeit bis zum Lösen des Griffs.

KA-Test	Frauen		Männer	
	U18 (ABT)	U21 (AST)	U18 (ABT)	U21 (AST)
Hangeln (30sec)/ HG (Hängen an der Judojacke für SG)	x	x	x	x



## Anristen

KA-Test	Frauen		Männer	
	U18 (ABT)	U21 (AST)	U18 (ABT)	U21 (AST)
Anristen AR	x	x	x	x

Ausgangsposition: Die Testperson befindet sich im Streckhang, die Stange (Reck oder Klimmzugvorrichtung) wird im Ristgriff erfasst. Der Griff ist etwa schulterbreit, die Arme sind nahezu gestreckt. Ein Partner verhindert ein Durchschwingen des Körpers der Testperson. Ausführung: Beide Beine werden ohne am Partner abzustoßen parallel zur Hochstrecke gebracht bis die Beine die Stange berühren. Dabei bleiben die Arme fast gestreckt, die Beine können leicht angewinkelt werden. Der Kopf bleibt zwischen den Armen. Die Abwärtsbewegung wird kontrolliert ausgeführt. Ermittelt wird die maximale Wiederholungsanzahl an Anrlistbewegungen.

Testabbruch erfolgt, wenn die Durchführungsbestimmungen verletzt werden oder eine Pause >3sec gemacht wird.

Für Schwergewichtler wird ein modifizierter Test durchgeführt – Anheben der Beine bis über die waagerechte Position (paralleles Beinheben).



## Kniebeuge/tief

	Frauen		Männer	
KA-Test	U18 (ABT)	U21 (AST)	U18 (ABT)	U21 (AST)
Kniebeuge/ tief KB		x (mit 60% MK)		

Die Ausführung der Einzelbewegung entspricht der Maximalkrafttestbeschreibung mit 60% der Maximalkraftlast.

Ermittelt wird die maximale Wiederholungsanzahl an Kniebeugen multipliziert mit der Hantellast.

Testabbruch erfolgt bei unsauberer Bewegungsausführung oder wenn eine Pause >3 sec zwischen den Wiederholungen gemacht wird.



## Kastensprünge

	Frauen		Männer	
KA-Test	U18 (ABT)	U21 (AST)	U18 (ABT)	U21 (AST)
Kastensprünge	x		x	

Die Testperson steht vor einem Turnkasten (60cm Höhe). Durch einen Schlusssprung springt er auf den Kasten, so dass der ganze Fuß auf den Kasten setzt. Die Arme können durch eine Schwungbewegung unterstützen. Ohne Pause springt die Testperson in die Ausgangsposition zurück, um unmittelbar die nächste Wiederholung durchzuführen. Ermittelt wird die maximale Wiederholungsanzahl an Kastensprüngen in 60 sec.

Testabbruch erfolgt, wenn die Füße das dritte Mal nicht komplett auf den Kasten aufsetzen oder eine Pause >3sec gemacht wird.



## Unterarmstütz

	Frauen		Männer	
KA-Test	U18 (ABT)	U21 (AST)	U18 (ABT)	U21 (AST)
Unterarmstütz UA		x (entfällt bei RKT)		

Die Testperson stützt sich auf den Unterarmen ab, die Zehen sind aufgestellt und der Körper ist gestreckt. Der Kopf bildet mit dem Oberkörper und den Beinen eine Gerade

Gemessen wird die Haltezeit des gestreckt gehaltenen Körpers. Testabbruch ist, wenn diese Position in irgendeiner Form verlassen wird. Für je gehaltenen 30 sec. erhält die Testperson einen Punkt.

Der Test wird aus dem Programm genommen, sobald der dreiteilige Rumpfkrafttest eingeführt wird.



## Rückenstrecker

	Frauen		Männer	
	U18 (ABT)	U21 (AST)	U18 (ABT)	U21 (AST)
Rückenstrecker RS		x (entfällt bei RKT)		

Die Testperson liegt mit den Beinen auf einem Kastenteil so weit, dass sich die vorderen oberen Darmbeinstachel an der Kante befinden. Ein Helfer fixiert die Beine.

Der Oberkörper wird in die Waagerechte gehoben und gehalten. Die Finger befinden sich unmittelbar neben den Ohren, die Ellenbogen sind auf gleicher Höhe.

