



Trainerassistenten – Ausbildung

im

Judo – Verband Schleswig – Holstein e. V.

**Detlef Borchert
Peter Nabrazell
Detlef Ott
Sönke Schillig
Andreas Vogel
Torsten Weidemann**

29. Mai 2020

Inhalt

Zielgruppe der Ausbildung, Formalien und Abschlussurkunde	3
Konzept zur Trainerassistenten – Ausbildung im JVSH	4
Zusammenstellung der Theorie – Themen	5
Zusammenstellung der Praxis – Themen	6
Aufteilung der Themen am ersten und zweiten Lehrgangswochenende	6
Erstes Wochenende, Modul 1	7
Zweites Wochenende, Modul 2	8
Unterrichtseckpunkte zu den Unterrichtsinhalten der Praxis – Themen	9
Methodik Ukemi-waza Anfängerschulung	9
Altersgerechte Methodik zum Technikerwerb von Tachi-waza	10
Schlüsselkriterien und Fehlerkorrektur ausgewählter Tachi-waza Techniken	12
Grundlagen zu Kombinations- und Kontertechniken	14
Altersgerechte Methodik zum Technikerwerb von Ne-waza	15
Technisches Anwendungstraining (offen und geschlossen)	17
Einführung zum Testprogramm "Talentförderpool"	17
Unterrichtseckpunkte zu den Unterrichtsinhalten der Theorie – Themen	18
Sensibilisierung zur Gewaltprävention und zum Kinderschutz	18
Altersgerechte Kommunikation mit Kindern im Alter von 5 bis 8 Jahren, 9 bis 12 Jahren, mit Eltern und Motivation und Betreuung auf Wettkämpfen	19

Hinweis:

Zu den beiden Theorie – Themen sind Unterrichtspräsentationen vorbereitet.

Zielgruppe der Ausbildung, Formalien und Abschlussurkunde

Judoka	im Alter von 13 bis 17 Jahren
Mindestgraduierung	4. Kyu (orange-grün)
Dauer der Ausbildung	41 UE (inkl. Abschlusslehrprobe)
Prüfung	Lehrprobe (ca. 15 min) mit schriftl. Hausaufgabe
Lehrkräfte	Judopersönlichkeiten und Persönlichkeiten mit Befähigung zur Motivation Jugendlicher und entsprechender fachlicher Ausrichtung
Lizenzerteilung	Lizenz als Urkunde mit 2 Jahren Gültigkeit
Fortbildung	alle 2 Jahre



Konzept zur Trainerassistenten – Ausbildung im JVSH

Die Trainerassistentenausbildung ist eine Einstiegsausbildung und dient zur

- Vorbereitung, Orientierung und Motivation von Jugendlichen für die Übernahme von Verantwortung und ihr Engagement in Judo-Kindergruppen im Alter von 5 bis 12 Jahren in einem Verein.

Während der Ausbildung

- erfolgt ein erster Überblick über die Vereinsarbeit,
- erfolgt eine Qualifizierung für eine unterstützende Tätigkeit im sportpraktischen Bereich,
- soll der Teilnehmer (m/w/d) motiviert werden, Aktivitäten auch selbstständig zu entwickeln und durchzuführen.

Durch die Ausbildung werden die hierfür erforderlichen Kompetenzen vermittelt.

Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz

Der Assistent (m/w/d)

- hat das Selbstverständnis seiner Vorbildfunktion und Verantwortung für die entsprechende Kinderaltersgruppe,
- kennt und berücksichtigt die altersgerechten Interessen und Erwartungen der Gruppenmitglieder,
- kann mit Eltern und den Gruppenmitgliedern ihrem Alter entsprechend kommunizieren und die Gruppenmitglieder motivieren.

Fachkompetenz

Der Assistent (m/w/d)

- hat Grundkenntnisse in Planung, Gestaltung und Organisation von Trainingseinheiten,
- hat ein Basiswissen über altersgerechte Spiel- und Übungsformen,
- ist in der Lage, einfache Bewegungsabläufe und die korrekten Grundabläufe der Techniken zu erklären, zu beobachten und zu korrigieren,
- ist mit den Grundregeln der Bereiche Sicherheit, Aufsicht und Ersten Hilfe vertraut.

Methoden- und Vermittlungskompetenz

Der Assistent (m/w/d)

- hat erste Grundkenntnisse der Unterrichtsmethoden mit ihren Anwendungen,
- kann einfache Trainingseinheiten planen und durchführen.

Berücksichtigung spezifischer Inhalte in der Ausbildung

1. Personen- und gruppenbezogene Inhalte

- Die persönliche Sportsozialisation, Interessen und Erwartungen in der Lebens- und Bewegungswelt von Kindern werden berücksichtigt.
- Wesentliche Basis ist die altersgerechte Kommunikation und der altersgerechte Umgang mit Kindern.
- Bei Gruppenarbeiten werden die Rolle und das Selbstverständnis des Assistenten (m/w/d) herausgearbeitet.
- Die Basis für verantwortungsbewusstes Handeln bilden die Kenntnis über:
 - die Grundsätze der Aufsichts- und Sorgfaltspflicht,
 - die Regeln der präventiven Maßnahmen zur Unfallverhütung,
 - die Grundlagen der Ersten Hilfe.

2. Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte

Die Bewegungs- und sportpraxisbezogenen Inhalte orientieren sich an den Judo-Kyu-Prüfungsinhalten bis zum 4. Kyu-Grad (orange-grün). Grundlage der Bewegungs- und Spielformen sind die unterschiedlichen Altersstrukturen der Vereins-Kindergruppen, z. B. 5 bis 8 Jahre und 9 bis 12 Jahre. Hierzu gehören:

- bewegungsorientierter Beginn und Ende der Trainingseinheit,
- altersgerechte, kleine Spiele,
- Grundlagen des allgemeinen Bewegungslernens,
- Grundlagen des Erlernens der Falltechniken, der korrekten Grundabläufe der Techniken an Beispielen von Wurf- und Bodentechniken,
- Erwerb der Funktion als Bewegungsvorbild,
- Methodik der altersgerechten Technikvermittlung,
- Grundlagen der Technik – Beobachtung und – Fehlerkorrektur,
- erste Grundlagen des Technikerwerbs- und Technikanwendungstrainings,
- einfache koordinative und konditionelle Trainingsformen.

