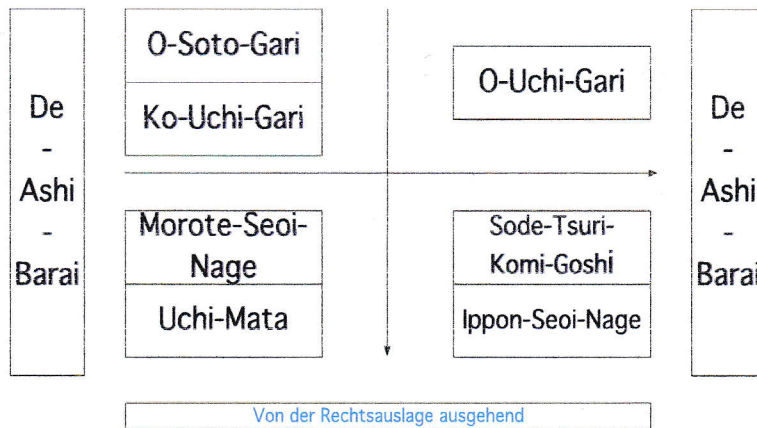
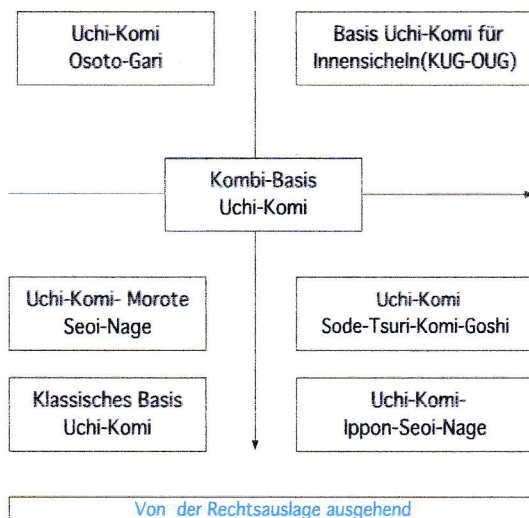


DEUTSCHER JUDO BUND Grundkampfkonzepcion (GKKZ) bis 16 Jahre

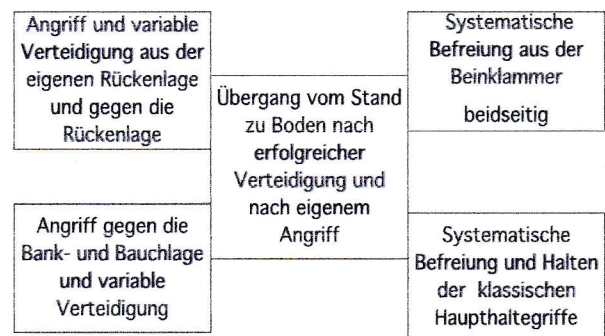
GKKZ-Allgemeine Grundtechniken



GKKZ- Uchi-Komi-Formen



GKKZ- Ne-waza



Es wird grundsätzlich mit dem Ärmel-Revers-Griff gearbeitet. Techniken sollen aus einer wettkampfrealistischen Bewegung trainiert werden.

Sode-Tsuri-Komi-Goshi und Ippon Seoi-Nage sollten grundsätzlich zur Gegenseite ohne Griffwechsel trainiert und geübt werden.

Im letzten Ausbildungsjahr, sollte eine Form von URA-NAGE beidseitig die GKKZ ergänzen

Stationseinteilung Zentrale Sichtung DJB u16 - 2015				
Überprüfung der Grundkampfkonzepktion (GKKZ)				
Station		Tests	Trainer 1 - V	Trainer 2
Uchi-Komi	S1	Klassisches Basis Uchi-Komi am Platz	Bruno	
		Kombi Basis- Uchi- Komi am Platz		
		Uchi-Komi Ippon Seoi-nage am Platz		
		O-soto-Gari Uchi Komi am Platz		
	S2	Uchi-Komi Morote Seoi-nage am Platz	Olaf	
		Uchi-Komi Sode-Tsuri-Komi Goshi am Platz		
Basis Uchi- Komi für Techniken nach Hinten				
Nage-Komi	S3	Aus der Bewegung eine Fegetechnik	Yvonne	Fabian S.
		Aus der Bewegung 3-4 Nage-Komi OUG		
		Aus der Bewegung 3-4 Nage Komi MSG		
		Aus der Bewegung 3-4 Nage Komi UMA		
	S4	Aus der Bewegung 3-4 Nage Komi STG	Lena	
		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		
Bodenprogramm	S5	Angriff aus der eigenen Rückenlage	Maria	
		Angriff gegen die Bauch/Bank-lage		
		Befreiung aus der Beinklammer in obere Lage		
		Übergang vom stand zu Boden aus misslungenem Angriff vom Uke	Thomas	Marc
		HaltegriffKreis während Uke dosiert versucht sich zu befreien		
		Befreiung aus KEG-YSG-KSG		
Beweglichkeit	S6	Dehntest BeinInnenseite	??	
		Test Rücksseitige Oberschenkelmuskulatur re./li.		
Kraftausdauer	S7	Hängen Judojacke (bis Abbruch)	Raimar	
		Sprünge re/li über umgedr. Bank (60s)		
	S8	Hangeln (Meter in 30s)	Vladimir	
		Militärliegestütze (Wh./60s)		
	S9	Anrsten (Wh./60s)	Dirk	
Klimmzüge				
Schnellkraft	S10	Medizinballweitwurf aus dem Stand mit 3kg	Markus	Herr Burkhard
		Standweitsprung- Brückenlaufen-überschläge		
	S11	Tauziehen eigenes Körpergewicht über 5 Meter auf Zeit	Detlef	
KuZ	S12	Kastenboomeranglauf	F. Schley	
Turnen	S13	Turnen (Rolle vw/rw, Rad re/li, Kopfstand, Grätschwinkelstand, Handstand, Rondat, Felgrolle, Kopfkippe, Handstandüberschlag,, , Spezialübung)	Mike	
Ausdauer	S14	Coopertest (Strecke/12min)	Alle LV	