Gemessen wird die Haltezeit in der Waagerechten. Testabbruch ist, wenn diese Position in irgendeiner Form verlassen wird. Für je 15 sec. erhält die Testperson einen Punkt.

Der Test wird aus dem Programm genommen, sobald der dreiteilige Rumpfkrafttest eingeführt wird.



## **Schnellkraft (Explosivkraft)-Test**

Als einzigen Test in diesem Bereich wird das Reißen vorerst in Form einer Technikdemonstration durchgeführt.

Das Reißen ist eine Komplexübung. Die Hantel wird in einem Zug vom Boden über den Kopf zur Hochstrecke gebracht. Deshalb kann die Übung nur erfolgreich ausgeführt werden kann, wenn die Testperson explosiv arbeitet. Die Übung stellt auch hohe Ansprüche an die Beweglichkeit und Koordination.

Der leichtathletische Wurfbereich arbeitet z.B. seit mehreren Jahrzehnten erfolgreich mit dieser Übung. Um ein Verletzungsrisiko minimal zu halten, ist die gründliche Erlernung einer sauberen Technik notwendig. Aus diesem Grund wird vorerst auch im AST mit einer Technikdemonstration begonnen.

Für das Lerntraining sollte unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden, wenn der jeweilige Trainer selbst über keine Ausbildung im Reißen – einschließlich der methodischen Reihen – verfügt. Aus Kostengründen sollte dieser Prozess auf die entwicklungsfähigsten Judoka beschränkt werden.

## Reißen

	Frauen		Männer	
SK(Explosivkraft)-Test	U18 (ABT)	U21 (AST)	U18 (ABT)	U21 (AST)
Reißen	Technikdemonstration (DC-Kader)	Technikdemonstration (DC und C-Kader)	Technikdemonstration (DC-Kader)	Technikdemonstration (DC und C-Kader)

Die Hantel wird mit einem breiten Ristgriff erfasst, die Füße stehen beckenbreit auseinander und die Schienbeine sind dicht an der Stange. Die Beine sind gebeugt, der Rücken gerade und der Blick nach vorn gerichtet. Beim Abheben befindet sich die Schulter wenige Zentimeter vor der Hantelstange. Der erste Zug erfolgt durch das Strecken der Beine und Aufrichten des Oberkörpers bis zur Kniepassage der Hantelstange. Die Kontinuität der Zugbewegung wird ab dem Oberschenkel von der Hüfte übernommen, während der Kniewinkel nicht nachgeben sollte. Die maximale Hantelgeschwindigkeit wird durch das synchrone Strecken des Rumpfes und der Beine sowie dem anschließenden Heben des Schultergürtels mit Überstreckung der Hüfte erreicht. Beim Erreichen der maximalen Hantelgeschwindigkeit wird der Körper abgesenkt. Der Körper wird aktiv abgebremst und die Hantel lotrecht über dem Körperschwerpunkt (KSP) stabilisiert. Abschließend erfolgt das Aufstehen aus der tiefen Hocke mit der über dem KSP fixierten Hantel in den sicheren Stand. (vgl. [http://www.celtic-warriors.org/Berserker/Bild\\_Reissen.jpg](http://www.celtic-warriors.org/Berserker/Bild_Reissen.jpg))



## Beweglichkeit

	Frauen		Männer	
Beweglichkeit	U18 (ABT)	U21 (AST)	U18 (ABT)	U21 (AST)
Oberschenkelrückseite	x	x	x	x
Beininnenseite	x	x	x	x

### Dehntest Beininnenseite

++	180°
+	150°- 179°
0	120°-149°
-	90°-119°
--	< 90°

### Test rückseitige Oberschenkelmuskulatur

++	>=150°
+	135°- 149°
0	120°-134°
-	90°-119°
--	< 90°

## Koordination

	Frauen		Männer	
Koordination	U18 (ABT)	U21 (AST)	U18 (ABT)	U21 (AST)
Brückenüberschläge	x	x	x	x

			
++			>= 15
+			10-14
0			5-9
-			3-4
--			1-2
Der Brückenüberschlag beginnt und endet in der Ausgangsposition (linke Abbildung). Getestet werden die Brückenüberschläge in 30 sec. Gezählt werden nur die vollständig ausgeführten Überschläge.			