3. Vereinsbezogene Inhalte

- Zweck und Aufbau eines Sportvereins und des organisierten Sports,
- Möglichkeiten der Mitgliedermitbestimmung bzw. -mitgestaltung im Verein.

Zusammenstellung der Theorie – Themen

Dauer [min]	Dauer [UE]	Theorie – Themen	Theorie
30	0,7	Organisation des Lehrganges, Aufgabenverteilung an die Teilnehmer (m/w/d) ¹⁾ etc. (Beginn erstes Wochenende)	Theorie
15	0,3	Organisation des Lehrganges, Aufgabenverteilung an die Teilnehmer (m/w/d) ¹⁾ etc. (Beginn zweites Wochenende)	Theorie
45	1,0	Sensibilisierung zur Gewaltprävention & zum Kinderschutz	Theorie
30	0,7	Judowerte	Theorie
75	1,7	Altersgerechte Kommunikation mit Kindern im Alter von 5 - 8 Jahren, 9 - 12 Jahren, mit Eltern und Motivation und Betreuung auf Wettkämpfen	Theorie
45	1,0	Grundlagen zur Aufsicht und Sicherheit, Verantwortungsübernahme und Vorbildfunktion	Theorie
45	1,0	Organisieren, Verwalten, Vorbereiten von Veranstaltungen	Theorie
60	1,3	Grundlagen der Ersten Hilfe bei Kindern	Theorie
45	1,0	Aufbau einer Unterrichtseinheit	Theorie
45	1,0	Aufbau Verein Verband etc.	Theorie
435,0	9,7	Gesamtzeit / Unterrichtseinheiten Theorie	
75	1,7	Jugend-Kampfrichter-C-Ausbildung	Theorie / Praxis
75	1,7	Jugend-Kampfrichter-C-Ausbildung	Theorie / Praxis
75	1,7	Jugend-Kampfrichter-C-Ausbildung	Theorie / Praxis
225,0	5,0	Gesamtzeit / Unterrichtseinheiten Kampfrichterlizenz	
660,0	14,7	Gesamtzeit Theorie und Kampfrichterlizenz	

¹⁾ Der Teilnehmer (m/w/d) lernt, Verantwortung für andere zu übernehmen.

Zusammenstellung der Praxis – Themen

Dauer [min]	Dauer [UE]	Praxis – Themen	Praxis
45	1,0	Einführung zum funktionalen Aufwärmen	Praxis
30	0,7	Einführung zum Bodenturnen (inkl. Methodik)	Praxis
30	0,7	Einführung zum Bodenturnen (inkl. Methodik)	Praxis
60	1,3	Methodik der Ukemi-waza Anfängerschulung	Praxis
15	0,3	Wiederholung zur Vertiefung Ukemi-waza mit Fehlerkorrektur	Praxis
15	0,3	Wiederholung zur Vertiefung Ukemi-waza mit Fehlerkorrektur	Praxis
15	0,3	Wiederholung zur Vertiefung Ukemi-waza mit Fehlerkorrektur	Praxis
60	1,3	Altersgerechte Methodik zum Technikerwerb von Tachi-waza inkl. Gruppenarbeit	Praxis
60	1,3	Altersgerechte Methodik zum Technikerwerb von Tachi-waza inkl. Gruppenarbeit	Praxis
60	1,3	Schlüsselkriterien und Fehlerkorrektur ausgewählter Tachi-waza Techniken inkl. Gruppenarbeit	Praxis
50	1,1	Schlüsselkriterien und Fehlerkorrektur ausgewählter Tachi-waza Techniken inkl. Gruppenarbeit	Praxis
60	1,3	Grundlagen zu Kombinations- und Kontertechniken	Praxis
60	1,3	Altersgerechte Methodik zum Technikerwerb von Ne-waza inkl. Gruppenarbeit	Praxis
60	1,3	Altersgerechte Methodik zum Technikerwerb von Ne-waza inkl. Gruppenarbeit	Praxis
45	1,0	Uchi-komi Formen	Praxis
90	2,0	Technisches Anwendungstraining (offen und geschlossen)	Praxis
90	2,0	Spiele, Randori-Formen	Praxis
60	1,3	Einführung zum Testprogramm "Talentförderpool"	Praxis
70	1,6	DJB-Programme "Judo spielend lernen" (Ichi, Ni, San), "Judo-Safari", "Ippon-Girls"	Praxis
45	1,0	Vorbereitung Lehrproben: Ziehen der Hausaufgabe, und Lehrprobe	Praxis
75	1,7	Vorbereitung und Unterstützung Lehrproben / Gruppenarbeit	Praxis
90	2,0	Abschlussvorstellung der Lehrproben / Urkundenübergabe	Praxis
1.185,0	26,1	Gesamtzeit / Unterrichtseinheiten Praxis	

Aufteilung der Themen am ersten und zweiten Lehrgangswochenende

Die Unterrichtsthemen sind auf die beiden Wochenenden so aufgeteilt, dass

- am ersten Wochenende die Themen der Hausaufgaben / Lehrproben verteilt und
- am zweiten Wochenende die Lehrproben vorgestellt werden können.

