



# **Trainer – C – Ausbildung**

**im**

**Judo – Verband Schleswig – Holstein e. V.**

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

**6. November 2021**

## Inhalt

Zielgruppe, Formalien der Ausbildung, Prüfungen und Lizenzen	3
Konzept zur Trainer – C – Ausbildung im JVSH	4
Themen des Grundkurses (Grundmodule A und B)	7
Themen der Ausbildung zum Trainer – C – Breitensport- und Freizeitsport	8
Themen der Ausbildung zum Trainer – C – Leistungssport	11
Ausgewählte Unterrichtseckpunkte zu den Unterrichtsinhalten	12
Kommunikation mit und Motivation von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, Unterricht mit gemischten Gruppen, Altersaspekte und Judowerte des DJB	12
Sensibilisierung zur Gewaltprävention, zum Kinderschutz und Schutz gegen Rassismus, Diskriminierung und Intoleranz	12
Aufbau von Unterrichtseinheiten und Trainingsplanung in Phasen von drei bis sechs Monaten im Breitensport	14
Allgemeine motorische Grundausbildung (Akrobatik, Gelenkigkeit, Bodenturnen)	15
Grundlagen Ausdauerschulung, Krafttraining und Schnelligkeit im Breitensport	15
Methodik Ukemi-waza und Formen des Bewegungstrainings	16
Methodik, Auswahl und Vermittlung zum Technikerwerb von Nage-waza	18
Methodische Reihen	20
Schlüsselkriterien und Fehlerkorrektur ausgewählter Tachi-waza und Sutemi-waza	21
Grundlagen zu Eingangsvarianten, Kombinations- und Kontertechniken	28
Modul Standtechnik	29
Methodik zum Technikerwerb von Ne-waza	31
Modul Bodentechnik	32
Sinnvolles Heranführen an Randori, Shiai und alternative Wettkampfformen	34
Wettkampfbezogene Trainingsinhalte: Randori- und Uchi-komi-Formen	35
Technikanwendungstraining (offen und geschlossen)	36
Modul Methodische Aufgabe	37
Methodik des Anfänger-Unterrichts	40
Talentförderung und Einführung zum Testprogramm "Talentförderpool"	41
Methodik und Techniken im Fortgeschrittenenunterricht	42
Grundlagen der Judo-Kata an ausgewählten Beispielen	43
Planung von Veranstaltungen	44
Modul Sofortmaßnahmen bei Unfällen im Judo-Sport und Grundlagen zum Anti-Doping	44
Modul Kyu-Prüfer-Ausbildung	45
Präsentationen, Broschüren, Konzepte, Lehrbriefe, Formulare und Materialien	52
Zusammenstellung der verfügbaren Unterrichtspräsentationen	52
Zusammenstellung der verfügbaren Broschüren, Konzepte und Lehrbriefe	53
Zusammenstellung der verfügbaren Formulare und Materialien	54

## Zielgruppe, Formalien der Ausbildung, Prüfungen und Lizenzen

### Ausbildungsvoraussetzungen bzw. -formalien

Judoka	vollendetes 16. Lebensjahr	
Mindestgraduierung	2. Kyu (blauer Gürtel)	
Vereinsmitgliedschaft	in einem Verein eines Landesverbandes	
Ausbildungsdauer in Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundkurs (Grundmodule A und B)</li> <li>• Trainer-C-Lizenz Breiten- und Freizeitsport</li> <li>• Trainer-C-Lizenz Leistungssport</li> </ul>	40 UE 105 UE 42 UE
Lehrkräfte	Lehrkräfte mit besonderer pädagogischer Befähigung bzw. überfachliche Spezialisten, mind. Trainer-B-Lizenz	

### Prüfungsvoraussetzungen bzw. -formalien

Judoka	vollendetes 18. Lebensjahr
Mindestgraduierung	1. Kyu (brauner Gürtel)
Vereinsmitgliedschaft	in einem Verein eines Landesverbandes
Prüfungsvoraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrgang zur Ersten Hilfe (9 UE)</li> <li>• Kampfrichterlizenz oder Kampfrichterlehrgang</li> <li>• Aktive Teilnahme an der Ausbildung</li> </ul>
Prüfungsteile zur Trainer-C-Lizenz Breiten- und Freizeitsport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Theoretische Prüfung (Fragebogentest)</li> <li>• Praktische Prüfung der Eigenrealisation</li> <li>• Lehrprobe mit schriftlicher Ausarbeitung</li> </ul>
Prüfungsteile zur Trainer-C-Lizenz Leistungssport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Theoretische Prüfung (Hausarbeit)</li> <li>• Praktische Prüfung der Eigenrealisation</li> <li>• Lehrprobe mit schriftlicher Ausarbeitung</li> </ul>

### Lizenzerteilung und Gültigkeit

Lizenzerteilung	jeweils als digitale DOSB – Lizenz
Lizenzgültigkeit	jeweils 4 Jahre
Lizenzverlängerung	alle 4 Jahre durch einen Fortbildungslehrgang (15 UE)

### Integrierte Ausbildungsinhalte weiterer Lizenzen und Module für die Prüfung zu Kyu- und Dan-Graden

- Erwerb der Kyu-Prüferlizenz
- Kampfrichtermodul A
  - als Teillehrgang zum Erwerb der JVSH-B-Bezirkskampfrichterlizenz
  - Kampfrichterlehrgang als Voraussetzung zum Erwerb der Trainer-C-Lizenz
  - Kampfrichterlehrgang als Voraussetzung für die Dan-Prüfung
- Lehrbefähigung zum 1. Dan als Voraussetzung zur Prüfung zum 1. Dan
- Lehrbefähigung zum 2. Dan als Voraussetzung zur Prüfung zum 2. Dan
- Modul Bodentechnik zur Vorbereitung und Teilprüfung zum 2. & 1. Kyu/1. & 2. Dan
- Modul Standtechnik zur Vorbereitung und Teilprüfung zum 2. & 1. Kyu/1. & 2. Dan
- Modul Methodische Aufgabe zur Vorbereitung und Teilprüfung zum 1. & 2. Dan

**Hinweis:** Teilnehmer (m/w/d) an der Ausbildung zur Trainer-C-Lizenz Breiten- und Freizeitsport erhalten die Möglichkeit, während der Ausbildung die Prüfung bis zum 1. Kyu-Grad Judo abzulegen.

## Konzept zur Trainer – C – Ausbildung im JVSH

Als erste Lizenzstufe erteilt der JVSH die Trainer-C-Lizenzen für den Judo-Breiten- und Freizeitsport sowie für den Judo-Leistungssport. Die Lizenzausbildungen und -prüfungen erfolgen auf Grundlage der Ordnungen des Deutschen Olympischen Sportbundes e. V., des Deutschen Judo-Bundes e. V. und des Judo-Verbandes Schleswig-Holstein e. V.

Die Ausbildung gliedert sich in

- einen Grundkurs mit einer sportartübergreifenden Grundausbildung ohne Prüfung (Grundmodule A und B),
- der Fachausbildung zum Trainer-C-Breiten- und Freizeitsport im Judo mit Prüfung,
- einen Aufbaukurs zum Trainer-C-Leistungssport im Judo mit Prüfung.

Ziele der Ausbildung des zukünftigen Trainers (m/w/d) sind

- die Mitgliedergewinnung, Mitgliederförderung und Mitgliederbindung in einem Verein für die Sportart Judo,
- die eigenverantwortliche Planung, Durchführung und Auswertung von Judo-Trainingsangeboten für Kinder- und Jugendliche sowie Erwachsene jeden Alters,
- die Vorbereitung, Orientierung und Motivation für die Übernahme von Verantwortung und das Engagement in einem Verein.

Während der Ausbildung

- erfolgt eine Qualifizierung für die eigenverantwortliche Tätigkeit im sportpraktischen Judo-Bereich,
- wird der Teilnehmer (m/w/d) in die Lage versetzt, selbstständig Aktivitäten zur Motivation von Sportlern zu entwickeln und durchzuführen,
- erfolgt ein vertiefender Überblick über die Vereinsarbeit.

Dabei werden die hierfür erforderlichen Kompetenzen vermittelt:

- persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz
- Fachkompetenz
- Methoden- und Vermittlungskompetenz

### **Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz**

Der Trainer (m/w/d)

- hat das Selbstverständnis seiner Vorbildfunktion und Verantwortung für die ihm anvertrauten Judoka,
- kennt und berücksichtigt die altersgerechten Interessen und Erwartungen der Mitglieder seiner Judo-Trainingsgruppe,
- kann mit Eltern und den Gruppenmitgliedern ihrem Alter entsprechend kommunizieren und die Gruppenmitglieder motivieren,
- kann Judo-Gruppen aufbauen, leiten, fördern und
  - ist in der Lage, gruppenspezifische Prozesse zu erkennen und darauf angemessen zu reagieren,
  - berücksichtigt geschlechtsspezifische Sport- und Bewegungsanforderungen.

### **Fachkompetenz**

Der Trainer (m/w/d)

- kann Trainingseinheiten planen, gestalten, organisieren und durchführen,
- ist in der Lage, die Bewegungsabläufe und korrekten Grundabläufe der Judo-Techniken anzuwenden, zu erklären, zu beobachten und zu korrigieren,
- kennt und berücksichtigt die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen in der Judo-Trainingsgestaltung,

- ist in der Lage, Trainingsangebote attraktiv und spaßbetont zu gestalten,
- ist mit den Anforderungen und Regeln der Bereiche Sicherheit, Aufsicht und Ersten Hilfe vertraut.
- Trainer-C-Lizenz Leistungssport: Der Trainer (m/w/d) kann zusätzlich leistungsorientiertes Training planen, gestalten, organisieren und durchführen sowie seine Judoka auf Wettkämpfe vorbereiten und während der Wettkämpfe betreuen und unterstützen.

### **Methoden- und Vermittlungskompetenz**

Der Trainer (m/w/d)

- hat die erforderlichen pädagogischen Kenntnisse über die Unterrichts- bzw. Trainingsmethoden mit ihren Anwendungen,
- kann einzelne Trainingseinheiten bzw. Trainingsperioden planen, organisieren, durchführen und auswerten,
- kann die Grundlagen des systematischen und zielorientierten Lernens umsetzen,
- ist mit dem erforderlichen Lehr- und Lernverständnis in der Lage, den Sportlern (m/w/d) ausreichend Zeit zu lassen, damit
  - die Sportler (m/w/d) die Informationen verarbeiten können,
  - die Sportler (m/w/d) die Möglichkeit zu Eigeninitiativen haben.

### **Berücksichtigung spezifischer Inhalte in der Ausbildung**

#### **1. Personen- und gruppenbezogene Inhalte**

- Die persönlichen Sportsozialisierungen, Interessen und Erwartungen in der Lebens- und Bewegungswelt der unterschiedlichen Altersgruppen werden berücksichtigt.
- Wesentliche Basis sind
  - die zielgruppengerechte Kommunikation, Motivation und der zielgruppengerechte Umgang mit den Sportlern (m/w/d),
  - die Rolle und das Selbstverständnis des Trainers (m/w/d) bei Gruppenarbeiten,
  - die Kenntnisse und die Berücksichtigung sportlicher Belastungsfähigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten von Sportlern (m/w/d) in den unterschiedlichen Altersgruppen,
  - der Einsatz einer zielgruppengerechten Didaktik bei Planung und Durchführung von Trainingseinheiten,
  - Trainer-C-Lizenz Leistungssport: zusätzlich der Einsatz einer individuellen, auf den einzelnen Judoka bezogenen Didaktik.
- Die Basis des verantwortungsbewussten Handelns bilden die Kenntnisse über:
  - die Sensibilisierung zur Gewaltprävention, zum Kinderschutz und Schutz gegen Rassismus, Diskriminierung und Intoleranz,
  - die verantwortliche Aufsichts- und Sorgfaltspflicht des Trainers,
  - die Regeln der präventiven Maßnahmen zur Unfallverhütung,
  - die Grundlagen der Ersten Hilfe und Grundlagen zum Anti-Doping.

#### **2. Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte**

- Funktion des Trainers (m/w/d) als Bewegungsvorbild,
- allgemeines Bewegungslernen,
- bewegungsorientierter Beginn und Ende der Trainingseinheit,
- kleine Spiele für alle Altersgruppen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene jeden Alters),
- Methodik zum Erlernen der Falltechniken,
- korrekte Grundabläufe der Techniken an ausgewählten Beispielen von Wurf- und Bodentechniken,

- Methodik einer jeweils altersgerechten Technikvermittlung,
- Technik-Beobachtung und -Fehlerkorrektur,
- Technikerwerbs- und Technikanwendungstraining,
- koordinative und konditionelle Trainingsformen,
- Trainer-C-Lizenz Leistungssport:  
zusätzlich allgemeine und spezielle Trainingsinhalte und -methoden für den langfristigen Aufbau eines Wettkämpfers (m/w/d) und zum Herausbilden der sportlichen Leistungsfähigkeit.

### **3. Vereins-, verbands- und sportbezogene Inhalte**

- Zweck und Aufgaben der Sportverbände und deren Auswirkung auf den Vereinsport,
- Möglichkeiten zur Weiterqualifizierung in den Sportverbänden und Möglichkeiten zur Mitbestimmung und Mitarbeit,
- gesellschaftspolitische Bedeutung des Sports,
- geschichtliche Entwicklung des Judo und Abgrenzung zu artverwandten Sportarten,
- Trainer-C-Lizenz Leistungssport:  
zusätzlich Konzepte zur Förderung von Athleten (m/w/d) im Verein, Landessportverband und im JVSH.