## Allgemeine Ausdauer

	Frauen		Männer	
	U18 (ABT)	U21 (AST)	U18 (ABT)	U21 (AST)
Feldstufentest Lauf FST	x	x	x	x

### Feldstufentest über 5-6x Stufen a' 1200M:

- Belastungsstufen:
- männlich beginnend bei 2,5m/s
  - weiblich beginnend bei 2,0m/s
  - Steigerung um 0,5m/s von Stufe zu Stufe bis zur Ausbelastung
  - Pausendauer standardisiert 1min

Laktatabnahmen direkt am Ende jeder Stufe und 10min nach Testende.

Testdurchführung: möglichst auf 200M oder 400M Rundbahn; Pacer-gesteuert mit Signal und Strecken- Markierung alle 50M.

Testauswertung:

- Als maximales Laktat wird das Testabbruch-Laktat verwendet.
- Bestimmung der fixen Laktatschwellen bei 2,3 und 4 mmol/l
- Bestimmung der individuellen Schwelle nach dem Dickhuth-Modell (Basislaktat plus 1,5 mmol)
- Auswertung möglichst mit dem Programm „winlactat“ der Firma mesics (Expon.- Funktion mit biologischer Anpassung oder Polynom 3. Grades)
- Trainingsvorgaben in 1000M- und/oder 100M-Zeiten + Pulsfrequenz-Bereiche nach dem Föhrenbach-Modell u.U. ergänzt nach Vorgaben der BT

## 10.3 Anlage 3: IAT-Technikcode

<b>Tachi-Waza</b>		<b>Tachi-Waza</b>	
<b>Technikbezeichnung</b>	<b>Code</b>	<b>Technikbezeichnung</b>	<b>Code</b>
Ashi-Guruma	<b>AGU</b>	Obi-Otoshi	<i>OOS</i>
Daki-Wakare	<b>DWK</b>	Obitori-Gaeshi	<i>OTG</i>
De-Ashi-Barai	<b>DAB</b>	O-Goshi	<b>OGO</b>
Eri-Seoi-Nage	<b>ESN</b>	O-Guruma	<b>OGU</b>
Eri-Seoi-Otoshi	<b>ESO</b>	Okuri-Ashi-Barai	<b>OAB</b>
Eri-Suwari-Ippon-Seoi-Nage	<b>EWI</b>	O-Soto-Gari	<b>OSG</b>
Eri-Suwari-Seoi-Nage	<b>EWN</b>	O-Soto-Guruma	<b>OGR</b>
Eri-Suwari-Seoi-Otoshi	<b>EWO</b>	O-Soto-Maki-Komi	<i>OSM</i>
Eri-Suwari-Tai-Otoshi	<b>EWT</b>	O-Soto-Otoshi	<b>OSO</b>
Eri-Tai-Otoshi	<b>ETO</b>	O-Uchi-Gaeshi	<i>OUC</i>
Finten nach hinten	<b>FIR</b>	O-Uchi-Gake	<b>OUK</b>
Finten nach vorn	<b>FIV</b>	O-Uchi-Gari	<b>OUG</b>
Gyaku-Tomoe-Nage	<b>GTN</b>	Ryo-Ashi-Dori	<b>RAD</b>
Habareli	<b>HAB</b>	Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	<b>STA</b>
Hane-Goshi	<b>HNG</b>	Seoi-Nage-Guruma	<b>SGR</b>
Hane-Goshi-Gaeshi	<b>HNE</b>	Seoi-Otoshi	<i>SOO</i>
Hane-Maki-Komi	<b>HNM</b>	Sode-Tsuri-Komi-Goshi	<b>STG</b>
Harai-Goshi	<b>HRG</b>	Sode-Tsuri-Komi-Goshi-Guruma	<b>STR</b>
Harai-Goshi-Gaeshi	<b>HRA</b>	Soto-Maki-Komi	<b>SMK</b>
Harai-Maki-Komi	<b>HRM</b>	Sukui-Nage	<b>SUK</b>
Harai-Tsuri-Komi-Ashi	<b>HTA</b>	Sumi-Gaeshi	<b>SUG</b>
Hikomi-Gaeshi	<b>HKG</b>	Sumi-Otoshi	<b>SOT</b>
Hiza-Guruma	<b>HIZ</b>	Sutemi-Kata-Guruma	<b>SKU</b>
Ippon-Seoi-Nage	<b>ISN</b>	Tai-Otoshi	<i>TOS</i>
Ippon-Suwari-Seoi-Nage	<b>IWI</b>	Tani-otoshi	<b>TNO</b>
Kani- Basami	<b>KBA</b>	Taware-Gaeshi	<i>TWG</i>
Kata-Ashi-Dori	<b>KAD</b>	Te-Guruma	<b>TGU</b>
Kata-Guruma	<b>KGU</b>	Tomoe-Nage	<i>TNG</i>
Kibisu-Gaeshi	<b>KIB</b>	Tsubame-Gaeshi	<i>TBG</i>
Koshi-Guruma	<b>KOG</b>	Tsuri-Komi-Goshi-Guruma	<b>TGR</b>
Ko-Soto-Gake	<b>KSK</b>	Tsuri-Goshi	<b>TGO</b>
Ko-Soto-Gari	<b>KSG</b>	Tsuri-Komi-Goshi	<b>TKG</b>
Ko-Uchi-Gaeshi	<b>KOU</b>	Uchi-Mata-Gaeshi	<i>UMG</i>
Ko-Uchi-Gake	<b>KUK</b>	Uchi-Mata	<i>UMA</i>
Ko-Uchi-Gari	<b>KUG</b>	Uchi-Mata-Maki-Komi	<b>UMK</b>
Ko-Uchi-Maki-Komi	<b>KUM</b>	Uchi-Mata-Sukashi	<b>UMS</b>
Kuchiki-Taoshi	<b>KTA</b>	Ude -Tai-Otoshi	<b>UTO</b>
Kuzure-Uki-Waza (Abtaucher)	<b>KUW</b>	Ude-Tani-Otoshi	<b>UTN</b>
Morote-Seoi-Nage	<b>MSN</b>	Ude-Gaeshi	<b>UGA</b>
Morote-Suwari-Seoi-Nage	<b>MSS</b>	Uki-Goshi	<b>UGO</b>