Erstes Wochenende, Modul 1

	Dauer [min]	Dauer [UE]	Thema	Theorie Praxis
Fr. 14.30 - 15.00			Eintreffen der Teilnehmer, Zimmerbelegung	
Fr. 15.00 - 15.30	30	0,7	Organisation des Lehrganges, Aufgabenverteilung an die Teilnehmer (m/w/d) etc.	Theorie
Fr. 15.30 - 16.15	45	1,0	Aufbau Verein Verband etc.	Theorie
Fr. 16.30 - 17.45	45	1,0	Aufbau einer Unterrichtseinheit	Theorie
Fr. 18.00 - 19.00			Abendessen & Pause	
Fr. 19.00 - 19.45	45	1,0	Einführung zum funktionalen Aufwärmen	Praxis
Fr. 20.00 - 21.00	60	1,3	Methodik der Ukemi-waza Anfängerschulung	Praxis
Sa. 09.00 - 09.15	15	0,3	Wiederholung zur Vertiefung Ukemi-waza mit Fehlerkorrektur	Praxis
Sa. 09.15 - 09.45	30	0,7	Einführung zum Bodenturnen (inkl. Methodik)	Praxis
Sa. 10.00 - 11.30	90	2,0	Spiele, Randori-Formen	Praxis
Sa. 12.00 - 14.00			Mittagessen & Pause	
Sa. 14.00 - 14.15	15	0,3	Wiederholung zur Vertiefung Ukemi-waza mit Fehlerkorrektur	Praxis
Sa. 14.15 - 15.15	60	1,3	Altersgerechte Methodik zum Technikerwerb von Tachi-waza inkl. Gruppenarbeit	Praxis
Sa. 15.30 - 16.30	60	1,3	Schlüsselkriterien und Fehlerkorrektur ausgewählter Tachi-waza Techniken inkl. Gruppenarbeit	Praxis
Sa. 16.45 - 17.45	60	1,3	Grundlagen zu Kombinations- und Kontertechniken	Praxis
Sa. 18.00 - 19.00			Abendessen & Pause	
Sa. 19.00 - 20.00	60	1,3	Altersgerechte Methodik zum Technikerwerb von Ne-waza inkl. Gruppenarbeit	Praxis
Sa. 20.15 - 21.00	45	1,0	Vorbereitung Lehrproben: Ziehen der Hausaufgabe und Lehrprobe	Praxis
So. 09.00 - 10.15	75	1,7	Jugend-Kampfrichter-C-Ausbildung	Theorie / Praxis
So. 10.30 - 11.45	75	1,7	Jugend-Kampfrichter-C-Ausbildung	Theorie / Praxis
So. 12.00 - 14.00			Mittagessen & Pause	
So. 14.00 - 15.15	75	1,7	Jugend-Kampfrichter-C-Ausbildung	Theorie / Praxis
So. 15.15	885,0	19,7	Ende des Modul 1	

Zweites Wochenende, Modul 2

	Dauer [min]	Dauer [UE]	Thema	Theorie Praxis
Fr. 14.00 - 14.30			Eintreffen der Teilnehmer, Zimmerbelegung	
Fr. 14.30 - 14.45	15	0,3	Organisation des Lehrganges, Aufgabenverteilung an die Teilnehmer (m/w/d) etc.	Theorie
Fr. 14.45 - 15.30	45	1,0	Grundlagen zur Aufsicht und Sicherheit, Verantwortungsüber- nahme und Vorbildfunktion	Theorie
Fr. 15.30 - 16.15	45	1,0	Organisieren, Verwalten, Vorbereiten von Veranstaltungen	Theorie
Fr. 16.30 - 17.50	70	1,6	DJB-Programme "Judo spielend lernen" (Ichi, Ni, San), "Judo- Safari", "Ippon-Girls"	Praxis
Fr. 18.00 - 19.00			Abendessen & Pause	
Fr. 19.00 - 20.00	60	1,3	Altersgerechte Methodik zum Technikerwerb von Tachi-waza inkl. Gruppenarbeit	Praxis
Fr. 20.15 - 21.00	45	1,0	Uchi-komi Formen	Praxis
Sa. 09.00 - 10.15	75	1,7	Altersgerechte Kommunikation mit Kindern im Alter von 5 - 8 Jahren, 9 - 12 Jahren, mit Eltern und Motivation und Betreuung auf Wettkämpfen	Theorie
Sa. 10.25 - 10.55	30	0,7	Einführung zum Bodenturnen (inkl. Methodik)	Praxis
Sa. 10.55 - 11.45	50	1,1	Schlüsselkriterien und Fehler- korrektur ausgewählter Tachi-waza Techniken inkl. Gruppenarbeit	Praxis
Sa. 12.00 - 14.00			Mittagessen & Pause	
Sa. 14.00 - 14.30	30	0,7	Judowerte	Theorie
Sa. 14.30 - 15.15	45	1,0	Sensibilisierung zur Gewalt- prävention und zum Kinderschutz	Theorie
Sa. 15.30 - 16.30	60	1,3	Altersgerechte Methodik zum Technikerwerb von Ne-waza inkl. Gruppenarbeit	Praxis
Sa. 16.30 - 17.45	45	1,0	Technisches Anwendungstraining (offen und geschlossen), Teil 1	Praxis
Sa. 18.00 - 19.00			Abendessen & Pause	
Sa. 19.00 - 19.45	45	1,0	Technisches Anwendungstraining (offen und geschlossen), Teil 2	Praxis
Sa. 20.00 - 21.00	60	1,3	Einführung zum Testprogramm "Talentförderpool"	Praxis

So. 09.00 - 09.15	15	0,3	Wiederholung zur Vertiefung Ukemi-waza mit Fehlerkorrektur	Praxis
So. 09.15 - 10.15	60	1,3	Grundlagen der Ersten Hilfe bei Kindern	Theorie / Praxis
So. 10.30 - 11.45	75	1,7	Vorbereitung und Unterstützung Lehrproben / Gruppenarbeit	Praxis
So. 12.00 - 14.00			Mittagessen & Pause	
So. 14.00 - 15.15	75	1,7	Abschlussvorstellung der Lehrproben	Praxis
So. 15.15 - 15.30	15	0,3	Übergabe der Urkunden	
So. 15.30	960,0	21,3	Ende des Modul 2	