**Themen des Grundkurses (Grundmodule A und B)**

Themen	Th. [UE]	Pr. [UE]
<b>Begrüßung, Einführung, Lehrgangsablauf</b>	1,0	
<b>Aufbau und Struktur des organisierten Sports in Deutschland</b>	0,5	
<b>Finanzierung, Zuschüsse und Sportversicherung</b>	0,5	
<b>Rechtsfragen für den Trainer und Übungsleiter (m/w/d):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vereinsrecht</li> <li>• Aufsichtspflicht</li> <li>• Haftung</li> <li>• Jugendschutzgesetz (JuSchG)</li> </ul>	2,0	
<b>Sport und Umwelt</b>	1,0	
<b>Allgemeine motorische Grundausbildung</b>	1,0	
<b>Funktionsgymnastik</b>		1,0
<b>Didaktisch-methodische Grundlagen, Motorische Entwicklung und Entwicklungsstufen</b>	2,0	
<b>Allgemeine Grundfragen von Training im Sport</b>	2,0	
<b>Führungsstile und Lehrerverhalten</b>	2,0	
<b>Planung und Aufbau einer Übungsstunde inkl. Stundenentwurf</b>	2,0	
<b>Exemplarische Unterrichtsstunde:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausnutzung von Raum und Gerät</li> </ul>		2,0
<b>Auf- und Abwärmprogramme</b>		1,0
<b>Spiele:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kleine Spiele</li> <li>• Freizeitspiele</li> </ul>		2,0
<b>Grundlagen der Belastungsgestaltung</b>		2,0
<b>Ausdauer-schulung</b>		2,0
<b>Circuit-Training</b>		2,0
<b>Einsatz von Musik mit und ohne Gerät, Korrekturen, Entspannungsübungen</b>		2,0
<b>Physiologie:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• funktionelle Anatomie</li> </ul>	2,0	
<b>Belastbarkeit des passiven und aktiven Bewegungsapparates, Gesundheitsrisiken</b>	1,0	
<b>Muskuläre Dysbalancen, Prävention und Akrobatik</b>		2,0
<b>Rückenschule</b>		1,0
<b>Sportverletzungen, Prophylaxe und Grundlagen zum Anti-Doping</b>	2,0	
<b>Erste Hilfe bei Sportverletzungen, Rettungskette</b>		1,0
<b>Ernährung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine und bedarfsorientierte Ernährung</li> <li>• Ernährung im Ausdauer- und Kraftbereich</li> <li>• Ernährung zur Gewichtsreduzierung</li> </ul>	2,0	
<b>Abschlussgespräch</b>	1,0	

<b>Unterrichtseinheiten</b>	<b>22,0</b>	<b>18,0</b>
<b>Gesamt-Unterrichtseinheiten</b>	<b>40,0</b>	

## Themen der Ausbildung zum Trainer – C – Breiten- und Freizeitsport

Themen	Th. [UE]	Pr. [UE]
<b>Begrüßung, Organisation, allgemeine Themen</b>	1,0	
<b>Hausaufgabe als Gruppenarbeit mit Themen wie z.B.:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maßnahmen außerhalb des Unterrichts</li> <li>• Gewinnung von Mitgliedern</li> <li>• Gewinnung von ehrenamtlich Tätigen (m/w/d), Funktionären (m/w/d) in der Vereinsarbeit usw.</li> <li>• Anbinden ehemaliger Wettkämpfer (m/w/d) an Verein/Verband</li> <li>• geschichtliche Entwicklung des Judo, Dojo-Etikette</li> </ul>	3,0	
<b>Kommunikation mit und Motivation von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, Unterricht mit gemischten Gruppen, Altersaspekte und Judowerte des DJB</b>	3,0	
<b>Allgemeine motorische Grundausbildung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Akrobatik, Gelenkigkeit, Bodenturnen</li> </ul>		1,0
<b>Grundlagen Ausdauer-schulung, Krafttraining und Schnelligkeit im Breitensport</b> (als Weiterführung des Grundkurses)	1,0	3,0
<b>Methodik Ukemi-waza und Formen des Bewegungstrainings</b>		1,3
<b>Methodik, Auswahl und Vermittlung zum Technikerwerb von Nage-waza:</b> Methodische Möglichkeiten zum Erlernen, Übungs- und Trainingsformen zum Anwenden von Judotechniken im Stand, z.B.: <ul style="list-style-type: none"> <li>• O-goshi, Uki-goshi, O-soto-otoshi, O-soto-gari</li> </ul>	1,0	3,0
<b>Methodische Reihen:</b> Gruppenarbeit (exemplarische Lehrprobe), z.B.: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seoi-nage, Koshi-guruma, Ukemi-waza</li> </ul>		2,7
<b>Schlüsselkriterien, Fehlerkorrektur und Eigenrealisation ausgewählter Tachi-waza und Sutemi-waza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Harai-goshi, Ashi-guruma, O-guruma</li> <li>• Sasae-tsuri-komi-ashi, Hiza-guruma, Harai-tsuri-komi-ashi</li> <li>• Ko-soto-gari, Ko-soto-gake, De-ashi-barai, Okuri-ashi-barai</li> <li>• Tani-otoshi, Yoko-otoshi, Uki-waza, Yoko-wakare</li> </ul>		6,0
<b>Grundlagen zu Eingangsvarianten, Kombinations- und Kontertechniken</b>		4,0
<b>Modul Standtechnik:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wurftechniken (exemplarisch aus dem 1. Kyu, 1. Dan, 2. Dan)</li> <li>• Kombinationen, Finten, Wurfverkettungen</li> <li>• Abwehrverhalten, Kontertechniken</li> </ul> <b>(Vorbereitung und Teilprüfung zum 2./1. Kyu/1./2. Dan)</b>		4,0
<b>Methodik zum Technikerwerb von Ne-waza an ausgewählten Beispielen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Partnerkontrolle</li> <li>• Technikerwerb und Technikentwicklung von Osaekomi-waza</li> <li>• Standardsituationen</li> </ul>		2,0
<b>Methodik zum Technikerwerb von Ne-waza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Partnerkontrolle</li> <li>• Technikerwerb und Technikentwicklung von Kansetsu-waza und Shime-waza</li> </ul>		2,0

Themen	Th. [UE]	Pr. [UE]
<b>Modul Bodentechnik:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standardsituationen in Ne-Waza</li> <li>• Osaekomi-waza, Kansetsu-waza, Shime-waza und Abwehrverhalten (jeweils aus Standardsituationen)</li> <li>• Übergänge Stand zum Boden</li> </ul> <b>(Vorbereitung und Teilprüfung zum 2./1. Kyu/1./2. Dan)</b>		5,0
<b>Sinnvolles Heranführen an Randori, Shiai und alternative Wettkampfformen</b>		2,0
<b>Wettkampfbezogene Trainingsinhalte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Randori- und Uchi-komi-Formen</li> </ul>		4,0
<b>Technikanwendungstraining (offen und geschlossen)</b>		2,0
<b>Modul Methodische Aufgabe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene Spezialtechnik und Verhinderung der eigenen Spezialtechnik (= situationsbezogener Handlungskomplex) unter technischen, taktischen, trainings- und unterrichtsmethodischen Aspekten mit Übungsformen</li> </ul> <b>(Vorbereitung und Teilprüfung zum 1./2. Dan)</b>		4,0
<b>Modul Kyu-Prüfer-Ausbildung Teil 1:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziele und Durchführung von Prüfungen</li> <li>• Prüfungsordnung des DJB für Judo-Kyu-Grade</li> <li>• Leitidee und Zielsetzung der Prüfungsinhalte</li> <li>• Beurteilung von Prüfungsleistungen</li> <li>• Vorbereitung auf Kyu-Prüfungen</li> </ul> <b>(Erwerb der Kyu-Prüferlizenz)</b>	4,0	
<b>Modul Kyu-Prüfer-Ausbildung Teil 2:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Judo-Grundausbildung (8. bis 5. Kyu)</li> <li>• Judo-Grundlagentraining (4. bis 1. Kyu)</li> <li>• didaktisch-methodische Aspekte der Anwendungsaufgaben</li> <li>• Beurteilungskriterien und Minimalakriterien</li> </ul> <b>(Erwerb der Kyu-Prüferlizenz)</b>		4,0
<b>Grundlagen der Judo-Kata an ausgewählten Beispielen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen schaffen</li> <li>• das Lehren von Kata (am Beispiel der 1. - 3. Gruppe der Nage-no-kata)</li> </ul>		6,0
<b>Planung von Veranstaltungen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kata Turnier mit Abnahme der Kyu-Prüfungs-Kata für Teilnehmer</li> </ul>	2,0	
<b>Aufbau von Unterrichtseinheiten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyse des Lernvorganges</li> <li>• Unterrichtsaufbau inkl. Stundenentwurf mit Formblatt</li> </ul>	2,0	
<b>Trainingsplanung in Phasen von 3 bis 6 Monaten im Breitensport:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• für Kinder, Jugendliche und Erwachsene</li> </ul>	1,0	
<b>Sensibilisierung zur Gewaltprävention, zum Kinderschutz und Schutz gegen Rassismus, Diskriminierung und Intoleranz</b>	4,0	

Themen	Th. [UE]	Pr. [UE]
<b>Methodik des Anfänger-Unterrichts:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• biomechanische Aspekte</li> <li>• Bewegungsstruktur der Judotechniken mit Fehlerkorrektur</li> <li>• Trainingsplanung und Aufbau eines Anfängerkurses bis zur ersten Gürtelprüfung</li> </ul> <b>(Lehrbefähigung zum 1. Dan als Voraussetzung zur Prüfung zum 1. Dan)</b>	1,7	2,0
<b>Talentförderung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der Judotechnik an ausgewählten Beispielen (Grundlagen und Prinzipien, Fehlerkorrektur)</li> </ul> <b>(Lehrbefähigung zum 1. Dan als Voraussetzung zur Prüfung zum 1. Dan)</b>		3,0
<b>Einführung zum Testprogramm „Talentförderpool“:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testprogramm der Sichtungselehrgänge</li> <li>• Beurteilungskriterien und Testauswertung für die Talentauswahl</li> </ul> <b>(Lehrbefähigung zum 1. Dan als Voraussetzung zur Prüfung zum 1. Dan)</b>		1,3
<b>Methodik und Techniken im Fortgeschrittenenunterricht:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau und Betreuung einer Wettkampfgruppe/Mannschaft</li> <li>• Coaching</li> <li>• langfristiger Aufbau eines Kämpfers (m/w/d)</li> <li>• Erziehung zum leistungsorientierten Verhalten</li> <li>• Strategie und Taktik in Training und Wettkampf</li> <li>• Kadersystem in Schleswig – Holstein</li> </ul> <b>(Lehrbefähigung zum 2. Dan als Voraussetzung zur Prüfung zum 2. Dan)</b>	2,0	2,0
<b>Modul aktuelle Wettkampftechniken:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aktuelle Wettkampftechniken</li> <li>• Handlungskomplex</li> <li>• Kumi-kata</li> </ul> <b>(Lehrbefähigung zum 2. Dan als Voraussetzung zur Prüfung zum 2. Dan, Erwerb der Kyu-Prüferlizenz)</b>		4,0
<b>Kampfrichter Modul A:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchsprache der Kampfregeln</li> <li>• Verhalten und Aufgaben des Kampfrichters</li> <li>• Aufgaben der Tischbesetzung und Listenführung</li> <li>• Praxis</li> </ul> <b>(Teillehrgang zum Erwerb der JVSH-B-Bezirkskampfrichterlizenz, Kampfrichterlehrgang als Voraussetzung zur Dan-Prüfung)</b>	3,0	1,0
<b>Modul Sofortmaßnahmen bei Unfällen im Judo-Sport</b>	2,0	
<b>Ziehung der Lehrproben und Vorbereitung auf die theoretische und praktische Prüfung</b>	2,0	
<b>Schriftliche Prüfung</b>	3,0	

<b>Unterrichtseinheiten</b>	<b>32,0</b>	<b>72,7</b>
<b>Gesamt-Unterrichtseinheiten</b>	<b>105,0</b>	

## Themen der Ausbildung zum Trainer – C – Leistungssport

Themen	Th. [UE]	Pr. [UE]
<b>Begrüßung und Organisation</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteilung der Hausaufgabe: „Erstellen eines Jahrestrainingsplans“</li> <li>• Ziehen der Lehrproben zur praktischen Prüfung</li> </ul>	1,0	
<b>Akrobatik, Gelenkigkeit, Bodenturnen</b>		2,0
<b>Kommunikation, Umgang mit und Klassifizierung von Sportlern:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Persönlichkeits-/Charakterprofile (Charaktertypen)</li> </ul>	1,0	
<b>Aufbau und Betreuung von Wettkampfgruppen:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coaching</li> <li>• Strategie und Taktik</li> <li>• JVSH-Kadersystem</li> </ul>	1,5	
<b>Trainingsplanung:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herausbilden der sportlichen Leistungsfähigkeit (Superkompensation, Trainingssteuerung)</li> <li>• Langfristiger Aufbau eines Kämpfers (m/w/d)</li> <li>• Jahrestrainingsplan</li> </ul>	2,0	
<b>Technikerwerbs- und Technikanwendungstrainings</b>	1,0	
<b>Technikentwicklung im Leistungssport:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgewählte Beispiele zu Nage-waza und Standardsituationen in Ne-waza</li> </ul>		3,0
<b>Verbesserung der Judotechnik und Fehlerkorrektur:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgewählte Beispiele zu Nage-waza und Ne-waza</li> </ul>		2,0
<b>Verbesserung der eigenen Spezialtechnik</b>		2,5
<b>Uchi-komi- und Randori-Formen im Technikanwendungstraining</b>		2,0
<b>Verkettung von Judo-Techniken und Handlungsketten in Nage-waza und Ne-waza</b>		4,0
<b>Technikrepertoire und Handlungskomplex eines Wettkämpfers</b>		2,0
<b>Verteidigungsverhalten und Kontern im Leistungssport:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens des Gegners</li> <li>• Finten und Kombinationen als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners</li> </ul>		2,0
<b>Ausdauerschulung, Krafttraining, Schnelligkeit im Leistungssport</b>	2,0	
<b>Praxisteil zur Kraftausdauerschulung</b>		2,0
<b>Grundlagen zur Ernährung eines Wettkämpfers (m/w/d)</b>	2,0	
<b>Anti-Doping</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gefahren des Dopings</li> <li>• Bestimmungen zum Anti-Doping</li> </ul>	2,0	
<b>Vorstellen und Diskussion der Hausaufgabe:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Erstellen eines Jahrestrainingsplans“</li> </ul>	2,0	
<b>Eigenrealisation zur Vorbereitung auf die praktische Prüfung</b>		2,0
<b>Praktische Prüfung</b>		3,0
<b>Abschlussgespräch</b>	1,0	

<b>Unterrichtseinheiten</b>	<b>15,5</b>	<b>26,5</b>
<b>Gesamt-Unterrichtseinheiten</b>	<b>42,0</b>	

## **Ausgewählte Unterrichtseckpunkte zu den Unterrichtsinhalten**

### **Kommunikation mit und Motivation von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, Unterricht mit gemischten Gruppen, Altersaspekte und Judowerte des DJB**

Unterrichtsdauer: 3 UE Theorie

#### **Schwerpunkte des Unterrichts**

- Kommunikation ist ein wichtiges Werkzeug in der Lehre. Der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) soll sensibilisiert werden bzw. mit Grundlagen vertraut gemacht werden.
- Die Gesamtheit der Judowerte bildet einen Moralkodex, der bei Weitem über den Sport hinausgeht und sich auf das tagtägliche Leben eines jeden Menschen bezieht. Es handelt sich hierbei um eine Liste von Werten, die man versuchen sollte, einzuhalten sowie eine Aufzählung von Tugenden, welche jeder Judoka (und Nicht-Judoka) erwerben sollte. Ziel des Unterrichts hierbei ist es, den Lehrgangsteilnehmern (m/w/d) diese Werte und Tugenden nahe zu bringen und sich damit zu beschäftigen.

#### **Besondere Schlüsselpunkte**

- Allgemeines
  - Ursachen für herausfordernde Verhaltensweisen im Training
  - Grundhaltungen des Trainers (m/w/d)
  - die „richtige“ Formulierung
  - Loben
  - Grundregeln für klare, ruhige Anweisungen
- Die Judowerte des DJB
  - Allgemeine Erklärungen der Judowerte
  - Diskussionsrunde: Verhaltensweisen auf Basis der Judowerte als
    - Athlet (m/w/d) – beim Wettkampf, beim Training
    - Trainer(m/w/d), Referent (m/w/d),
    - Kampfrichter (m/w/d), Wertungsrichter (m/w/d)
    - Ehrenamtsinhaber/Offizieller (m/w/d)

### **Sensibilisierung zur Gewaltprävention, zum Kinderschutz und Schutz gegen Rassismus, Diskriminierung und Intoleranz**

Unterrichtsdauer: 4 UE Theorie

#### **Schwerpunkte des Unterrichts**

Der organisierte Sport trägt eine hohe Verantwortung für das Wohlergehen aller Engagierten und Aktiven. Dazu gehört auch die Motivation sich für den Schutz vor sexualisierter Gewalt (und sich gegen Diskriminierung) einzusetzen.

Die körperliche und emotionale Nähe, die im Sport entstehen kann und in keinem anderen Zusammenhang ähnlichen Stellenwert findet, birgt Gefahren sexualisierter Übergriffe. Eine Kultur der Aufmerksamkeit und des Handelns Verantwortlicher muss dazu beitragen, Betroffene zum Reden zu ermutigen, potentielle Täter abzuschrecken und ein Klima zu schaffen, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Sport vor sexualisierter Gewalt schützt. (Quelle: Deutsche Sportjugend)

Alle Vereine/Verbände die sich mit dem Thema „Prävention sexualisierter Gewalt im Sport“ und Diskriminierung auseinandersetzen, leisten einen großen Beitrag zum Schutz und für die Sicherheit von Kindern und Jugendlichen.