Morote-Gari	<b>MAG</b>	Uki-Otoshi	<b>UOT</b>
<b>Tachi-Waza</b>		<b>Ne-Waza</b>	
<b>Technikbezeichnung</b>	<b>Code</b>	<b>Technikbezeichnung</b>	<b>Code</b>
Uki-Waza	<b>UWA</b>	Ashi-Gatame	<b>AGT</b>
Ura-Nage	<b>UNA</b>	Ashi-Jime	<b>ASJ</b>
Ushiro-Goshi	<b>USH</b>	Hadaka-Jime	<b>HKJ</b>
Utsuri-Goshi	<b>UTS</b>	Hara-Gatame	<b>HGT</b>
Yama-Arashi	<b>YAS</b>	Juji-Gatame	<b>JGT</b>
Yoko-Tomoe-Nage	<b>YTN</b>	Juji-Jime	<b>JUJ</b>
Yoko-Gake	<b>YGA</b>	Kami-Shiho-Gatame	<b>KSM</b>
Yoko-Guruma	<b>YGU</b>	Kannuki-Gatame	<b>KGT</b>
Yoko-Otoshi	<b>YOT</b>	Kata-Ha-Jime	<b>KHJ</b>
Yoko-Wakare	<b>YWA</b>	Katate-Jime	<b>KTJ</b>
<b>Übergang Stand-Boden</b>		Kesa-Gatame	<b>KEG</b>
<b>Technikbezeichnung</b>	<b>Code</b>	Okuri-Eri-Jime	<b>OEJ</b>
Übergang Stand –Boden nach hinten	<b>SBH</b>	Ryo-Te-Jime	<b>RTJ</b>
Übergang Stand –Boden nach vorn	<b>SBV</b>	Sankaku-Gatame	<b>SKG</b>
		Sankaku-Jime	<b>SKJ</b>
		Sankaku-Kansetsu	<b>SKK</b>
		Sonstige Bodenangriffe	<b>SBA</b>
		Tate-Shiho-Gatame	<b>TSG</b>
		Ude-Garami	<b>UGR</b>
		Ude-Gatame	<b>UGT</b>
		Waki-Gatame	<b>WGT</b>
		Yoko-Shiho-Gatame	<b>YSG</b>
		Kuzure-Kesa-Gatame	<b>KKG</b>