Unterrichtseckpunkte zu den Unterrichtsinhalten der Praxis – Themen

Methodik Ukemi-waza Anfängerschulung

Unterrichtsdauer: 60 Minuten und 3 x je 15 Minuten Wiederholung zur Vertiefung mit Fehlerkorrektur

Schwerpunkte des Unterrichts

- Die Erarbeitung der altersgerechten Unterrichtsmethodik der Falltechniken orientiert sich an der körperlichen und geistigen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in den Altersgruppen 5 bis 8 Jahren und 9 bis 12 Jahren. Dabei findet der von Kyu-Grad zu Kyu-Grad ansteigende Schwierigkeitsgrad (siehe Kyu-Prüfungsinhalte) besondere Berücksichtigung.
- Im Mittelpunkt steht das verletzungsfreie Fallen. Besonders zu berücksichtigen sind
 - die korrekte Armhaltung,
 - die korrekte Kopfhaltung.
- Mögliche methodische Hilfestellungen für den Trainer und altersgerechte Spielformen zum Automatisieren der Falltechniken werden erarbeitet.

Auflistung der Prüfungsinhalte

Kyu – Grad	Anforderungen zur Falltechnik		
8. Kyu	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	
7. Kyu	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle vorwärts mit Liegenbleiben oder Aufstehen
6. Kyu	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegenbleiben oder Aufstehen
5. Kyu	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis
4. Kyu	freier Fall gegebenenfalls mit Partnerhilfe		

Besondere Schlüsselpunkte

Explizit muss auf die von Kyu-Grad zu Kyu-Grad steigenden Minimal Kriterien der Fallübungen hingewiesen werden.

Ab 5. Kyu wird zusätzlich das Fallen über Hindernisse gefordert. Dies ist wichtig, um z. B. die Judorolle auch bei Techniken wie z. B. Sasae-tsuri-komi-ashi gefahrlos ausführen zu können. Hindernisse können dabei neben der Bankposition von Uke z. B. auch Gürtel,

Kleidungsstücke oder Gymnastikbälle usw. sein. Für die verschiedenen Möglichkeiten werden entsprechende Beispiele praktiziert.

Ab 4. Kyu wird der freie Fall gefordert. Die entsprechenden methodischen Hilfestellungen, Verwendung einer Weichbodenmatte usw. sind einzubeziehen. Insbesondere die psychologische Hilfestellung (z. B. ein Finger des Partners zur Unterstützung) darf hier nicht fehlen.

Altersgerechte Methodik zum Technikerwerb von Tachi-waza

Unterrichtsdauer: 2 x je 60 Minuten

Schwerpunkte des Unterrichts

- Die Erarbeitung der altersgerechten Unterrichtsmethodik für ausgewählte Standtechniken orientiert sich an der körperlichen und geistigen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in den Altersgruppen 5 bis 8 Jahren und 9 bis 12 Jahren.
- Die Ausrichtung des Unterrichts hat das situative Bewegungs-Judo als Grundlage. Die Anforderungen an das Judo in der Standposition und an die Ausführung der jeweiligen Wurftechniken folgen den grundsätzlichen Basisfertigkeiten des Bewegens in der Standposition. Im Mittelpunkt stehen die Grundprinzipien des sinnvollen Körperinsatzes beim Zusammenspiel der Eigenbewegung mit der Bewegung des Partners (Koordination):
 - Kontrolle von Uke,
 - Halten des eigenen Gleichgewichts,
 - Brechen des Gleichgewichts von Uke.
- Bei den Techniken werden der steigende Schwierigkeitsgrad und die Technikabfolge in den Kyu-Prüfungsinhalten berücksichtigt. Schwerpunkte sind:
 - Prinzip des Gleichgewichtbrechens in verschiedene Richtungen,
 - Grundformen der Kumi-Kata,
 - Prinzip der jeweiligen Wurftechnikgruppe,
 - Grundablauf der jeweiligen Wurftechnik mit ihren Minimalkriterien,
 - Wurfeingangsformen, Schrittmuster und Bewegungsrichtungen.

Die Grundform (-prinzip) der jeweiligen Wurftechnik und der Zusammenhang mit ähnlichen Wurftechniken derselben Wurftechnikgruppe werden demonstriert, erklärt und erarbeitet.

- Mit Hilfe der Anwendungsaufgaben der Prüfungsinhalte erfolgt der Übergang zu den verschiedenen Situationen im Stand-Judo. Die unterschiedlichen Positionen von Uke zu Tori, die Formen des Abwehrverhaltens von Uke und die hierauf möglichen Reaktionen von Tori werden demonstriert, erklärt und erarbeitet (Aktion – Reaktion – Aktion).

Besonders das Verhalten bei der Lösung einer Situation soll hier erarbeitet werden. Im Mittelpunkt steht das sinnvolle Verbinden von Technik und Situation. Dabei muss deutlich herausgestellt werden:

- die Situation bestimmt den Einsatz einer möglichen Technik (Erkennen und Nutzen entstehender Möglichkeiten),
- das grundsätzliche Verhalten von Tori in einer Situation,
- für jede Technikanwendung zur Lösung einer Situation sind die Kontrolle und das Gleichgewichtbrechen von Uke Voraussetzung.