Mit diesem Unterricht

- soll ein Überblick von Grundbegriffen und Definitionen geschaffen werden
- sollen Möglichkeiten und Maßnahmen zur Vorbeugung bzw. proaktiven Abwendung der sexualisierten Gewalt und Diskriminierung aufzeigen,
- sollen Verhaltensweisen sowie Vorgehensweisen beim Einschreiten im Falle des Geschehens erklärt werden.

Insgesamt ist den Teilnehmern die Sensibilität der hiermit behandelten Themen nahe zu bringen.

Schließlich soll der Unterricht verdeutlichen, dass aggressives Verhalten und Gewalt/Missbrauch sowie die Diskriminierung an unseren Schulen und Vereinen zunehmende (pädagogische) Herausforderungen für alle Beteiligten sind.

### **Besondere Schlüsselpunkte**

- Sexualisierte Gewalt im Sport
  - Hintergrundinformationen
    - Sexualisierte Gewalt – Definition, Ausmaß und Formen
    - Täter (m/w/d) und ihre Vorgehensweisen in Institutionen
    - Formen sexualisierter Gewalt im Sport
    - Spezifische Bedingungen im Sport – Risikoanalyse
  - Prävention von sexualisierter Gewalt im Sportverein (Leitfaden)
    - Sexualisierte Gewalt enttabuisieren
    - Wissen und Handlungskompetenzen entwickeln
    - Sportliche Aktivitäten transparent gestalten
    - Mädchen und Jungen stärken
    - Eignung von Mitarbeitern (m/w/d) überprüfen
  - Intervention bei sexualisierter Gewalt im Sportverein
    - Verdachtsäußerungen gewissenhaft prüfen
    - Mit externen Fachstellen kooperieren
    - Im besten Interesse des jungen Menschen handeln
    - Fürsorgepflicht gegenüber Mitarbeitern (m/w/d) wahren
    - Kommunikation: Klar und sachlich
- Diskriminierung
  - Begriffsklärungen
  - Sensibilisierung
  - Integrationslotsen (m/w/d) im Sport

## **Aufbau von Unterrichtseinheiten und Trainingsplanung in Phasen von 3 bis 6 Monaten im Breitensport**

Unterrichtsdauer: 3 UE Theorie

### **Schwerpunkte des Unterrichts**

- Die bereits erworbenen Qualifikationen des Grundkurses zu diesem Thema bilden die Grundlage und werden übersichtsmäßig zur Vorbereitung einer judo-spezifischen Unterrichtsplanung zusammengefasst.
- Im Anschluss werden die judo-spezifischen Erfordernisse beim Trainingsaufbau diskutiert, damit der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) in der Lage ist, Judo-Trainings-einheiten eigenständig zu planen zu organisieren.
- Für die Dokumentation einer Unterrichtseinheit wird den Lehrgangsteilnehmern (m/w/d) ein Formblatt für einen „Stundenentwurf“ (= Formblatt für die Lehrprobe) vorgestellt.
- Abschließend wird für verschiedene Zielsetzungen im Breitensport die Strukturierung von Trainingsphasen für die notwendige kurz- bis mittelfristige Planung beispielhaft behandelt.

### **Besondere Schlüsselpunkte**

- Im Mittelpunkt der Unterrichtseinheit steht die Unterrichtsplanung von judo-spezifischen Inhalten. Dabei ist die Wichtigkeit des methodischen Vorgehens zu diskutieren:
  - Lage (= Ausgangssituation der Gruppenmitglieder)
  - Ziele (= Welches Ergebnis soll erzielt werden?)
  - Maßnahmen (= Mit welchen Inhalten erreicht die Trainingsgruppe das Ziel?)
  - Leistungskontrolle (= Haben die Gruppenmitglieder das gesteckte Ziel erreicht?)
- Bei der Beschreibung der „Lage“ sind die erfolgsentscheidenden Punkte mit den Lehrgangsteilnehmern (m/w/d) an Beispielen zu behandeln:
  - Zusammensetzung der Gruppe
  - motorische Voraussetzungen der Gruppenmitglieder (m/w/d)
  - Wissensstand und Vorerfahrungen der Gruppenmitglieder (m/w/d)
  - räumliche und materielle Bedingungen
- Der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) wird anhand von Beispielen in Form einer Diskussion in die Lage versetzt, verschiedene Trainingsziele zu formulieren. Dabei wird insbesondere die Möglichkeit der Nutzung von aufeinander aufbauenden Teilzielen berücksichtigt.
- Mit der abschließenden Maßnahmenfestlegung wird aufgrund der ermittelten „Lage“ und des formulierten „Ziels“ bzw. der ggf. erarbeiteten Teilziele die Unterrichtseinheit geplant. Dabei werden besonders die drei verschiedenen, aber nicht voneinander unabhängigen Teile einer Übungsstunde berücksichtigt:
  - vorbereitender Teil
  - Hauptteil
  - Ausklang

Im Rahmen dieser Stundenplanung erfolgt eine ausführliche Diskussion der verschiedenen, zu beachtenden Eckpunkte dieser drei Teile im Stundenaufbau.

- Abschließend wird das Vorgehen bei der Stundenplanung auf die Kurz- bis Mittelfristplanung von zielgerichteten Trainingsphasen umgesetzt. Dabei werden an

verschiedenen Beispielen kleine Rahmentrainingspläne mit den dazugehörigen Leistungs- bzw. Erfolgskontrollen entwickelt.

## **Allgemeine motorische Grundausbildung** (Akrobatik, Gelenkigkeit, Bodenturnen)

Unterrichtsdauer: 1 UE Praxis

### **Schwerpunkte des Unterrichts**

- Diese Unterrichtseinheit hat die bereits erworbenen Qualifikationen des Grundkurses zu diesem Thema als Grundlage. Schwerpunktmäßig vertieft der Praxisteil die Themen
  - Koordination und
  - Flexibilität (= Gelenkigkeit und Beweglichkeit).
- Dabei spielen besonders die das Bewegungs-Judo ergänzenden turnerischen Übungen eine wesentliche Rolle in der Praxis.

### **Besondere Schlüsselpunkte**

- An verschiedenen Beispielen werden die im Sport besonders wichtigen koordinativen Fähigkeiten diskutiert:
  - Gleichgewichtsfähigkeit
  - Reaktionsfähigkeit
  - Rhythmus- od. Rhythmisierungsfähigkeit
  - Räumliche Orientierungsfähigkeit
  - Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit (auch als Bewegungsgefühl umschriebene Fähigkeit)
- Die Möglichkeiten zur Verbesserung der Flexibilität (= Dehnfähigkeit der Muskulatur = Stretching) werden beispielhaft behandelt.
- Die wichtigsten turnerischen Grundformen zur Unterstützung und Verbesserung der Koordinations- und Bewegungsfertigkeiten werden unterrichtet. Dabei stehen die turnerischen Übungen am Boden –ggf. mit den dazugehörigen Hilfestellungen– im Mittelpunkt:
  - Rolle vorwärts
  - Rolle rückwärts und Rolle rückwärts über die Schulter
  - Radschlagen zu beiden Seiten
  - Radwende
  - Handstand
  - Handstand mit Abrollen

## **Grundlagen Ausdauerschulung, Krafttraining, Schnelligkeit im Breitensport** (als Weiterführung des Grundkurses)

Unterrichtsdauer: 1 UE Theorie  
3 UE Praxis

### **Schwerpunkte des Unterrichts**

- Hauptteil dieser Unterrichtseinheit ist der Praxisteil.

- Die bereits erworbenen Qualifikationen des Grundkurses zu diesem Thema bilden die Grundlage und werden im **Theorieteil** übersichtsmäßig zur Vorbereitung des Praxisteils wiederholt.
- Im **Praxisteil** schließen sich dann die Umsetzungsmöglichkeiten im Training an. Dabei werden folgende Themen beispielhaft behandelt:
  - Ausdauerschulung
  - Krafttraining
  - Schnelligkeit

### **Besondere Schlüsselpunkte**

- Beispielhaft werden die Möglichkeiten im Rahmen des Judo-Trainings zur Ausbildung und Verbesserung der beiden wesentlichen Ausdauerarten unterrichtet:
  - aerobe Ausdauer
  - anaerobe Ausdauer
- Die muskuläre Ausbildung und Verbesserung durch gezieltes Krafttraining mit dem notwendigen Stretching (= Dehnfähigkeit der Muskulatur) wird an Trainingsbeispielen behandelt:
  - Krafttraining ohne Gerät
  - Krafttraining mit Gerät
- Anhand praktischer Beispiele wird die Ausbildung und Verbesserung der Schnelligkeit im Judo-Training diskutiert. Dabei werden die folgenden Schnelligkeitsformen berücksichtigt:
  - Aktionsschnelligkeit und Reaktionsschnelligkeit
  - zyklische und azyklische Schnelligkeit

## **Methodik Ukemi-waza und Formen des Bewegungstrainings**

Unterrichtsdauer: 1,3 UE Praxis

- Inhalt ist die Erarbeitung der Unterrichtsmethodik für Falltechniken und die Methoden für das Training von Teil- und Gesamtbewegungsabläufen.
- Besonders wichtig ist, dass bei der Erarbeitung der Unterrichtsmethodik immer die unterschiedliche körperliche bzw. geistige Entwicklung der zu unterrichtenden Judoka der verschiedenen Altersgruppen berücksichtigt wird.

### **Teil 1: Methodik Ukemi-waza**

#### **Schwerpunkte des Unterrichts**

- 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.

#### **Besondere Schlüsselpunkte**

- Der methodische Unterricht aller Arten der Ukemi-waza werden demonstriert und diskutiert:
  - Fallen rückwärts
  - Fallen seitwärts
  - Judorolle vorwärts mit Liegenbleiben

- Judorolle vorwärts mit Aufstehen
- freier Fall
- Auf die von Kyu-Grad zu Kyu-Grad steigenden Minimal Kriterien der Fallübungen wird hingewiesen.
- Die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade des Fallens bei verschiedenen Wurf-techniken werden diskutiert. Hierbei wird das Fallen über Hindernisse integriert. 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.
- Beim freien Fall sind die entsprechenden methodischen Hilfestellungen wie z.B. Verwendung einer Weichbodenmatte usw. einzubeziehen. Insbesondere die psychologische Hilfestellung (z.B. ein Finger des Partners zur Unterstützung) darf hier nicht fehlen.

## Teil 2: Methoden des Bewegungstrainings

### Schwerpunkte des Unterrichts

- Der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) versteht die Wichtigkeit des sogenannten Bewegungsgefühls im Judo.
- Dem Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) wird verdeutlicht, dass Judo-Techniken koordinative und rhythmische Bewegungen zur Grundlage haben.
- Zur Darstellung der Rhythmik der Judo-Techniken werden die beiden Trainingsformen Tandoku-renshu und Yakusoku-geiko verwendet. Beide Übungsformen sind sehr gut geeignet, um neben einer korrekten und koordinativen Technik auch fließende, rhythmische Bewegungen zu trainieren.

### Besondere Schlüsselpunkte

- Beim **Tandoku-renshu**, dem Trainieren von Technikabläufen ohne Partner, werden die erwarteten Ziele herausgestellt:
  - Trainieren und Verbessern des Koordinationsvermögens
  - Trainieren und Verbessern von rhythmischen Bewegungen bzw. Schrittfolgen
  - Trainieren und Verbessern von Teilbewegungsabläufen einer Technik
  - Trainieren und Verbessern von unterschiedlichen und gleichzeitig ablaufenden Bewegungen
- Bei der Trainingsumsetzung von Tandoku-renshu werden mindestens Techniken aus den Technikgruppen Ashi-waza und Te-waza verwendet.
- Die Möglichkeit, dass Tandoku-renshu auch geeignet ist, um innerhalb einer Trainingsgruppe synchron zu trainieren, wird angesprochen.
- Beim **Yakusoku-geiko**, dem Trainieren von vorher abgestimmten Bewegungen, Technikabläufen oder Situationen mit einem Partner, werden die erwarteten Ziele herausgestellt:
  - Trainieren und Verbessern von Teil- oder Gesamtbewegungsabläufen einer Technik
  - Trainieren und Verbessern des Koordinationsvermögens
  - Trainieren und Verbessern der Bewegungsschnelligkeit
  - Trainieren und Verbessern des Reaktionsvermögens
- Auf wichtige Voraussetzungen wird besonders hingewiesen:
  - Bei Partnerübungen verhält sich der Partner vereinbarungsgemäß und zerstört nicht die Bewegung durch „Sperrern“ o.ä.

- Jede Partnerübung ist rhythmisch in sich abgeschlossen.
- Jede Partnerübung wird langsam begonnen, damit beide Partner das notwendige Rhythmusgefühl und die notwendige Bewegungskoordination entwickeln sowie die Technik korrekt ausführen können.
- Am Ende der Unterrichtseinheit wird die Methode, komplexe Gesamtbewegungsabläufe aus Teilbewegungsabläufen zu entwickeln, diskutiert:
  - Damit die Bewegungen logisch zusammengesetzt und automatisiert werden können, erfolgt die Arbeit mit dem Partner sofort im Anschluss an das Tandokurenshu.

### **Zusammenstellung möglicher Techniken zum Tandoku-renshu**

- Ashi-waza
  - De-ashi-barai rechts/links
  - De-ashi-barai/Okuri-ashi-barai mit Seit-Zwischenschritt rechts/links
    - zur Steigerung der Bewegungskoordination als Option:  
De-ashi-barai mit Seit-Hopser-Schritt rechts/links
  - De-ashi-barai rückwärts
  - Sasae-tsuri-Komi-ashi
  - Harai-tsuri-komi-ashi
- Weitere Tachi-waza
  - Tai-otoshi rechts/links
  - Ippon-seoi-nage rückwärts
  - Uchi-mata rechts/links

### **Zusammenstellung möglicher Techniken für Partnerübungen zum Yakusoku-geiko**

- Ko-uchi-gari mit Pendelschritt einseitig
- Ko-uchi-gari mit Pendelschritt rechts/links
- De-ashi-barai mit Pendelschritt einseitig
- De-ashi-barai mit Pendelschritt rechts/links
- Okuri-ashi-barai in Tsugi-ashi rechts/links im Ein-Schrittrhythmus
- Okuri-ashi-barai in Tsugi-ashi rechts/links im Drei-Schrittrhythmus
- Tai-otoshi aus der Vorwärtsbewegung im Wechsel mit dem Partner

### **Methodik, Auswahl und Vermittlung zum Technikerwerb von Nage-waza**

Unterrichtsdauer: 1 UE Theorie  
3 UE Praxis

#### **Schwerpunkte des Unterrichts**

Bei dieser Unterrichtseinheit liegen die Schwerpunkte auf den methodischen Möglichkeiten zum Erlernen bzw. den Übungs- und Trainingsformen zum Unterrichten von Judo-Techniken im Stand und dem Übergang zum situativen Bewegungs-Judo.

Der **Theorieteil** legt die Grundlage zur geplanten Anwendung von verschiedenen Verfahren im Unterricht.

- Der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) soll verschiedene „Methoden“ und das Unterrichten mittels „Methodik“ als Grundlage für den Unterricht von Standtechniken kennenlernen.

- Das methodische Vorgehen unter Verwendung verschiedener Methoden steht im Mittelpunkt:
  - Ganzheitsmethode
  - analytisch-synthetische Methode
  - deduktive Methode
  - induktive Methode
- Die von verschiedenen Judoka entwickelten methodischen Vorgehen bzw. die Zuhilfenahme von Technik-Klassifizierungen im Unterricht werden vorgestellt:
  - Methode Mahito Ohgo
  - Methode Anton Geesink
  - Methode Mikonosuke Kawaishi
  - Methode Gunji Koizumi
  - Methode der Bewegungsverwandtschaften

Im **Praxisteil** erfolgen die Umsetzung der verschiedenen Methoden und anschließend der Übergang zum situativen Bewegungs-Judo.