Auflistung der Prüfungsinhalte

Kyu – Grad	Standtechnik	Anwendungsaufgabe Stand
8. Kyu	O-goshi oder Uki goshi, (alternativ auch eine beidbeinige Eindrehtechnik aus dem Ärmel- Revers-Griff) O-soto-otoshi	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Uke schiebt und / oder vorkommt wirft Tori nach vorne. • Wenn Uke zieht und / oder zurückgeht wirft nach hinten.
7. Kyu	O-goshi, Uki goshi, O-uchi-gari, Seoi-otoshi (eine der Wurftechniken zur anderen Seite)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Uke schiebt und / oder vorkommt wirft Tori mit Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi. • Wenn Uke zieht und / oder zurückgeht wirft Tori O-uchi-gari.
6. Kyu	Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gake oder Ko-soto-gari, De-ashi-barai (eine der Wurftechniken zur anderen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Tori zieht und / oder zurückgeht wirft Tori mit Ippon-seoi-nage oder Tai-otoshi. • Wenn Uke zieht und / oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari oder De-ashi-barai. • Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über.
5. Kyu	Morote-seoi-nage, Sasae-tsurikomi-ashi oder Hiza-guruma, Okuri-ashi-barai, O-soto-gari, Harai-goshi (eine der Wurftechniken zur anderen Seite)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (Konter). • Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (Kombination).
4. Kyu	Tsurikomi-goshi, Koshi-uchimata, O-uchi-barai oder Ko-uchi-barai, Ko-uchi-maki-komi, Tomoe-nage (eine der Wurftechniken zur anderen Seite)	<ul style="list-style-type: none"> • Tsurikomi-goshi oder Koshi-uchimata aus gegengleichem Griff werfen. • Zwei der anderen vier Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituation werfen. • Verteidigen durch Blocken gegen zwei verschiedene Eindrehtechniken.

Besondere Schlüsselpunkte

Der **8. und 7. Kyu-Grad** beinhalten einfache Grundtechniken mit unterschiedlichen Wurfprinzipien. Die Unterschiede zwischen O-goshi und Uki-goshi müssen dargestellt werden. Wichtig ist das „Unterstützen von Tori“ beim Fallen von Uke. Dies ist Bestandteil der Wurftechnik von Tori. Bereits ab dem 7. Kyu soll die Wurfausführung zur anderen Seite eingeführt werden. Im Prüfungsfach Anwendungstechnik sind die Würfe aus einfachen Bewegungen auszuführen. Hier antwortet Tori auf Schieben / Ziehen von Uke mit einer Wurftechnik („Situationen nutzen“). Tori soll das „Bewegen“ als Antwort (Reaktion) auf eine Aktion von Uke demonstrieren können.

Beim **6. Kyu-Grad** ist besonders auf den Ippon-seoi-nage aus dem Doppelreversgriff (und **nicht** aus dem Ärmelgriff) hinzuweisen. Dies ist wichtig, da Tori so den erforderlichen Kontakt von seinem Rücken zum Oberkörper von Uke leichter erlernen kann. Darüber hinaus ist besonders bei jüngeren Judoka (im 9. Lebensjahr und jünger) die Belastungsfähigkeit des Rückens geringer. Tori soll bei nur leicht gebeugten Beinen und geradem Rücken aus dem Stehen werfen und den Fall von Uke gut unterstützen und kontrollieren.

In der Anwendungsaufgabe werden die Wurftechniken auf Initiative von Tori (Schieben / Ziehen) ausgeführt („Situationen schaffen“). Auch wird durch „Übersteigen“ und „Ausweichen“ das „Abwehren“ von Wurftechniken eingeführt.

Beim **5. Kyu-Grad** wird besonderen Wert auf Techniken gelegt, bei denen Uke eine „großer Falltechnik“ sicher beherrschen muss (z. B. Sasae-tsuri-komi-ashi). Deshalb wird auch zusätzlich das Fallen über Hindernisse gefordert. Die methodische Heranführung zum Sasae-tsuri-komi-ashi muss in diesem Zusammenhang erarbeitet werden (mit Hilfe der Bankposition von Uke oder einem Gymnastikball und danach mit Hilfe des auf der Matte liegenden Gürtels usw.).

In der Anwendungsaufgabe werden im Anschluss des „Ausweichens“ bzw. „Übersteigens“ der Anwendungsaufgabe zum 6. Kyu die Kontertechnik und Kombination eingeführt. Altersgerecht handelt es sich hierbei um einfache Verknüpfungen der bisherigen Wurftechniken (z. B. Angriff von Uke mit Seoi-nage rechts und weiter nach Übersteigen mit Seoi-nage rechts).

Beim **4. Kyu-Grad** wird erstmals Kumi-kata und die Verteidigung durch Blocken eingeführt.

Schlüsselkriterien und Fehlerkorrektur ausgewählter Tachi-waza Techniken

Unterrichtsdauer: 1 x 60 Minuten und 1 x 50 Minuten

Schwerpunkte des Unterrichts

- Bei der Erarbeitung der Schlüsselkriterien bilden die Wurfcharakteristiken die Grundlage:
 - Würfe auf zwei Beinen,
 - Würfe auf einem Bein,
 - Werfen durch Sicheln (Gari ...),
 - Werfen durch Fegen (Barai ...),
 - Werfen durch Blockieren / Stoppen.
- Parallel zu den jeweiligen Wurfcharakteristiken werden die entsprechenden Fehlerkriterien erarbeitet.
- Bei der Erarbeitung der Wurfcharakteristiken und Fehlerkriterien wird die Technikausführung im Stand und aus der Bewegung berücksichtigt.
- Grundlage der Fehlerkorrektur bilden die Beobachtungskriterien:
 - sicherer Stand,
 - Kontaktpunkte,
 - Zugrichtung,
 - Blickrichtung,
 - Rotationsachsen,
 - zeitlich – räumlicher Verlauf,
 - SOLL – IST – Vergleich.
- Zur Entwicklung eines selbständigen Bewegungslernens, zur Verbesserung der Eigenrealisation und zum Herausarbeiten des Bewegungsvorbildes steht die Gruppenarbeit im Mittelpunkt.