- Besonders wichtig ist, dass bei der Auswahl bzw. der Umsetzung der Methoden immer die unterschiedliche körperliche bzw. geistige Entwicklung der zu unterrichtenden Judoka der verschiedenen Altersgruppen berücksichtigt wird.
- Die Anforderungen an das Judo in der Standposition und die Ausführung der jeweiligen Wurftechniken folgen den grundsätzlichen Basisfertigkeiten des Bewegens in der Standposition.
- Bei den ausgewählten Wurftechniken wird besonders auf den korrekten Grundablauf der jeweiligen Technik Wert gelegt. Schwerpunkte sind:
  - Prinzip der jeweiligen Wurftechnikgruppe
  - Grundablauf der jeweiligen Wurftechnik mit ihren Kriterien
  - Grundformen der Kumi-Kata
  - Prinzip des Gleichgewichtbrechens in verschiedene Richtungen
  - Wurfeingangsformen, Schrittmuster und Bewegungsrichtungen

Die Grundform bzw. das Grundprinzip der jeweiligen Wurftechnik werden demonstriert, erklärt und erarbeitet. Der Zusammenhang mit ähnlichen Wurftechniken derselben Wurftechnikgruppe wird dabei berücksichtigt.

- Die weitere Ausrichtung des Unterrichts hat das situative Bewegungs-Judo als Grundlage. Der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) soll verstehen, dass die definierte Technik nicht „Selbstzweck“ ist, sondern **die Situation die Lösung** und damit auch die Anwendung einer bestimmten Technikvariation **bestimmt**.

### **Besondere Schlüsselpunkte**

- 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
- Die unterschiedlichen Positionen von Uke zu Tori werden demonstriert, erklärt und erarbeitet. Das Prinzip Aktion → Reaktion → Aktion wird dabei berücksichtigt.

- Das Verhalten bei der Lösung einer Situation soll 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

### **Zusammenstellung möglicher Techniken**

Um die Umsetzung der theoretischen Grundlagen möglichst verständlich zu gestalten, werden für die praktische Umsetzung einfache Techniken ausgewählt, z.B.:

- O-goshi
- Uki-goshi
- O-soto-otoshi
- O-soto-gari

### **Methodische Reihen**

Unterrichtsdauer: 2,7 UE Praxis

#### **Schwerpunkte des Unterrichts**

- Im Rahmen von Gruppenarbeiten werden die Grundlagen der „Methodik, Auswahl und Vermittlung zum Technikerwerb von Nage-waza“ von den Lehrgangsteilnehmern (m/w/d) zur Eigenrealisation umgesetzt.
- Die Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) erarbeiten selbständig den Hauptteil einer Unterrichtsstunde mit dem Thema „Vermittlung einer neuen Standtechnik“.
- Anhand einfacher Technikbeispiele entsteht eine exemplarische Lehrprobe, die die Grundlagen über den „Aufbau einer Unterrichtseinheit“ berücksichtigen.

#### **Besondere Schlüsselpunkte**

- Bei der Aufgabenstellung wird das methodische Vorgehen unter Verwendung verschiedener Methoden berücksichtigt:
  - Ganzheitsmethode
  - analytisch-synthetische Methode
  - deduktive Methode
  - induktive Methode
- Die Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) verwenden für die Dokumentation das Formblatt für einen „Stundenentwurf“.
- Die Ergebnisse der Gruppenarbeiten werden anschließend der Gruppe vorgestellt und diskutiert. Das Ergebnis der jeweiligen Gruppe wird im Rahmen einer konstruktiven Kritik von den Lehrgangsteilnehmern (m/w/d) und dem Referenten des Lehrganges beurteilt.

## **Zusammenstellung möglicher Techniken für die Gruppenarbeiten**

Für die Gruppenarbeiten werden möglichst leicht umsetzbare Techniken eingesetzt, z.B.:

- Seoi-nage
- Koshi-guruma
- Ko-uchi-gari
- O-uchi-gari
- De-ashi-barai

Auch können die verschiedenen Ukemi-waza verwendet werden.

## **Schlüsselkriterien und Fehlerkorrektur ausgewählter Tachi-waza und Sutemi-waza**

Unterrichtsdauer: 6 UE Praxis

### **Schwerpunkte des Unterrichts**

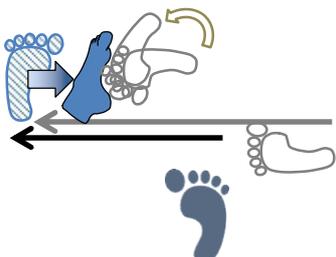
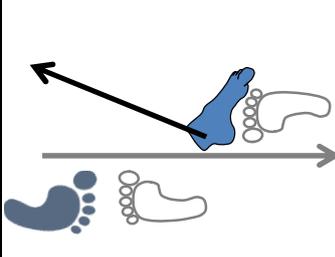
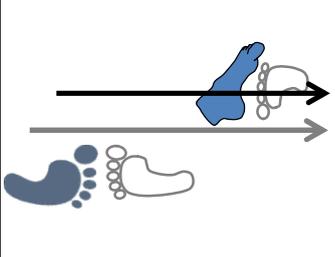
- Bei der Erarbeitung der Schlüsselkriterien bilden die Wurfcharakteristiken die Grundlage, z.B.:
  - Würfe auf zwei Beinen
  - Würfe auf einem Bein
  - Werfen durch Sicheln (Gari ...)
  - Werfen durch Fegen (Barai ...)
  - Werfen durch Einhängen/Hakeln
  - Werfen durch Blockieren/Stoppen
- Parallel 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 der Techniken (Beispielausführungen)**

**Harai-goshi, Ashi-guruma, O-guruma**

Differenzierung	Harai-goshi	Ashi-guruma	O-guruma
Zeitpunkt des Wurfansatz	rechter Fuß von Uke hat den Schritt vorwärts beendet	rechter Fuß von Uke hat den Schritt seitwärts nach links beendet	rechter Fuß von Uke hat den Schritt seitwärts nach links beendet
bei günstigster Bewegung von Uke	rechts vorwärts	rechts seitwärts	rechts seitwärts
Kuzushi	Tori verlagert sein Gleichgewicht in Wurfrichtung auf seinen linken Fuß und stellt dadurch Uke auf seinen rechten Fuß	Tori blockiert mit seiner rechten Ferse das rechte Knie von Uke und schiebt dann Uke auf seinen rechten Fuß	Tori leitet mit dem Zug seines linken Armes seine Linksdrehung ein und stellt Uke dann auf seinen rechten Fuß
Belastung Standbein von Uke	100 %	100 %	50 – 70 %
Wurfprinzip (mentale Vorstellung)	vertikale Kreis	Strudel/Wirbelwind	Strudel/Wirbelwind
Was führt den Wurf aus?	rechtes Bein schwingt hoch und von vorn, energisch nach hinten	rechte Ferse an rechtem Knie mit anschließender Linksdrehung	rechter Oberschenkel und Hüftkontakt mit anschließender Linksdrehung
Kopf von Tori bestimmt die Wurfrichtung	der Kopf schaut innen dem fegenden Bein nach	Linksdrehung des Kopfes	Linksdrehung des Kopfes
Bewegungsrichtung von Uke ← Wurfrichtung ←			

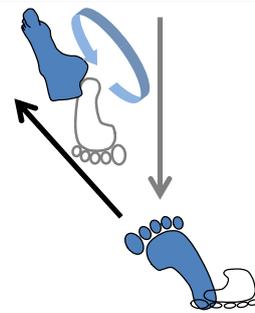
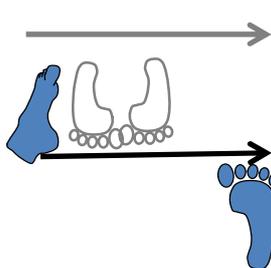
**Sasae-tsuri-komi-ashi, Hiza-guruma, Harai-tsuri-komi-ashi**

Differenzierung	Sasae-tsuri-komi-ashi	Hiza-guruma	Harai-tsuri-komi-ashi
Zeitpunkt des Wurfansatz	rechter Fuß hat den Schritt vorwärts beendet	rechter Fuß hat den Schritt nach hinten beendet	rechter Fuß ist beim Schritt nach hinten noch in der Luft
bei günstigster Bewegung von Uke	rechts vorwärts	rechts nach hinten	rechts nach hinten
Kuzushi	Tori steht mit beiden Beinen fest auf der Matte, durch energischem Zug mit dem linken Arm auf Schulerhöhe und starker Linksdrehung wird die Balance gebrochen (Drehung des rechten Fußes von Uke beachten)	sobald Uke den rechten Fuß rückwärts aufgesetzt hat, stoppt Tori mit dem Zug seines linken Armes die Bewegung von Uke. Tori blockiert mit seiner linken Sohle das rechte Bein von Uke unterm Knie und verlagert dann durch eine Linksdrehung das Gewicht von Uke auf sein rechtes Bein	sobald Uke mit seinem rechten Fuß einen Schritt nach hinten startet, verlängert Tori mit seiner linken Fußsohle den Schritt weiter nach hinten. Tori stellt mit Zug seines linken Armes und einer tiefen Hüfte den Körperkontakt sicher. Durch Anheben der Hüfte wird die Balance gebrochen.
Belastung Standbein von Uke	100 %	50 %	0 %
Wurfprinzip (mentale Vorstellung)	Linksdrehung mit anschließenden vertikale Kreis	Linksdrehung mit anschließenden vertikale Kreis	Vertikales Rad von unten mit Linksdrehung
Was führt den Wurf aus?	sobald der rechte Fuß von Uke sich dreht, wird dieser durch die linke Sohle des gestreckten Beines von Tori kurz über dem Fußgelenk blockiert und der linke Arm zieht nach unten	sobald das gesamte Gleichgewicht von Uke auf seinem rechten Fuß ist, wird dieser mit der rechten Sohle des gestreckten Beines von Tori am Knie blockiert und der linke Arm zieht nach unten	ist Uke durch Anheben der Hüfte und Fegen nach hinten ausgehoben, erfolgt eine Linksdrehung über das linke, gehobene Bein mit anschließendem Zug des linken Armes nach unten
Kopf von Tori bestimmt die Wurfrichtung	der Kopf dreht sich um 180° nach links und dann nach unten	der Kopf dreht in Wurfrichtung nach links und dann nach unten	der Kopf dreht sich um 90° nach links und dann nach unten
Bewegungsrichtung von Uke Wurfrichtung			

**De-ashi-barai, Ko-soto-gari**

Differenzierung	De-ashi-barai	Ko-soto-gari
Zeitpunkt des Wurfansatz	kurz bevor der rechte Fuß den Schritt vorwärts beendet hat	rechter Fuß hat den Schritt vorwärts beendet
Belastung des zu werfenden Beines	0 %	~ 50 %
Kuzushi	Zug am linken Arm erfolgt zeitgleich beim Fegen	Zug am linken Arm stoppt die Bewegung von Uke
Wurfeingang	Linksrotation auf dem linken Bein um ca. 90°	Linksrotation auf dem linken Bein um ca. 90°
Wurfausführung	mit der Sohle den Schritt von Uke verlängern	mit der Sohle/Ferse das belastete vordere Bein von Uke sicheln
Körperhaltung	Hüfte vor und das fegende Bein ist gestreckt	Hüfte vor und das sichelnde Bein ist gestreckt
Was ist zu beachten?	da nur ein kurzes Zeitfenster zur Verfügung steht (letztes Drittel des Schrittes), muss das Fegen energisch und schnell durchgeführt werden	ist Uke gestoppt, darf er nicht mehr das Gewicht von seinem rechten Bein verlagern können
<p>Bewegungsrichtung von Uke ←</p> <p>Wurfrichtung ←</p>		

**Ko-soto-gake, Okuri-ashi-barai**

Differenzierung	Ko-soto-gake	Okuri-ashi-barai
Zeitpunkt des Wurfansatz	rechtes, hinteres Bein von Uke hat vollen Mattenkontakt	Uke ist während der Seitwärts- bzw. Kreisbewegung im Aufwärtstrend
Belastung des zu werfenden Beines	100 %	0 %
Kuzushi	beim rechten Vorwärtsschritt von Uke wird der Mattenkontakt verhindert, in dem Tori rechts zwischen die Beine von Uke in eine tiefere Stellung geht, gleichzeitig mit dem rechten Arm in die Achselhöhle und Uke dann auf sein rechtes, hinteres Bein schieben	Zug am linken Arm von Uke erfolgt unmittelbar nach dem Fegen und bricht damit das Gleichgewicht von Uke
Wurfeingang	über den rechten Fuß von Uke das Gewicht von Uke bis zum Kippunkt auf sein rechtes Bein bringen und die linke Ferse von Tori zum Hakeln hinter das rechte Bein von Uke bringen	Rechter Fuß von Tori muss Uke überholen, um genügend Bewegungsfreiheit für das fegende Bein zu erreichen.
Wurfausführung	Uke weiter kippen, bis er sein Gleichgewicht verliert und dann mit der eigenen linken Ferse mittels einer Kreisbewegung das rechte Bein von Uke wegziehen (hakeln)	mit der Sohle werden beide Beine am tiefsten Punkt zur Seite gefegt –bei gleichzeitigem Zug des linken Arms nach unten–
Körperhaltung	Kontakt mit aufrechtem Oberkörper, Tori steht zu 100 % auf dem rechten Bein	Hüfte vor und das fegende Bein ist gestreckt
Was ist zu beachten?	Je mehr Uke gekippt wird, umso leichter ist der Wurf auszuführen. Die Kreisbewegung sollte seitlich vor dem Standbein erfolgen, damit beim Fallen das rechte Bein von Uke nicht zwischen die Beine von Tori gerät	da nur ein kurzes Zeitfenster zur Verfügung steht, muss das Fegen energisch und schnell im höchsten Punkt von der Bewegung von Uke durchgeführt werden
Bewegungsrichtung von Uke Wurfrichtung		

**Uke-waza, Yoko-otoshi**

Differenzierung	Uki-waza	Yoko-otoshi
Anforderung an die Falltechnik	große Judorolle,	große Judorolle,
Zeitpunkt des Wurfansatz	rechter Fuß von Uke hat den Schritt vorwärts beendet	rechter Fuß von Uke hat den Schritt rückwärts beendet
Belastung der Beine	50/50 %	50/50 %
Kuzushi	sobald der rechte Schritt von Uke beendet ist, wird das Gewicht von Uke durch den linken Arm von Tori auf sein rechtes Bein gezogen	Nachgehen des rechten Fußes von Uke durch seitlichen, schnellen T-Stepp und starke Körperbindung wird Uke auf das rechte Bein gestellt
Wurfeingang	das Gewicht von Uke bis zum Kippunkt auf sein rechtes Bein bringen und das linke Bein von Tori rutscht schräg-zur-Seite vor den rechten Fuß von Uke	Linkes Bein von Tori gleitet neben das rechte Bein von Uke
Wurfausführung	durch Aufgeben des eigenen Gleichgewichts wird Uke über seinen rechten Fuß geworfen, der eigenen Fallbewegung nach hinten wird eine Linksdrehung überlagert, Tori landet auf seiner linken Seite	durch Aufgeben des eigenen Gleichgewichts wird Uke über das rechte Bein aus der Bewegungsrichtung geworfen, Tori landet auf seiner linken Seite
Körperhaltung	Hüfte nach vorn, das Gesäß darf nicht zuerst die Matte berühren und den Körperkontakt während der gesamten Wurfphase halten.	Hüfte nach vorn, das Gesäß darf nicht zuerst die Matte berühren und während der gesamten Wurfphase den Körperkontakt halten
Was ist zu beachten?	Uke sollte bei der Wurfausführung das rechte Bein gesteckt halten, Tori blickt in Wurfriechtung	Uke sollte bei der Wurfausführung das rechte Bein gesteckt halten, Tori blickt in Wurfriechtung
<p>Bewegungsrichtung von Uke</p> <p>←</p> <p>Wurfriechtung</p> <p>←</p>		