- Das Arbeitsergebnis der Gruppenarbeit wird anschließend vorgestellt und immer mit den Lehrgangsteilnehmern (m/w/d) diskutiert und von den Lehrgangsteilnehmern (m/w/d) gemeinsam beurteilt.

Zusammenstellung ausgewählter Techniken

Technik-Demonstration	Gruppenarbeit (Eigenrealisierung)	Worauf ist zu achten (Fehlerkriterien)
Würfe auf zwei Beinen: O-goshi	Würfe auf zwei Beinen: Seoi-nage	<ul style="list-style-type: none"> • Kuzushi • Eindrehbewegung • Fußstellung von Tori • Körperhaltung von Tori • Schwerpunkt von Tori ist unter dem von Uke (Hocke, Knie nach vorn) • O-goshi: Uke aus den Beinen anheben und über die Hüfte werfen • Seoi-nage: Uke über die Schulter werfen ohne aus den Hocke hochzukommen • Ukes Fall unterstützen
Würfe auf einem Bein: Harai-goshi	Würfe auf einem Bein: O-soto-gari	<ul style="list-style-type: none"> • Kuzushi (>70% von Ukes Gleichgewicht auf einem Bein, starker Körperkontakt) • Eindrehbewegung • Fußstellung von Tori zur Position von Uke (Standfuß zeigt in Wurfrichtung) • Körperhaltung von Tori (nicht nach links abknicken) • Schwerpunkt von Tori ist unter dem von Uke (Standbein leicht einknicken) • Toris Wurfbein schwingt weit nach vorn und zieht damit seinen Körper in Wurfrichtung • Bein nach hinten energisch durchschwingen (bis zur Standwaage, Oberkörper und Wurfbein bilden eine Linie) • Ukes Fall unterstützen
Gari-Würfe: O-uchi-gari	Gari-Würfe: Ko-uchi-gari	<ul style="list-style-type: none"> • Kuzushi (Uke zu einem großen Schritt verleiten, Balance über Hacken brechen) • Eingangsschritte beachten • Körperhaltung von Tori (Hüftkontakt ist ideal) • Schwerpunkt von Tori ist unter dem von Uke (leichte Hocke) • Toris Wurfbein schwingt zwischen den Beinen von Uke weit nach vorn hinter die Ferse und sichelt das vordere Bein von Uke • Ukes Fall unterstützen

Technik-Demonstration	Gruppenarbeit (Eigenrealisierung)	Worauf ist zu achten (Fehlerkriterien)
Barai-Würfe: De-ashi-barai	Barai-Würfe: Okuri-ashi-barai	<ul style="list-style-type: none"> • Timing (da nur aus der Bewegung zu werfen) • Ansatzschritte beachten (schnelle Schritte, lange Schritte) • Körperhaltung von Tori (Hüfte nach vorn beim Fegen, Fegebein ist gestreckt) • Wurfansatz erfolgt bevor der zu fegende Fuß die Matte berührt • Der Wurf wird hauptsächlich mit dem Bein ausgeführt, deshalb muss die Fegebewegung energisch ausgeführt werden • Ukes Fall unterstützen
Blockieren / Stoppen: Sasae-tsurikomi-ashi	Blockieren / Stoppen: Hiza-Guruma	<ul style="list-style-type: none"> • Timing (da nur aus der Bewegung zu werfen) • Kuzushi (50-70% von Ukes Gleichgewicht auf das zu werfende Bein, starker Zug in Wurfrichtung) • Körperhaltung von Tori (Hüfte nach vorn, das Wurfbein ist gestreckt) • Wurfansatz erfolgt nachdem der Schritt des zu stoppenden Beines <u>beendet</u> ist • Ansatzpunkt an Ukes Bein beachten • Starke Körperdrehung von Tori bei der Wurfausführung • Ukes Fall unterstützen

Grundlagen zu Kombinations- und Kontertechniken

Unterrichtsdauer: 60 Minuten

Ausgangssituation:

Ab Gürtelstufe 6. Kyu bzw. dem 9. Lebensjahr (vom DJB empfohlenes Alter für den 6.Kyu) sind Judoka stufenweise an Kombinationstechniken heranzuführen. Das Erlernen des Verteidigungsverhaltens steht anfangs im Vordergrund.

Ab Gürtelstufe 5. Kyu bzw. dem 10. Lebensjahr (vom DJB empfohlenes Alter für den 5.Kyu) sind Judoka zusätzlich stufenweise an Kontertechniken heranzuführen.

Lehrinhalte des Unterrichts (Praxis):

- Kombinationen
 - Grundlagen schaffen:
 - Ukes Verteidigungsverhalten (Ausweichen, Übersteigen, Blocken)
 - Was ist das „Wechselspiel“ von Aktion und Reaktion? Warum wird das „Wechselspiel“ benötigt
 - Was sind Wurfverkettungen? Was ist eine Vor-Rück- und/oder Rück-Vor-Kombination
 - Unterschied Fintieren und Kombination
 - Praktisches Üben (z. B. Seoi-otoshi → O-soto-gari)
 - Altersgerechte Übungsformen

- Kontertechniken
 - Grundlagen schaffen:
 - Verteidigungsverhalten (s. o.)
 - Grundlage des Konterns: Was ist Antizipieren? Was ist vorhergehendes Blocken?
 - Praktisches Üben (z. B. Tani-otoshi – DJB-Empfehlung: Tani-otoshi zunächst als Angriff und dann als antizipierten Konter einführen).
 - Altersgerechte Übungsformen

Ziele des Unterrichts

Der Lehrgangsteilnehmer soll mit den Grundlagen von Kombinationen und Kontertechniken vertraut gemacht werden. Anhand von praktischen Übungsbeispielen sollen altersgerechte Kombinationen und Kontertechniken verdeutlicht werden.

Altersgerechte Methodik zum Technikerwerb von Ne-waza

Unterrichtsdauer: 2 x je 60 Minuten

Schwerpunkte des Unterrichts

- Die Erarbeitung der altersgerechten Unterrichtsmethodik für ausgewählte Bodentechniken orientiert sich an der körperlichen und geistigen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in den Altersgruppen 5 bis 8 Jahren und 9 bis 12 Jahren.
- Die Ausrichtung des Unterrichts hat das situative Bewegungs-Judo als Grundlage. Die Anforderungen des Judo in der Bodenposition und der jeweiligen Bodentechniken folgen den grundsätzlichen Basisfertigkeiten des Bewegens in der Bodenposition. Im Mittelpunkt stehen die Grundprinzipien des sinnvollen Körpereinsatzes beim Zusammenspiel der Eigenbewegung mit der Bewegung des Partners (Koordination):
 - Kontrolle von Uke,
 - Halten des eigenen Gleichgewichts,
 - Brechen des Gleichgewichts von Uke.
- Bei den Techniken werden der steigende Schwierigkeitsgrad und die Technikabfolge in den Kyu-Prüfungsinhalten berücksichtigt. Schwerpunkte sind:
 - Prinzip des Haltens,
 - Prinzip des Befreiens aus Haltegriffen,
 - Prinzip des Hebelns,
 - Prinzip der jeweiligen Hebelgruppe.

Die Grundform der jeweiligen Technik mit möglichen Technikvarianten (Kuzure ...) werden demonstriert, erklärt und erarbeitet.

- Die zentrale Stellung haben die Anwendungsaufgaben der Prüfungsinhalte mit den Standardsituationen und den Übergängen (Verknüpfung) von Tachi-waza zu Ne-waza. Besonders das Verhalten bei der Lösung einer Standardsituation soll hier erarbeitet werden. Im Mittelpunkt steht das sinnvolle Verbinden von Technik und Standardsituation. Dabei muss deutlich herausgestellt werden:
 - die Situation bestimmt den Einsatz einer möglichen Technik (Erkennen und Nutzen entstehender Möglichkeiten),
 - das grundsätzliche Verhalten von Tori in einer Standardsituation,

- für jede Technikanwendung zur Lösung einer Situation sind die Kontrolle und das Gleichgewichtbrechen von Uke Voraussetzung.

Auflistung der Prüfungsinhalte

Kyu – Grad	Grundformen der Bodentechniken	Anwendungsaufgabe Boden
8. Kyu	Kuzure-kesa-gatame, Mune-gatame	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Verkettung von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke.
7. Kyu	Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame ²⁾)	<ul style="list-style-type: none"> • Je eine Befreiung aus den 4 Haltegriffen. • Einen Angriff gegen einen in der Bankposition oder einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden. • Einen Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke.
6. Kyu	Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame zwei der oben genannten Haltegriffe in zwei unterschiedlichen Ausführungen	<ul style="list-style-type: none"> • O-uchi-gari oder Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff. • Zwei unterschiedliche Befreiungsprinzipien aus einem der oben genannten (vier) Haltegriffe. • Einen Angriff, wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien) ausführen. • Einen Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen.
5. Kyu	Juji-gatame, Ude garami	<ul style="list-style-type: none"> • Ukes Befreiungsversuche aus einer Haltetechnik zu Juji-gatame oder zu Ude-garami nutzen. • Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage • Eine Befreiung aus der Beinklammer. • Einen Angriff gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden.
4. Kyu	Ude-gatame, Waki-gatame	<ul style="list-style-type: none"> • Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame oder Juji-gatame ausführen. • Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame oder Waki-gatame ausführen. • Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame oder zu einem Haltegriff kommen.

²⁾ Kata-gatame sollte zusätzlich berücksichtigt werden.

Besondere Schlüsselpunkte

Beim ersten Kontakt mit Haltetechniken muss das Gefühl für die eigenen Körperbewegungen und die Bewegungen des Körpers des Partners erarbeitet werden. Am Beispiel von Mune-gatame erfolgt die Kontrolle von Uke lediglich durch angepasste Verlagerung des Körpers von Tori an die Bewegungen des Körpers von Uke (Kontrollieren ohne Fassen). Erst danach wird die Grundform der jeweiligen Technik mit ihren Schlüsselpunkten demonstriert. Der Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke unterstützt das Erfühlen der Bewegungen. Für das zielgerichtete Bewegen in Ne-waza müssen die Grundprinzipien der Befreiung aus

Haltegriffen, das einfache Umdrehen von Uke aus der Bauchlage bzw. Bankposition erarbeitet werden.

Die Befreiungsversuche aus den verschiedenen Haltegriffen bilden die Grundlage zum Erarbeiten der Technikvariationen eines Haltegriffs (Kuzure ...).

Bereits ab dem 8. Kyu erfolgt der Übergang von einer Wurftechnik zu einem Haltegriff. Diese Verknüpfung setzt sich dann mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad fort.

Eine zentrale Stellung nehmen die in den Kyu-Prüfungsinhalten geforderten verschiedenen Standardsituationen ein:

- Haltegriff – Obermann und Untermann,
- Bauchlage – Obermann und Untermann,
- Bankposition – Obermann und Untermann,
- Rückenlage – Obermann und Untermann,
- Beinklammer – Obermann und Untermann.

Dabei ist wichtig, die Verhaltensmöglichkeiten und Ziele von Tori und Uke in der jeweiligen Situation zu diskutieren und darzustellen. Bereits mit dem 7. Kyu beginnt kontinuierlich die Verknüpfung der Standardsituation mit den Bodentechniken. Hierbei steht die Lösung der Situation immer im Mittelpunkt. Die Lösung der Situation erfolgt durch situationsabhängigen und sinnvollen Einsatz mit verschiedenen, der Situation angepassten Techniken. Zum Einsatz kommen hierbei Halte- und Hebeltechniken.