**Tani-otoshi, Yoko-wakare**

Differenzierung	Tani-otoshi	Yoko-wakare
Anforderung an die Falltechnik	gute Rückwärtsfallübung	große Judorolle
Zeitpunkt des Wurfansatz	rechter Fuß von Uke hat den Schritt vorwärts beendet	rechter Fuß von Uke hat den Schritt vorwärts beendet
Belastung der Beine	50/50 %	50/50 %
Kuzushi	Stoppen der Bewegung von Uke durch seitliches Vorbeigehen (schneller T-Stepp) und durch starke Körperbindung wird Uke auf die Fersen gestellt	beide Füße von Tori stehen neben dem rechten Bein von Uke und durch leichtes Zurücklehnen wird das Gewicht von Uke auf sein rechtes Bein gebracht
Wurfeingang	Linkes Bein von Tori gleitet hinter die Beine von Uke	Doppelschritt an die Seite von Uke oder als Kontertechnik zu O-goshi
Wurfausführung	durch Aufgeben des eigenen Gleichgewichts wird Uke über beide Fersen geworfen, Tori landet auf seiner linken Seite	durch Aufgeben des eigenen Gleichgewichts nach hinten macht Tori automatisch einen kleine Bogen, landet mit seiner rechten Schulter vor dem linken Fuß von Uke und fällt auf seinen Rücken
Körperhaltung	Hüfte nach vorn, das Gesäß darf nicht zuerst die Matte berühren und den Körperkontakt während der gesamten Wurfphase halten	Hüfte nach vorn, das Gesäß darf nicht zuerst die Matte berühren und den Körperkontakt während der gesamten Wurfphase halten
Was ist zu beachten?	Falltechnik von Uke unterstützen, Tori blickt in Wurfrichtung und denkt an einen nachfolgenden Kesagatame	Uke sollte bei der Wurfausführung das rechte Bein gesteckt halten
<p>Bewegungsrichtung von Uke</p> <p>←</p> <p>Wurfrichtung</p> <p>←</p>		

## Grundlagen zu Eingangsvarianten, Kombinations- und Kontertechniken

Unterrichtsdauer: 4 UE Praxis

### Teil 1 Eingangsvarianten

#### Schwerpunkte des Unterrichts

Im Judo spielen die Bewegung an sich und besonders die verschiedenen Bewegungsrichtungen bzw. Wettkampfsituationen eine entscheidende Rolle. Der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) soll verstehen, dass die verschiedenen Judo-Techniken nicht für sich allein als Selbstzweck zu sehen sind, sondern immer nur in Verbindung mit einer typischen Situation erfolgreich sein können. Um ein natürliches und vor allem machbares Bewegungs-Judo zu unterrichten stehen dabei die verschiedenen Eingangsvarianten für Wurftechniken im Mittelpunkt.

#### Besondere Schlüsselpunkte

Die verschiedenen Eingangsvarianten werden als grundlegende Fertigkeiten unterrichtet:

- Kodokan-Eingang
- T-Stepp
- Kawaishi-Eingang
- Direkter Eingang
- Pulling-out Eingang
- Stepping-in Eingang

Dabei wird zunächst eine bestimmte Bewegungsrichtung mit einer entsprechenden Eingangsvariante verbunden. Anschließend werden alle Bewegungsrichtungen diskutiert, so dass der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) erkennt, welche Eingangsvariante bei welcher Bewegungsrichtung und welcher Technik empfehlenswert ist.

### Teil 2 Kombinations- und Kontertechniken

#### Schwerpunkte des Unterrichts

Der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) soll mit den Grundlagen von Kombinationen und Kontertechniken vertraut gemacht werden. Anhand von praktischen Übungsbeispielen sollen altersgerechte Kombinationen und Kontertechniken verdeutlicht werden.

#### Besondere Schlüsselpunkte

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.

- Kombinationen
  - Grundlagen schaffen:
    - Verteidigungsverhalten von Uke (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

## Modul Standtechnik

Unterrichtsdauer: 4 UE Praxis

### Schwerpunkte des Unterrichts

- Das Modul Standtechnik fasst die bewegungs- und sportpraxisbezogenen Inhalte der Nage-waza abschließend zusammen. Am Beispiel ausgewählter Standtechniken bzw. Situationen erfolgt nochmals eine Übersicht der Themen
  - Schlüsselkriterien, Fehlerkorrektur und Eigenrealisation
  - Wurfverkettungen, Finten und Kombinationen
  - Abwehrverhalten (Blocken, Übersteigen, Ausweichen, Antizipation) und Kontertechniken
- Mit den dabei verwendeten Beispieltechniken und -situationen aus den Prüfungsinhalten zum 1. Kyu, 1. Dan und 2. Dan erfolgt eine vorbereitende Einführung für eine Teilprüfung der Prüfungsinhalte zu diesen Judo-Graden.
- Nach der vorbereitenden Einführung kann der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) entscheiden, ob seine persönliche Vorbereitung bzw. seine persönlichen Fertigkeiten ausreichend sind, um an einer Teilprüfung teilzunehmen.
- Am Ende des Moduls wird dem Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) die Möglichkeit gegeben, eine Teilprüfung für den nächsthöheren Judo-Grad zu absolvieren.
- Darüber hinaus wird dem Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) die Möglichkeit eröffnet, Kontakt zu anderen Judoka außerhalb seines Vereins zu bekommen und andere Trainerprofile/-Persönlichkeiten kennenzulernen.

### Besondere Schlüsselpunkte

Bei den ausgewählten Wurftechniken wird besonders auf den korrekten Grundablauf der jeweiligen Technik sowie die Kontrolle und das Gleichgewichtbrechen von Uke Wert gelegt. Gleichzeitig soll aber auch das Verständnis geweckt werden, dass die Ausführung einer Technik nur dann erfolgreich ist, wenn auch die körperlichen Voraussetzungen von Tori berücksichtigt werden und die Technik an diese entsprechend angepasst wird.

Besonders wichtig ist das Verständnis für die Aussage

- Eine **Technik** ist nicht richtig oder falsch, sondern sie **funktioniert oder funktioniert nicht!**

Insbesondere bei den Kombinations- und Kontertechniken muss das situative Judo sichtbar werden. Der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) soll verstehen, dass

- die definierte Technik nicht „Selbstzweck“ ist, sondern **die Situation die Lösung** und damit auch die Anwendung einer bestimmten Technikvariation **bestimmt**.

Dem Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) muss bewusst werden, dass das auslösende Element in jeder Situation bzw. bei jeder Handlung das jeweilige Agieren von Tori und/oder Uke ist.

Hieraus entwickelt sich gewollt oder ungewollt der Erfolg einer Technik. Eine entscheidende Rolle spielt dabei das Prinzip

- Aktion → Reaktion → Aktion.

### Zusammenstellung der Inhalte des Moduls

Im **ersten Teil** der vorbereitenden Einführung werden maximal sechs Techniken diskutiert:

- Dabei wird jeweils mindestens eine Technik aus dem Prüfungsprogramm zum 1. Kyu, 1. Dan und 2. Dan ausgewählt.
- Jeweils zwei der ausgewählten Techniken sollen einander ähnlich sein bzw. miteinander korrespondieren.

Möglichkeit 1	Möglichkeit 2
Uki-otoshi und Sumi otoshi	Ashi-guruma und O-guruma
Yama-arashi und Soto-maki-komi	Tsuri-goshi und Sode-tsurikomi-goshi
Obi-otoshi und Sukui-nage	Morote-gari und Tawara-gaeshi

Im **zweiten Teil** der vorbereitenden Einführung werden Kombinationen, Wurfverkettungen bzw. Finten an einfachen Beispielen diskutiert.

Möglichkeit 1	Möglichkeit 2
O-uchi-gari → Ko-uchi-gari	O-soto-gari → Harai-goshi
Ko-uchi-gari → Tai-otoshi	Harai-goshi → O-soto-gari
O-uchi-gari → Ko-uchi-gari → Tai-otoshi	O-soto-gari → Harai-goshi → O-soto-gari

Im **dritten Teil** der vorbereitenden Einführung werden Kontertechniken mit dem Abwehrverhalten Blocken, Übersteigen, Ausweichen an einfachen Beispielen diskutiert, z.B.:

- Tani-otoshi mit Block nach vorn (unter dem Schwerpunkt von Uke) gegen Koshi-guruma und Tani-otoshi mit Ausweichen gegen Koshi-guruma
- Te-guruma mit Block nach vorn (unter dem Schwerpunkt von Uke) gegen Uchi-mata
- Ko-soto-gake gegen Harai-goshi mittels Antizipation

Im **vierten Teil** des Moduls erhalten die Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) die Möglichkeit, an einer Teilprüfung für den nächsthöheren Judo-Grad teilzunehmen. Geprüft werden die Prüfungsfächer „Standtechnik“ und Teile der „Anwendungsaufgabe Stand“ zum jeweiligen Judo-Grad, also

- die geforderten Wurftechniken (ggf. auch aus sinnvollen Situationen beidseitig)
- die geforderten Wurfverkettungen bzw. Kombinationen und Finten
- die geforderten Kontertechniken (ggf. auch Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens)
- Für die mögliche Prüfungsteilnahme tragen die Teilnehmer (m/w/d) ihre persönlichen Daten sowie ihre Kombinationen und Kontertechniken in den Modulprüfungsbogen ein und geben den Bogen beim Prüfer ab.
- Während der Prüfung werden die Leistungen der einzelnen Prüflinge (m/w/d) in diesem Modulprüfungsbogen dokumentiert. Dies ist besonders dann wichtig, wenn ein Prüfling (m/w/d) die Prüfung nicht besteht. Jeder Prüfling (m/w/d) hat das Recht zu erfahren, warum seine Leistung nicht ausreichend war. Nur so kann sich ein Judoka weiterentwickeln:
  - **Bei Nichtbestehen der Überprüfung erfolgt anschließend immer ein Gespräch mit dem Prüfungsteilnehmer (m/w/d) über seine Defizite in Form einer konstruktiven Kritik!**

**U N D**

- **Dieser Prüfungsteilnehmer (m/w/d) erhält seinen Modulprüfungsbogen mit den entsprechenden Anmerkungen zurück!**
- Eine positive Prüfungsleistung wird vom Prüfer (m/w/d) auf der entsprechenden Graduierungskarte eingetragen.

## Methodik zum Technikerwerb von Ne-waza

Unterrichtsdauer: 2 x je 2 UE Praxis

### Schwerpunkte des Unterrichts

- Die Anforderungen des Judo in der Bodenposition und an die 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
- Die Ausrichtung des Unterrichts hat das **situative Bewegungs-Judo in Standard-situationen** des Bodenkampfes als Grundlage:
  - das sinnvolle Verbinden von Technik und Standardsituation
  - das Erkennen und Nutzen der entstehenden Möglichkeiten
  - das Aktion-Reaktions-Prinzip
- Die im Wettkampf wichtige Verknüpfung von Nage-waza zu Ne-waza, also der Übergang vom Stand- zum Boden-Judo, wird demonstriert und diskutiert.

### Besondere Schlüsselpunkte

- An ausgewählten Techniken wird der jeweils **korrekte Grundablauf einer Technik** behandelt und diskutiert. Erarbeitet werden Beispieltechniken der jeweiligen Gruppe
  - der Haltegriffe (Osaekomi-waza) mit den Prinzipien des Haltens und Befreiens,
  - der Hebeltechniken (Kansetsu-waza) mit dem Prinzip des Hebelns,
  - der Würgetechniken (Shime-waza) mit dem Prinzip des Würgens.

Dabei wird jeweils die Grundform einer Technik mit den möglichen Technikvarianten (Kuzure ...) erarbeitet.

- Eine zentrale Stellung haben die Standardsituationen mit den Verhaltensmöglichkeiten und Zielen von Tori und Uke in der jeweiligen Situation.
- Besonders das Verhalten bei der Lösung einer Standardsituation soll 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 oder Bewegung**, d. h. 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
- Auf den steigenden Schwierigkeitsgrad und die Technikabfolge in den Kyu-Prüfungsinhalten wird hingewiesen.

- Besonders wichtig ist, dass bei der Erarbeitung der Unterrichtsmethodik immer die unterschiedliche körperliche bzw. geistige Entwicklung der zu unterrichtenden Judoka der verschiedenen Altersgruppen berücksichtigt wird.

### **Zusammenstellung möglicher Techniken**

- Alle gängigen Standardsituationen werden mit ihren Randbedingungen diskutiert:
  - Haltegriff – Obermann und Untermann
  - Bauchlage – Obermann und Untermann
  - Bankposition – Obermann und Untermann
  - Rückenlage – Obermann und Untermann
  - Beinklammer – Obermann und Untermann
- Im Bereich der Haltetechniken werden das Prinzip des Haltens und Befreiens erarbeitet. Zum Einsatz kommen Beispieltechniken aus jeder Haltetechnik-Gruppe.
- Das Prinzip des Würgens und der korrekte Grundablauf einer Technik werden an Beispielen aus der Technikgruppe erarbeitet. Zu berücksichtigen sind insbesondere Techniken wie z.B.
  - Gyaku-juji-jime und Nami-juji-jime
  - Hadaka-jime
  - Okuri-eri-jime
  - Kata-ha-jime und Kaeshi-jime
  - Ryote-jime
  - Katate-jime
  - Ashi-jime/Sankaku-jime
- Das Prinzip des Hebelns und der korrekte Grundablauf einer Technik werden an Beispielen aus der Technikgruppe erarbeitet. Zu berücksichtigen sind insbesondere Techniken wie z.B.
  - Ude-hishigi-juji-gatame
  - Ude-hishigi-ude-gatame
  - Ude-hishigi-waki-gatame
  - Kanuki-gatame
  - Ude-hishigi-hara-gatame
  - Ude-hishigi-ashi-gatame und Ude-hishigi-sankaku-gatame
  - Ude-garami

## **Modul Bodentechnik**

Unterrichtsdauer: 5 UE Praxis

### **Schwerpunkte des Unterrichts**

- Das Modul Bodentechnik fasst die bewegungs- und sportpraxisbezogenen Inhalte der Ne-waza abschließend zusammen. Am Beispiel ausgewählter Techniken und Situationen erfolgt nochmals eine Übersicht der Themen
  - Partnerkontrolle in der Bodenlage
  - Standardsituationen in der Bodenlage
  - Technikentwicklung in der Bodenlage
- Mit den dabei verwendeten Beispieltechniken und -situationen aus den Prüfungsinhalten zum 1. Kyu, 1. Dan und 2. Dan erfolgt eine vorbereitende Einführung für eine Teilprüfung der Prüfungsinhalte zu diesen Judo-Graden.

- Nach der vorbereitenden Einführung kann der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) entscheiden, ob seine persönliche Vorbereitung bzw. seine persönlichen Fertigkeiten ausreichend sind, um an einer Teilprüfung teilzunehmen.
- Am Ende des Moduls wird dem Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) die Möglichkeit gegeben, eine Teilprüfung für den nächsthöheren Judo-Grad zu absolvieren.
- Darüber hinaus wird dem Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) die Möglichkeit eröffnet, Kontakt zu anderen Judoka außerhalb seines Vereins zu bekommen und andere Trainerprofile/-Persönlichkeiten kennenzulernen.