Technisches Anwendungstraining (offen und geschlossen)

Unterrichtsdauer: 90 Minuten

Lehrinhalte des Unterrichts (Praxis):

- Grundlagen schaffen:
 - Was ist Technikerwerbstraining - geschlossene (vorhersehbare) Bedingungen?
 - Was ist Technikanwendungstraining - offene (nicht vorhersehbare) Situation?
 - Was ist altersgerechtes, technisches Ergänzungstraining?
- Erarbeitung von Trainingsformen für Kinder der Zielgruppen bis 8 Jahre und 9 bis 12 Jahre für
 - das Technikerwerbstraining,
 - das Technikanwendungstraining sowie
 - das technische Ergänzungstraining (altersgerecht!).

Ziele des Unterrichts

Der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) soll mit den Grundlagen des Techniktrainings – speziell für Kinder der Altersgruppen bis 8 Jahre und von 9 bis 12 Jahren vertraut gemacht werden. Anhand von praktischen Übungsbeispielen sollen die Unterschiede des Techniktrainings verdeutlicht werden.

Einführung zum Testprogramm "Talentförderpool"

Unterrichtsdauer: 60 Minuten

Im Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V. erfolgt die Talentsichtung und –förderung bereits bei den 8 bis 11-jährigen Judoka. Hierzu werden durch die zuständigen

Landestrainer (m/w/d) 3-stündige Talentförderpool- bzw. Talentsichtungslehrgänge offen ausgeschrieben, an denen alle Judoka dieser Altersgruppe teilnehmen können.

Auf diesen Lehrgängen werden talentierte Judoka für ihre weitere Förderung auf anschließenden Lehrgängen ausgewählt. Ziel ist es, ihnen einen Einstieg in das Nachwuchskader der Altersklasse U 15 zu ermöglichen.

Schwerpunkte des Unterrichts

- Die zukünftigen Trainerassistenten (m/w/d) sollen das Kadersystem und die Talentsichtung sowie die Maßnahmen der weiteren Förderung talentierter Judoka im JVSH kennen.
- Die zukünftigen Trainerassistenten (m/w/d) sollen in der Lage sein, Judoka auf die Teilnahme an den Talentsichtungslehrgängen gezielt zu unterstützen.
- Neben dem Testprogramm sind die Beurteilungskriterien 0 – 1 – 2 (2 = sehr gut) sowie die Testauswertung für die Talentauswahl wesentlicher Bestandteil.
- Das Testprogramm der Sichtungselehrgänge wird erklärt und anschließend mit den Teilnehmern (m/w/d) durchgeführt:
 - Radschlagen rechts und links,
 - Handstand,
 - Fallschule,
 - Lieblingswurf,
 - Umdrehtechnik,
 - Befreiung aus der Beinklammer,
 - Stand-Randori,
 - Boden-Randori.

Unterrichtseckpunkte zu den Unterrichtsinhalten der Theorie – Themen Sensibilisierung zur Gewaltprävention und zum Kinderschutz

Unterrichtsdauer: 45 Minuten

Lehrinhalte des Unterrichts:

- erste Begriffserklärungen bzw. Grundlagen im Bereich der Gewalt, sexuellen Gewalt und des sexuellen Missbrauchs,
- erster „Kontakt“ mit der Gesetzgebung,
- Sensibilisierung der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) und Darstellung der Ernsthaftigkeit dieser Themen,
- Verhaltensweisen des Trainerassistenten (m/w/d)

Ziele des Unterrichts

- Der Unterricht kann in der Kürze die o. a. Themen nur „anreißen“, soll aber verdeutlichen, dass Gewaltprävention und Kinderschutz sehr ernste Themen sind.
- Aufzeigen der Komplexität der Themenbereiche Gewaltprävention und Kinderschutz
- Sensibilisierung:
 - Gewalt darf von den Teilnehmern (m/w/d) der Ausbildung zukünftig nicht mehr als Selbstverständlichkeit hingenommen werden.

- Der Unterricht soll trotz der Kürze verdeutlichen, dass aggressives Verhalten und Gewalt / Missbrauch an unseren Schulen und in Vereinen zunehmende (pädagogische) Herausforderungen für alle Beteiligten sind.
- Aufzeigen der Vorgehensweise im Beobachtungs- / Verdachtsfall.

Altersgerechte Kommunikation mit Kindern im Alter von 5 bis 8 Jahren, 9 bis 12 Jahren, mit Eltern und Motivation und Betreuung auf Wettkämpfen

Unterrichtsdauer: 75 Minuten

Lehrinhalte des Unterrichts für die Praxis:

- Ursachen für herausfordernde Verhaltensweisen im Training,
- Grundhaltungen des Trainers / Trainerassistenten (m/w/d),
- die „richtige“ Formulierung,
- Loben,
- Grundregeln für klare, ruhige Anweisungen,
- Betreuung auf altersgerechten Wettkämpfen (z. B. Kuschelturnier, Bezirkseinzeln- und Mannschaftsmeisterschaften usw.),
- Verhalten von Offiziellen, Eltern und Trainern auf Wettkämpfen.

Ziele des Unterrichts

Kommunikation ist ein wichtiges Werkzeug in der Lehre. Der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) soll sensibilisiert werden bzw. mit Grundlagen vertraut gemacht werden.

Für die Teilnahme der Judoka auf Wettkämpfen soll der Trainerassistent (m/w/d) in der Lage sein, seine Judoka und deren Eltern positiv zu motivieren.

Darüber hinaus soll er das mögliche Verhalten der Offiziellen (m/w/d) kennen, mit diesem Verhalten umgehen und mit den Offiziellen (m/w/d) kommunizieren können.