### Besondere Schlüsselpunkte

Der Schwerpunkt liegt auf dem **situativen Bewegungs-Judo in Standardsituationen** des Bodenkampfes:

- sinnvolles Verbinden von Technik und Standardsituation
- Erkennen und Nutzen der entstehenden Möglichkeiten
- das Aktion-Reaktions-Prinzip

Wesentliche Grundlage ist der

- sinnvoller Körpereinsatz beim Zusammenspiel der Eigenbewegung mit der Bewegung des Partners (Koordination), dabei ist immer die Zielsetzung
  - Halten des eigenen Gleichgewichts
  - Brechen des Gleichgewichts von Uke
  - ständige Kontrolle von Uke

Der entsprechend **korrekte Grundablauf der Technik** ist dabei Voraussetzung. Insbesondere muss das situative Judo sichtbar werden und der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) verstehen,

- dass eine **Technik nicht „Selbstzweck“** ist, sondern immer die **Situation im Bodenkampf die Lösung bestimmt**,
- dass zur **Lösung** der Situation die **Technik auf die Situation angepasst** und sinnvoll eingesetzt wird.

### Zusammenstellung der Inhalte des Moduls

Der **erste Teil** beinhaltet Techniken der verschiedenen Ne-waza mit ihren unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten in den Standardsituationen als Schwerpunkt.

- Dieser Teil beginnt mit Übungen zur Kontrolle von Uke unter Einsatz des eigenen Körpers und der eigenen Bewegungen von Tori in offenen Haltegriff- und anderen Bodenpositionen.
- Anschließend werden die verschiedenen Standardsituationen demonstriert und diskutiert. Dabei ist wichtig, die Verhaltensmöglichkeiten und Ziele von Tori und Uke in der jeweiligen Situation zu diskutieren und darzustellen.
- Die Lösung der Situation erfolgt durch situationsabhängigen und sinnvollen Einsatz mit verschiedenen, der jeweiligen Situation angepassten Techniken. Zum Einsatz kommen hierbei unterschiedliche Halte-, Würge- und Hebeltechniken.
- Möglichst alle gängigen Standardsituationen werden behandelt.

Haltegriff - Obermann	Rückenlage - Obermann
Haltegriff - Untermann	Rückenlage - Untermann
Bauchlage – Obermann	Beinklammer - Obermann
Bauchlage - Untermann	Beinklammer - Untermann
Bankposition - Obermann	
Bankposition - Untermann	

Im **zweiten Teil** des Moduls erhalten die Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) die Möglichkeit, an einer Teilprüfung für den nächsthöheren Judo-Grad teilzunehmen.

- Geprüft werden die Prüfungsfächer „Bodentechnik“ und „Anwendungsaufgabe Boden“ zum jeweiligen Judo-Grad, also
    - die geforderten Bodentechniken
    - die Erarbeitung geforderter Techniken in Standardsituationen
    - das geforderte Verteidigungsverhalten bzw. Abwehrverhalten gegen Angriffe bzw. Techniken
    - geforderte Übergänge vom Stand in die Bodenlage
  - Für die mögliche Prüfungsteilnahme tragen die Teilnehmer (m/w/d) ihre persönlichen Daten ein und geben den Bogen beim Prüfer ab.
  - Während der Prüfung werden die Leistungen der einzelnen Prüflinge (m/w/d) in diesem Modulprüfungsbogen dokumentiert. Dies ist besonders dann wichtig, wenn ein Prüfling (m/w/d) die Prüfung nicht besteht. Jeder Prüfling (m/w/d) hat das Recht zu erfahren, warum seine Leistung nicht ausreichend war. Nur so kann sich ein Judoka weiter-entwickeln:
    - **Bei Nichtbestehen der Überprüfung erfolgt anschließend immer ein Gespräch mit dem Prüfungsteilnehmer (m/w/d) über seine Defizite in Form einer konstruktiven Kritik!**
- U N D**
- **Dieser Prüfungsteilnehmer (m/w/d) erhält seinen Modulprüfungsbogen mit den entsprechenden Anmerkungen zurück!**
- Eine positive Prüfungsleistung wird vom Prüfer (m/w/d) auf der entsprechenden Graduierungskarte eingetragen.

## **Sinnvolles Heranführen an Randori, Shiai und alternative Wettkampfformen**

Unterrichtsdauer: 2 UE Praxis

### **Schwerpunkte des Unterrichts**

- In dieser Lehrgangseinheit soll der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) in die Lage versetzt werden, Judoka mittels alternativer Wettkampfformen sinnvoll über das Randori zum Shiai heranführen zu können. Auf die Berücksichtigung der unterschiedlichen körperlichen bzw. geistigen Entwicklung der zu unterrichtenden Judoka der verschiedenen Altersgruppen wird besonders hingewiesen.
- Dem Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) wird dabei verdeutlicht, dass die sportliche Leistungsentwicklung eines Judoka mittels Entwicklungs- und Anpassungsvorgängen in einem mittel- bis langfristigen systematischen Prozess verläuft und die Basis für eine spätere Spezialisierung eine breitangelegte Vielseitigkeit in den Grundfertigkeiten ist.
- Grundlage für die Einführung der alternativen Wettkampfformen bilden die bereits erworbenen Kenntnisse des Tandoku-renshu und Yakusoku-geiko.
- Bei Einführung der möglichen alternativen Wettkampfformen werden die verschiedenen Übungsformen berücksichtigt:
  - allgemeine Übungsformen mit kämpferischem Charakter
  - spezielle Trainings- und Übungsformen mit kämpferischem Charakter

- Der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) erhält ein vertieftes Verständnis der verschiedenen Definitionen des Randori und kann sie im Training umsetzen.
- Der Begriff und die Bedeutung des Shiai werden dem Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) am Ende der Trainingseinheit verdeutlicht.

### Besondere Schlüsselpunkte

- Nach kurzer Wiederholung von Beispielübungen zum Tandoku-renshu und Yakusoku-geiko werden die alternativen Wettkampfformen beispielhaft eingeführt.
- Begonnen wird mit der Umsetzung allgemeiner Übungsformen mit kämpferischem Charakter, z.B.:

Partnerübungen	Gruppenübungen
Rückenringkampf	Kreis sprengen
Bärenringen	König(in) rauben
Hakelkampf	Hüpfkampf
Zieh- und Schiebekämpfe	Reiterkampf
Griff um die Beine	Schlange
Umarmung	Schildkröte umdrehen
Handfechten	Gürtelkreis

- Daran anschließend folgen dann die die spezielle Trainings- und Übungsformen mit kämpferischem Charakter:
  - nichtwettkampfnaher Trainingsinhalte (Tandoku-renshu; auf Uchi-komi wird hingewiesen und auf die nächste, ausführliche Lehreinheit zu den Uchi-komi-Formen verwiesen)
  - wettkampfnaher Trainingsinhalte (Kagari-geiko, Yakusoku-geiko)
  - Die wettkampfadäquaten Trainingsinhalte (Japanische Runde, Kampf-Randori) leiten dann den Übergang zum Randori und Shiai ein.
- Bei der Einführung des Randori stehen die weitgefasste Definitionen nach Wolfgang Hofmann und die traditionelle (enge) Definition nach Yoshizo Matsumoto im Mittelpunkt:
  - Wolfgang Hofmann: „Wer sich darüber, dass er vorbildlich geworfen wurde und selber in der Lage war, eine gute Fallübung auszuführen, genauso freuen kann, wie über einen eigenen Wurf, der hat den Sinn des Randori verstanden.“
  - Yoshizo Matsumoto: „Das Ziel des Randori ist es, den Gegner zu werfen, ohne selbst geworfen zu werden.“
- Im Anschluss an die Definition des Randori nach Yoshizo Matsumoto folgt der Übergang zum Shiai.

### Wettkampfbezogene Trainingsinhalte: Randori- und Uchi-komi-Formen

Unterrichtsdauer: 4 UE Praxis

#### Schwerpunkte des Unterrichts

- Der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) erhält ein tiefes Verständnis über die Wichtigkeit des Uchi-komi im langfristigen Entwicklungsprozess eines Judoka.
- Insbesondere werden die Ziele des Uchi-komi-Trainings diskutiert:
  - Optimierung der der Bewegungsgenauigkeit
  - Optimierung der Schnelligkeit beim Kuzushi, Tsukuri und Kake
  - Optimierung der Kumi-kata im Griffansatz, in der Griffvorbereitung und im Griffhalten

- Die Bedeutung und unterschiedlichen Definitionen des Randori werden mit den erworbenen Kenntnissen aus der Lehreinheit „Sinnvolles Heranführen an Randori, Shiai und alternative Wettkampfformen“ wiederholt und erneut diskutiert. Verschiedene Randori-Ausführungsformen werden eingeführt.

### Besondere Schlüsselpunkte

- Die verschiedenen Formen des Uchi-komi werden demonstriert, erklärt und ausführlich diskutiert:
  - Basis-Uchi-komi für Eindrehtechniken
  - Gleichzeitig-Uchi-komi
  - Doppel-Uchi-komi
  - Kontroll-Uchi-komi
  - Aufreiß-Uchi-komi
  - Dreier-Uchi-komi
  - Schnellkraft (Explosions)-Uchi-komi
  - Wurfstest-Werfen, hier erfolgt der Hinweis auf die verschiedenen Nage-komi-Formen:
    - Einfach-Nage-komi
    - Komplex-nage-komi, z.B.:
      - Werfen aus der Bewegung
      - Werfen aus speziellen Aufgabenstellungen
      - Werfen aus offenen Situationen
- Bei den verschiedenen Uchi-komi-Formen werden besonders die Ausrichtung der einzelnen Uchi-komi-Formen diskutiert:
  - wofür sie geeignet sind und welche Schwächen sie verbessern
  - welche technischen Details zu beachten sind.
- Die unterschiedlichen Motive des Randori für Freizeit- und Breitensportler und Leistungssportler werden diskutiert. Dabei werden insbesondere mögliche Randori mit verschiedenen Aufgabenstellungen berücksichtigt, z.B.:

Breiten- & Freizeitsportler	Leistungssportler
Vorgegebene Kumi-kata	Keine Spezial-Kumi-kata
Partner darf Kumi-kata wählen	Auslage wird festgelegt
Kein aggressives Grifflösen	Abgebeugte Haltung von Uke
Kein Sperren mit den Armen	Uke hat keinen Gürtel
Keine Kontertechniken	Techniken werden festgelegt
Keine Aushebetechniken	30 s unaufhörlicher Angriff

### Technikanwendungstraining (offen und geschlossen)

Unterrichtsdauer: 2 UE Praxis

#### Schwerpunkte des Unterrichts

- Der Lehrgangsteilnehmer soll mit den Grundlagen des Techniktrainings, speziell
  - für Kinder der Altersgruppen bis 8 Jahre und von 9 bis 12 Jahren sowie
  - bei Jugendlichen und
  - bei Erwachsenen

vertraut gemacht werden.

- Anhand von praktischen Übungsbeispielen sollen die Unterschiede des Techniktrainings verdeutlicht werden.

## Besondere Schlüsselpunkte

- 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 und Jugendliche für das
  - Technikerwerbstraining,
  - Technikanwendungstraining,
  - technische Ergänzungstraining (altersgerecht!).

## Modul Methodische Aufgabe

Unterrichtsdauer: 4 UE Praxis

### Schwerpunkte des Unterrichts

- Das Modul Methodische Aufgabe fasst die bewegungs- und sportpraxisbezogenen Inhalte der judospezifischen Methodik und Trainingslehre für das Stand-Judo abschließend zusammen. Am Beispiel eines ausgewählten Handlungskomplexes im Stand und den dazugehörigen technisch/taktischen Aspekten werden die folgenden Themen angesprochen:
  - Spezialtechnik/Lieblingstechnik im Stand
  - Abwehrverhalten (Blocken, Übersteigen, Ausweichen)
  - Wurfverkettungen mit Finten und Kombinationen
  - wettkampfbezogene Trainingsinhalte und Uchi-komi-Formen
  - Technikerwerbs- und -anwendungstraining
- Mit den dabei verwendeten Teilen des Prüfungsfachs „Anwendungsaufgabe Stand“ für die Prüfung zum 1. und 2. Dan erfolgt eine vorbereitende Einführung für eine Teilprüfung dieser Prüfungsinhalte zu den entsprechenden Judo-Graden.
- Nach der vorbereitenden Einführung kann der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) entscheiden, ob seine persönliche Vorbereitung bzw. seine persönlichen Fertigkeiten ausreichend sind, um an einer Teilprüfung teilzunehmen.
- Am Ende des Moduls wird dem Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) die Möglichkeit gegeben, eine Teilprüfung für den nächsthöheren Judo-Grad zu absolvieren.
- Darüber hinaus wird dem Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) die Möglichkeit eröffnet, Kontakt zu anderen Judoka außerhalb seines Vereins zu bekommen und andere Trainerprofile/-Persönlichkeiten kennenzulernen.

### Besondere Schlüsselpunkte

- Demonstriert und diskutiert werden die folgenden Prüfungsinhalte zum 1. und 2. Dan aus dem Prüfungsfach „Anwendungsaufgabe Stand“ als situatives Judo:
  - Unter technisch/taktischen Aspekten
    - Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Lieblingstechnik) im Stand (Inhalt für den 1. Dan)
    - Demonstration und Erläuterung, wenn die eigene Spezialtechnik (Lieblingstechnik) im Stand verhindert wird (Inhalt für den 2. Dan)

- Beide Prüfungsaufgaben ergänzen sich zu einem Handlungskomplex:
  - Ein **Handlungskomplex** umfasst alle vorbereitenden und nachbereitenden Handlungen um eine zentrale Haupttechnik. Ein Handlungskomplex kann mehr als eine Haupttechnik beinhalten. Die entscheidenden Grundlagen eines Handlungskomplexes liegen in der Vor- bzw. Nachbereitung der Haupttechnik.

**Hinweis:** Im Unterschied zu einem **Handlungskomplex** wird eine **Handlungskette** mit einer Technik oder taktischen Handlung eingeleitet. Wenn diese Technik bzw. taktische Handlung aufgrund der Reaktion von Uke nicht erfolgreich ist, wird die Aktion mit einer logisch auf die Reaktion von Uke passenden Folgetechnik/Aktion bis zum Erfolg weitergeführt. Ziel jeder Technik ist das Erreichen eines Ippon. Dabei kann es sich um eine „unendliche“ Anzahl von Techniken handeln.

- Im Rahmen der Demonstration und Diskussion des Handlungskomplexes muss der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) verstehen,
  - dass eine Spezialtechnik (Lieblingstechnik) immer auf eine bestimmte Wettkampfsituation, die entstanden ist oder von Tori herbeigeführt wird, angewendet wird  
U N D
  - dass die Situation die Lösung und die an die Situation angepasste Technikvariation bestimmt.

### Zusammenstellung der Inhalte des Moduls

Im **ersten Teil** der vorbereitenden Einführung wird ein Handlungskomplex demonstriert und diskutiert. Dabei erhalten die Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) ausreichend Zeit für ihre Eigenrealisation.

- **Beispiele verschiedener Handlungskomplexe (mit möglicher zweiter Haupttechnik):**
  - Uchi-mata mit vor- und nachbereitenden Aktionen (z.B. mit O-uchi-gari)
  - O-soto-gari ..... z.B. Uchi-mata
  - O-soto-gari ..... z.B. Sasae-tsuri-komi-ashi
  - Ippon-seoi-nage ..... z.B. O-soto-gari
  - Tsuri-komi-goshi ..... z.B. Yoko-gake
  - Tai-otoshi ..... z.B. Ko-uchi-gari
  - Tai-otoshi ..... z.B. O-uchi-gari
- Bei der Demonstration wird insbesondere auf die Eigenheiten der individuellen Technikausführung des Lehrers hingewiesen, z.B.
  - spezielle Variation der Spezialtechnik
  - besondere Kumi-kata
  - Schrittmuster
  - Position von Uke und situationsangepasste Eingangsvarianten usw.
- Die Erklärung der wesentlichen Grundlagen bzw. Bestandteile des Handlungskomplexes bilden den zentralen Inhalt der Demonstration:
  - Kumi-kata
  - Bewegungsrichtungen
  - Wettkampfsituation bzw. Verhalten von Uke
  - Uchi-komi/Nage-komi Formen
  - Arten des Techniktrainings

- Weiterhin werden die wesentlichen Aussagen zur Trainingslehre im Zusammenhang mit dem Handlungskomplex **kurz** angesprochen. Zu nennen sind hier das Technik-erwerbstraining mit technischem Ergänzungstraining und das Technikanwendungstraining. Die Eckpunkte sind:

Das **Technikerwerbstraining** dient zum

- Neulernen, Festigen und Automatisieren ganzer Bewegungsfertigkeiten

und findet unter geschlossenen Bedingungen statt:

- beide Partner wissen was passiert,
- die Situation ist bekannt,
- die Vorgaben sind festgelegt.

Die Hauptübungsform ist das **Nage-komi** als wichtigste Übungsform zur Verbesserung der gesamten Bewegung des Wurfes und wird trainiert durch

- **Einfach-Nage-komi:**  
Werfen im Stand aus geschlossener Situation mit kooperativem Partner
- **Komplex-nage-komi, z.B.:**
  - Werfen aus der Bewegung
  - Werfen aus speziellen Aufgabenstellungen
  - Werfen aus offenen Situationen

Das **technisches Ergänzungstraining** dient zum

- Schaffen von konditionellen und koordinativen Voraussetzungen
- Erwerb oder Verbessern von Teilbewegungen wie z.B.:
  - Schrittmuster
  - Eindrehbewegungen
  - Armzug

Die Hauptübungsformen hierzu sind das Tandoku-renshu und die Uchi-komi-Formen. Die Schrittmuster

- dienen dem schnellen, zielgerichteten Platzwechsel ohne das eigene Gleichgewicht zu verlieren,
- sind zweckmäßige Schrittfolgen, wie Stemm-, Kreuz-, Nachstell- oder Wechselschritt.

Tandoku-renshu ist das Üben ohne Partner zum Automatisieren und Verbessern von

- grundlegenden Teilbewegungen, wie Armzug oder Schrittmustern (z.B.: Nachstellschritt, Wechselschritt, usw.)
- wichtigen Eingangsvarianten (z.B.: Kodokan-, Pulling out- oder Kawaishi-Eingang usw.)

Im Vordergrund steht dabei der sichere Stand nach dem Platzwechsel.

Das Uchi-komi ist das mehrfache Wiederholen eines Technikansatzes in möglichst rhythmischer Serie

- als Teilbewegungsabläufe
- als ganzheitliche Bewegungsabläufe
- unter erschwerten Bedingungen

Das **Technikanwendungstraining** findet unter überwiegend offenen Bedingungen statt:

- Tori weiß nicht, was passiert,
- die Situation ist teilweise unbekannt,
- die Vorgaben sind überwiegend offen,
- die Vorgaben unterliegen bestimmten Aufgabenstellungen oder Druckbedingungen

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

Im **zweiten Teil** der vorbereitenden Einführung erhalten die Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) Gelegenheit, den Inhalt ihres Prüfungsteils mit Hilfe des jeweils entsprechenden Modulprüfungsbogens auszuarbeiten. Dabei steht ihnen der Lehrer beratend zur Seite.

Im **dritten Teil** des Moduls erhalten Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) die Möglichkeit, an einer Teilprüfung für den nächsthöheren Judo-Grad teilzunehmen. Geprüft werden die folgenden Prüfungsinhalte zum 1. und 2. Dan aus dem Prüfungsfach „Anwendungsaufgabe Stand“:

- zum 1. Dan:
  - Unter technisch/taktischen Aspekten Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Lieblingstechnik) im Stand
- zum 2. Dan:
  - Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik (Lieblingstechnik) im Stand verhindert wird
- Für die mögliche Prüfungsteilnahme geben die Teilnehmer (m/w/d) ihren Modulprüfungsbogen beim Prüfer ab.
- Während der Prüfung werden die Leistungen der einzelnen Prüflinge (m/w/d) in diesem Modulprüfungsbogen dokumentiert. Dies ist besonders dann wichtig, wenn ein Prüfling (m/w/d) die Prüfung nicht besteht. Jeder Prüfling (m/w/d) hat das Recht zu erfahren, warum seine Leistung nicht ausreichend war. Nur so kann sich ein Judoka weiterentwickeln:
  - **Bei Nichtbestehen der Überprüfung erfolgt anschließend immer ein Gespräch mit dem Prüfungsteilnehmer (m/w/d) über seine Defizite in Form einer konstruktiven Kritik!**

### **U N D**

- **Dieser Prüfungsteilnehmer (m/w/d) erhält seinen Modulprüfungsbogen mit den entsprechenden Anmerkungen zurück!**
- Eine positive Prüfungsleistung wird vom Prüfer (m/w/d) auf der entsprechenden Graduierungskarte eingetragen.

## **Methodik des Anfängerunterrichts**

Unterrichtsdauer: 1,7 UE Theorie  
2 UE Praxis

### **Schwerpunkte des Unterrichts**

- Die Unterrichtseinheit Methodik des Anfängerunterrichts fasst die planungs-, bewegungs- und sportpraxisbezogenen Inhalte der bisherigen judospezifischen Methodik und Trainingslehre bezogen auf den Anfängerunterricht abschließend zusammen.
- Im **Theorieteil** werden übersichtsmäßig folgende Themen angesprochen:
  - biomechanische Aspekte und Motorik
  - Bewegungsstruktur der Judotechniken mit Fehlerkorrektur
  - Unterrichtsplanung im Judo-Anfängerbereich unter Berücksichtigung der dabei zu beachtenden Altersbereiche sowie der vorhandenen sportlichen und mentalen Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten

- Im anschließenden **Praxisteil** schließen sich dann die Umsetzungsmöglichkeiten der Theorie im Training an. Am Beispiel der Prüfungsinhalte zum 8. und 7. Kyu-Grad werden die folgenden Themen praktisch behandelt:
  - biomechanische Aspekte und Motorik
  - Bewegungsstruktur des Fallens und der Judotechniken mit Fehlerkorrektur
- Im Rahmen von Gruppenarbeiten werden folgende Themen für den Anfängerunterricht umgesetzt
  - Planung/Umsetzung der ersten Judo-Anfängerstunde
  - Planung/Umsetzung der Fallübungen bis zum 8. Kyu-Grad
  - Planung/Umsetzung der Nage-waza mit Anwendungsaufgabe bis zum 8. Kyu-Grad
  - Planung/Umsetzung der Ne-waza mit Anwendungsaufgabe bis zum 8. Kyu-Grad
- Die Ergebnisse der Gruppenarbeiten werden anschließend der Gruppe vorgestellt und diskutiert. Das Ergebnis der jeweiligen Gruppe wird im Rahmen einer konstruktiven Kritik von den Lehrgangsteilnehmern (m/w/d) und dem Referenten des Lehrganges beurteilt.

## **Talentförderung und Einführung zum Testprogramm "Talentförderpool" (Zielgruppe 8 bis 11-jährige)**

Unterrichtsdauer: 4,3 UE Praxis

Im Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V. werden durch die zuständigen Landestrainer (m/w/d) dreistündige Talentförderpool- bzw. Talentsichtungslehrgänge offen ausgeschrieben, an denen alle Judoka dieser Altersgruppe teilnehmen können (einmal pro Bezirk pro Jahr).

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

### **Schwerpunkte des Unterrichts**

- Die zukünftigen Trainer (m/w/d) sollen das Kadersystem und die Talentsichtung sowie die Maßnahmen der weiteren Förderung talentierter Judoka im JVSH kennen.
- Die zukünftigen Trainer (m/w/d) sollen in der Lage sein, Judoka auf die Teilnahme an den Talentsichtungslehrgängen gezielt vorzubereiten und 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 Sichtungslehrgänge 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

## Methodik und Techniken im Fortgeschrittenenunterricht

Unterrichtsdauer: 2 UE Theorie  
2 UE Praxis

### Schwerpunkte des Unterrichts

- Diese Unterrichtseinheit setzt die bisherigen planungs-, bewegungs- und sportpraxisbezogenen Inhalte auf den Fortgeschrittenenunterricht um und ergänzt die Ausbildung mit einer Kurzeinführung in die Grundlagen über wettkampforientierte Themen.
- Im **Theorieteil** werden übersichtsmäßig folgende Themen angesprochen:
  - Grundlagen zum langfristiger Aufbau eines Kämpfers (m/w/d)
  - Grundlagen zum Aufbau und Betreuung einer Wettkampfmannschaft
  - Einführung in das Coaching
  - Strategie und Taktik in Training und Wettkampf
  - Informationen über das JVSH-Kadersystem
- Im anschließenden **Praxisteil** erfolgt eine Einführung in die judospezifische Umsetzung ausgewählter Themen für den Fortgeschrittenenunterricht:
  - Grundlagen der Kumi-kata
  - Einführung in Strategie und Taktik im Wettkampf
  - Einführung in das JVSH-Kader-Testsystem

### Besondere Schlüsselpunkte

- An ausgewählten Beispielen werden die Bedeutung und Entwicklung einer technikangepassten und individuellen Kumi-kata diskutiert:
  - gleicher Griff (Ai-Yotsu) als Standardgriff
  - gegengleicher Griff (Kenka-yotsu)
  - Entwicklung einer technikangepassten bzw. individuellen Kumi-kata
  - Griff lösen und Verteidigen der eigenen Kumi-kata
- An ausgewählten Beispielen werden strategisch/taktische Vorgehensweisen bei verschiedenen Wettkampfsituationen diskutiert:
  - Herstellen einer optimale Ausgangssituation für die eigene Spezialtechnik:
    - Durchsetzen der individuellen Kumi-kata
    - notwendiger Wechsel der Kumi-kata
    - Ablenkung von Uke
  - Vorgehen bei abgebeugter Haltung von Uke
  - Mattenrandtaktik
- Das Testprogramm für die Aufnahme in das Nachwuchskader U 15 wird anhand ausgewählter Beispiele vorgestellt und von den Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) praktisch umgesetzt, z.B.:
  - Turnerische Koordinationsübungen
    - Rolle vorwärts und rückwärts
    - Radschlagen zu beiden Seiten
    - Handstand mit Abrollen
    - Turnerrolle rückwärts durch den Handstand
  - Beweglichkeit
    - Standwaage
    - Hürdensitz im Wechsel
  - Judo-Technik
    - Basis-Uchi-Komi rechts-links
    - eine Sankaku-Technik gegen die Bank- oder Bauchlage mit Haltegriff beenden
    - einen Angriff aus der eigenen Rückenlage

## Grundlagen der Judo-Kata an ausgewählten Beispielen

Unterrichtsdauer: 6 UE Praxis

### Schwerpunkte des Unterrichts

Trotz Implementierung des Themas „Kata“ in die Kyu-Prüfungsordnung des DJB wird dieser Bereich noch immer „stiefmütterlich“ in den Vereinen und Verbänden behandelt. Aussagen, wie: „Der Judoka muss sich entscheiden, ob er kämpfen oder Kata üben will!“, sind hierbei keine Seltenheit.

Dabei ist Kata neben Wettkampf (Shiai) und Randori ein wesentlicher Baustein, um Judo begreifen und verstehen zu lernen.

Als Übungs- bzw. Trainingsform kann Kata sogar in den Phasen des „Technikerwerbs- und Technikergänzungsstrainings“ der periodisierten Trainingsplanung angewendet werden. Analog zu den üblichen Trainingsformen dieses Zyklus stellt das Kata-Training auch eine „geschlossene“ Situation dar, in der nach festen Vorgaben die Feinheiten der Techniken erarbeitet werden können.

Weiterhin bildet es neben dem Bereich des Wettkampfsports für Judoka „Ü30“ eine zusätzliche Alternative, Judo zielorientiert trainieren und erleben zu können.

Um Kata lebendig zu gestalten, müssen allerdings innovative Methoden zur Vermittlung eingesetzt werden. Leider kommt es immer wieder vor, dass dieser Bereich des Judo in Form von Schwellendidaktik gelehrt wird. Außerdem wirkt sich stupides Training in Form monotoner Abfolgen von Techniken nach dem Prinzip der Ganzheitsmethode auf Dauer demotivierend auf die Probanden (m/w/d) aus.

Schließlich erhebt Kata, genau wie das Wettkampf- oder auch das Kinder-Judo, den Anspruch, in Form einer detaillierten Trainingsplanung abwechslungsreich, interessant und sogar ein wenig spannend dem Judoka näher gebracht zu werden.

Ziel dieser Unterrichtseinheiten ist es, den Teilnehmern Kata „näher zu bringen. Weiterhin sollen Hilfestellungen und Bewertungskriterien für das Lehren und Beurteilen von Kata-Techniken und Formalismen für die Kyu-Prüfungen zur Verfügung gestellt werden.

### Besondere Schlüsselpunkte

- Grundlagen schaffen
  - Was ist Kata? Allgemeine und spezielle Ziele?
  - Kata und das Verhältnis zu Randori und Shiai
  - Welche Kata gibt es? → Aufzeigen von Unterschieden
  - Kata für Training, Prüfungen und Meisterschaften
- Das Lehren von Kata
  - Technikerwerbstraining, was ist das – auch unter dem Aspekt Kata
  - Methodisches Lehren am Beispiel der Nage no kata (Gruppe 1. bis 3. Gruppe für die Kyu-Prüfung)
  - Beurteilung von Kata(-Techniken), Bewertungskriterien für Kyu-Prüfungen und Meisterschaften aus Sicht des Trainers und Prüfers
  - Vorgaben und Freiheiten beim Kata-Training
    - Das Entwickeln einer eigenen „Kurz-Kata“ mit mind. 5 Elementen (Gruppenarbeit/paarweise)

## Planung von Veranstaltungen

Unterrichtsdauer: 2 UE Theorie

### Schwerpunkte des Unterrichts

Eine Veranstaltung mit Breitenwirkung zu planen und zu organisieren ist keine leichte Sache. Der Verein oder eine Abteilung als Ausrichter muss viele Dinge bedenken und möglichst so organisieren, dass alle zufriedengestellt werden.

- Der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) soll Informationen und Grundlagen für die Herangehensweise von Judo-Veranstaltungen erhalten, um schließlich auch die „Angst vor dem Organisieren“ zu verlieren und animiert zu werden, zukünftig als Ausrichter zu fungieren.

### Besondere Schlüsselpunkte

- Erster Erfahrungsaustausch der Teilnehmer (m/w/d)
- Exemplarische Erarbeitung einer Checkliste für die Organisation einer der u.a. Veranstaltungen:
  - Pokalturnier (Shiai)
  - Meisterschaften (Shiai)
  - Turniere oder Meisterschaften im Bereich Kata (auch in Verbindung mit der Abnahme der Kyu- bzw. Dan-Prüfungs-Kata) für
    - Kinder
    - Jugendliche
    - Erwachsene und Veteranen
- Ergänzungen zu der erarbeiteten Checkliste aufzeigen. Ggf. auch exemplarisch Checkliste einer weiteren/anderen Veranstaltung aufzeigen (z.B. Kata)

## Modul Sofortmaßnahmen bei Unfällen im Judo-Sport und Grundlagen zum Anti-Doping

Unterrichtsdauer: 2 UE Praxis

### Schwerpunkte des Unterrichts

- Der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) erhält ein tiefes Verständnis über seine notwendige Sozialkompetenz und Verantwortung gegenüber den von ihm trainierten Sportlern (m/w/d).
- Diese Unterrichtseinheit hat die bereits erworbenen Qualifikationen aus einem Lehrgang zur Erste-Hilfe als Grundlage und wiederholt die wesentlichen Kenntnisse, Anforderungen und insbesondere die Maßnahmen bei der Erstversorgung von Sportlern nach Unfällen.
- Der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) wird in die Lage versetzt, seine Sportler über die gesundheitlichen Gefahren und Auswirkungen des Dopings und die Anti-Doping-Bestimmungen zu unterweisen.

### Besondere Schlüsselpunkte

- Die wesentlichen Voraussetzungen für die Erste Hilfe bzgl. Ausstattung, erforderliche Grundinformationen, Verantwortungsübernahme und -übergabe sowie grundsätzliche Verhaltensweisen, Meldeinformationen bei Notrufen usw. werden zusammengefasst wiederholt.

- Mit den Lehrgangsteilnehmern (m/w/d) werden die Vorgehensweisen bei verschiedenen Verletzungs- bzw. Unfallarten diskutiert und vertieft:
  - leichte Verletzung mit weiterem Vorgehen usw. (z.B.: Prinzip „PECH“)
  - schwere Verletzungen mit weiterem Vorgehen usw. (z.B.: Prinzip „GABI“)
- Insbesondere werden die zur Ersthilfe wichtigen Vorgehensweisen wiederholt diskutiert und von den der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) erneut praktisch durchgeführt z.B.:
  - Prüfung der Vitalfunktionen
  - Stabile Seitenlage
  - Herzdruckmassage (Prinzip „ABCD“)
  - künstliche Beatmung (z.B.: Mund-zu-Mund-Beatmung)
- Mit den Lehrgangsteilnehmern (m/w/d) werden der Begriff Doping und die mit dem Doping verbundenen gesundheitlichen Gefahren und Auswirkungen diskutiert.
- Die Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) erhalten
  - Informationen über die WADA und NADA und ihre Zuständigkeiten in Abgrenzung zu nationalen Verbänden bzw. Landesverbänden,
  - notwendige Übersichtsinformationen zu den grundsätzlichen Anti-Doping-Bestimmungen mit den Auswirkungen bei Verstößen,
  - die Internet-Links zum Nachschlagen der aktuellen Anti-Doping-Bestimmungen und Verbotslisten von Dopingsubstanzen.

## Modul Kyu-Prüfer-Ausbildung

Unterrichtsdauer: 4 UE Theorie  
4 UE Praxis

- Graduierungen sind im Judo eine wesentliche Grundlage für die Entwicklung eines Judoka. Die im Zusammenhang mit Judo-Kyu-Prüfungen stehenden Anforderungen an Trainer (m/w/d) und Prüfer (m/w/d) stehen im Mittelpunkt des Unterrichts:
  - Bedeutung, Formalien und Durchführung von Prüfungen sowie die Prüfungsanforderungen, Beurteilung und Kriterien von Judo-Techniken werden im theoretischen und praktischen Teil der Ausbildung erarbeitet und diskutiert.
  - Nach zusätzlicher Teilnahme am Modul „aktuelle Wettkampftechniken“ und bei Vorliegen der formalen Lizenzvoraussetzungen erhält der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) am Ende der Ausbildung die Kyu-Prüfer-Lizenz des Judo-Verbandes Schleswig-Holstein e. V.

### Schwerpunkte des Unterrichts (Theorieteil)

- Im **Theorieteil** werden die Grundlagen über die Bedeutung, Zielsetzung, den Aufbau und die Struktur der Prüfungen bzw. Prüfungsinhalte und die mit einer Prüfung bzw. Prüferlizenz verbundenen Formalien behandelt. Das Verhalten des Prüfers wird ausführlich diskutiert und die Beurteilungs- bzw. Leistungskriterien werden erarbeitet.

### Besondere Schlüsselpunkte (Theorieteil)

- Im Theorieteil erwirbt der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) das grundsätzliche Verständnis über die Bedeutung von Prüfungen im Allgemeinen und Judo-Prüfungen im Besonderen sowie die damit verbundenen Voraussetzungen und Bedingungen.

Die wesentlichen Themen werden diskutiert:

- Hintergrund und Ziele von Prüfungen mit
  - Verhalten des Prüfers
  - Bewertungen mit
    - Voraussetzung der Objektivität
    - möglichen Fehlern im Wahrnehmungsprozess
  - Leistungsbeurteilungen und -kriterien
- Formalien
  - zum Erwerb der Kyu-Prüferlizenz
  - für Kyu-Prüfungen
- die Kyu-Prüfungen mit
  - Struktur der Prüfungsanforderungen
  - Prüfungsfächern und Inhalten

### **Schwerpunkte des Unterrichts (Praxisteil)**

Am Ende des Praxisteils soll der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) das grundsätzliche Verständnis erworben haben, um den Hintergrund und den Zusammenhang der Prüfungsinhalte nachvollziehen zu können.

- Es muss deutlich werden, dass die Prüfungsinhalte der jeweiligen Kyu-Grade der technischen Entwicklung eines (jugendlichen) Judoka altersgerecht nachempfunden sind.
- Es muss deutlich werden, dass der Komplexitätsgrad der geforderten technischen Fertigkeiten und die Minimalkriterien an die zu demonstrierenden Techniken und Fertigkeiten von Kyu-Grad zu Kyu-Grad kontinuierlich ansteigen.
- Komplexitätsgrad und Minimalkriterien werden besonders deutlich herausgestellt.
- Der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) soll den Unterschied zwischen „Grundform der Techniken“ und „Anwendungsaufgabe“ kennenlernen.
- Der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) soll verstehen, dass
  - die „Anwendungsaufgabe“ das zentrale Element für die Entwicklung des Judoka ist,
  - dass eine Judo-Technik nicht als Selbstzweck sondern zum Lösen einer Wettkampfsituation entwickelt wurde und angewendet wird.

### **Besondere Schlüsselpunkte (Praxisteil)**

#### **Falltechnik**

- Auf die korrekte Arm- und Kopfhaltung um Verletzungen beim Fallen zu verhindern, wird hingewiesen.
- Die Minimalkriterien der Fallübungen steigen von Kyu-Grad zu Kyu-Grad.
- Auf mögliche methodische Hilfestellungen für den Trainer wird hingewiesen und Spielformen für die Überprüfung bei einer Gruppenprüfung (ggf. ohne Prüfertisch) sollen hier gezeigt werden.
- **Ab 5. Kyu-Grad** wird zusätzlich das Fallen über Hindernisse gefordert. Dies ist wichtig, um z.B. die Judorolle auch bei Techniken wie Sasae-tsuri-komi-ashi gefahrlos auszuführen zu können.
  - Hindernisse können dabei neben der Bankposition von Uke auch Gymnastikbälle sein. Für beide Möglichkeiten sollen entsprechende Beispiele praktiziert werden. Auch soll hier die methodische Heranführung an das Fallen beim Sasae-tsuri-komi-ashi demonstriert werden (mit Hilfe der Bankposition von Uke und danach mit Hilfe des auf der Matte liegenden Gürtels ...).

- **Ab 4. Kyu-Grad** wird der freie Fall gefordert. Auch hier sind die entsprechenden methodischen Hilfestellungen, wie z.B. die Verwendung einer Weichbodenmatte, in den Praxisteil einzubeziehen. Insbesondere die psychologische Hilfestellung (z.B. ein Finger des Partners zur Unterstützung) darf hier nicht fehlen.

Die Zielsetzungen für die Prüfungsfächer „**Grundform der Wurftechniken**“, „**Anwendungsaufgabe Stand**“, „**Grundform der Bodentechniken** und „**Anwendungsaufgabe Boden**“ werden berücksichtigt.

### Grundform

- Lediglich das Prinzip der Technik wird demonstriert und der Prüfling (m/w/d) zeigt, dass die funktionale Durchführung einer bestimmten (Grund-) Technik verstanden wurde, z.B.:
  - Prinzip O-goshi: mit der Hüfte ausheben & über die Hüfte werfen
  - Prinzip Ude-garami: Armbeugehebel
  - Prinzip Ude-hishigi-waki-gatame: mit der Seite hebeln

### Anwendungsaufgabe

- Hier handelt es sich um die Lösung einer Situation mit einer Technik:
  - Es ist ein deutlicher Bezug zur Zweikampfsituation vorhanden.
  - Der Fokus ist auf die Lösung einer Aufgabe ausgerichtet.
  - Beide Partner sind verantwortlich, dass die geforderte Situation hergestellt wird („Nutzen schaffen“).
  - Die Demonstration erfolgt mit dosiertem Widerstand und dosierter Geschwindigkeit, damit die zur Lösung der Situation geforderte Technik ermöglicht wird.

### Grundform der Wurftechniken und Anwendungsaufgabe Stand

- **Der 8. und 7. Kyu-Grad** beinhalten einfache Grundtechniken mit unterschiedlichen Wurfprinzipien:
  - Die Prinzipien von O-goshi, Uki-goshi und O-soto-otoshi werden dargestellt.
  - Auf den Bestandteil der Wurftechnik, dass Tori Uke beim Fallen unterstützt, wird explizit hingewiesen. Dies ist wesentlicher Bestandteil bei der anfänglichen Einführung von Wurftechniken.
  - Im Prüfungsfach Anwendungstechnik sind die Würfe aus einfachen Bewegungen auszuführen. Hier antwortet Tori auf Schieben oder Ziehen von Uke mit einer Wurftechnik („**Situationen nutzen**“). Der Judoka soll das „Bewegen“ als Antwort auf eine Aktion von Uke demonstrieren können.
- **Beim 6. Kyu-Grad** wird besonders auf den Ippon-seoi-nage aus dem Doppel-reversgriff (und nicht aus dem Ärmelgriff) hingewiesen:
  - Tori kann so den erforderlichen Kontakt von seinem Rücken zum Oberkörper von Uke leichter herstellen und erlernen.
  - Tori soll bei nur leicht gebeugten Beinen und geradem Rücken aus dem Stehen werfen und den Fall von Uke gut unterstützen und kontrollieren.
  - **Darüber hinaus ist besonders bei jüngeren Judoka (im 9. Lebensjahr) die Rückenbelastung geringer!**
  - In der Anwendungsaufgabe werden die Wurftechniken auf Initiative von Tori (Schieben oder Ziehen) ausgeführt („**Situationen schaffen**“).
  - In der Anwendungsaufgabe wird durch „Übersteigen“ und „Ausweichen“ das „Abwehren“ von Wurftechniken eingeführt.

- **Beim 5. Kyu-Grad** werden Techniken eingeführt, bei denen Uke eine „große Falltechnik“ sicher beherrschen muss:
  - Sasae-tsuri-komi-ashi und Hiza-guruma (deshalb auch das Fallen mittels Judorolle über ein Hindernis, s. Falltechnik).
  - In der Anwendungsaufgabe wird das in der Anwendungsaufgabe zum 6. Kyu-Grad eingeführte „Ausweichen“ bzw. „Übersteigen“ zur Entwicklung von Kontertechniken und Kombinationstechniken weitergeführt. Hierbei wird eine einfache Verknüpfung der bisherigen Wurftechniken (z.B. Angriff von Uke mit Seoi-nage rechts und weiter nach Übersteigen mit Seoi-nage rechts) **altersgerecht** eingeführt.
- **Beim 4. Kyu-Grad** wird erstmals Kumi-kata und die Verteidigung durch Blocken eingeführt.
- **Beim 3. Kyu-Grad** wird die Kombination als Antwort auf das Blocken von Uke eingeführt.
- **Vom 3. bis zum 1. Kyu-Grad** werden Wurftechniken mehr und mehr mit den Situationen des Standkampfes verknüpft.

### Grundform der Bodentechniken und Anwendungsaufgabe Boden

- Die Anforderungen des Judo in der Bodenlage und die jeweiligen Bodentechniken folgen den grundsätzlichen Basisfertigkeiten des Bewegens am Boden.
- Das Judo beginnt mit dem Grundprinzip der Kontrolle von Uke.
- Über die verschiedenen Kyu-Grade werden Techniken mit steigendem Schwierigkeitsgrad eingeführt:
  - Hier ist besonderes Augenmerk auf die Prinzipien der Techniken (Prinzip des Haltens, des Hebelns und Würgens) zu legen.
  - Ziel ist, dass der Prüfling (m/w/d) schließlich die Grundform (= Grundprinzip) der Technik mit möglichen Technikvarianten (Kuzure ...) demonstrieren und erklären kann.
- Die zentrale Stellung haben wieder die Anwendungsaufgaben, mit
  - allen Standardsituationen,
  - dem Übergang (Verknüpfung) vom Stand- zum Boden-Judo.
- Besonders das Verhalten bei der Lösung einer Standardsituation soll hier diskutiert werden. Grundlage ist immer das Verständnis,
  - dass eine **Technik nicht „Selbstzweck“** ist, sondern immer die **Situation im Bodenkampf die Lösung bestimmt**,
  - dass zur Lösung der Situation die Technik auf die Situation angepasst und sinnvoll eingesetzt wird,
  - dass jede Technikanwendung zur Lösung einer Situation die Kontrolle von Uke und das Gleichgewichtbrechen von Uke voraussetzt.
- Der Lehrgangsteilnehmer (m/w/d) soll das grundsätzliche Verhalten von Tori in einer Standardsituation verstanden haben und beurteilen können.

### Randori

- Der Unterschied zwischen Randori und Yakusoku-geiko und die Bedeutung des Randori im Judo sind zu erläutern.
- Der Intensitätsgrad des Randori steigt von Kyu-Grad zu Kyu-Grad.
- Verschiedene Möglichkeiten des „Randori mit Aufgabenstellung“ sind im Stand wie auch im Boden zu diskutieren.

## Zusammenstellung möglicher Techniken

**Hinweis:** In den folgenden Tabellen sind die wesentlichen

– in dieser Praxisausbildung zu unterrichtenden –

Zielsetzungen bzw. Umsetzungen der jeweiligen Prüfungsanforderungen mit Hinweisen und Beispielen aufgeführt.

### Falltechnik

<b>Kyu-Grad</b>	<b>Anforderungen zur Falltechnik</b>		
8. Kyu	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	
7. Kyu	rückwärts	Seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegenbleiben <b>oder</b> Aufstehen
6. Kyu	rückwärts	Seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegenbleiben <b>oder</b> Aufstehen
5. Kyu	rückwärts	Seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis (siehe auch Standtechnik)
4. Kyu	freier Fall gegebenenfalls mit Partnerhilfe		
3. Kyu	freier Fall		

**Grundform der Wurftechniken und Anwendungsaufgabe Stand**

<b>Kyu-Grad</b>	<b>Standtechnik</b>	<b>Anwendungsaufgabe Stand</b>
8. Kyu	Minimalkriterien O-soto-otoshi und Unterschied O-goshi/Uki goshi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt wirft Tori nach vorne (Uki-goshi <b>oder</b> O-goshi).</li> <li>• Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht wirft Tori nach hinten (O-soto-otoshi).</li> </ul>
7. Kyu	Minimalkriterien mit höherer Qualität der Technikausführung zum 8. Kyu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt wirft Tori mit Uki-goshi <b>oder</b> O-goshi <b>oder</b> Seoi-otoshi.</li> <li>• Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht wirft Tori O-uchi-gari.</li> </ul>
6. Kyu	Ippon-seoi-nage im Doppelreversgriff (rückenschonend); Minimalkriterien Tai-otoshi mit gleicher Gewichtsverteilung auf beiden Beinen von Tori; Prinzip des Fegens am Beispiel De-ashi-barai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Tori zieht und/oder zurückgeht wirft Tori mit Ippon-seoi-nage <b>und</b> Tai-otoshi.</li> <li>• Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari <b>und</b> De-ashi-barai.</li> <li>• Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi <b>und</b> De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über.</li> </ul>
5. Kyu	Techniken mit „großer Falltechnik“ (Judorolle) von Uke werden eingeführt: Hilfestellung beim Vorwärtsfallen (Judorolle) mittels methodischer Reihe zum Erlernen des Sasae-tsure-komi-ashi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik <b>oder</b> Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (<b>Konter</b>).</li> <li>• Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik <b>oder</b> Fußtechnik angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (<b>Kombination</b>).</li> </ul>
4. Kyu	Erklären: Werfen mit gleichem (Ai-yotsu) oder gegengleichem Griff (Kenka-yotsu) Erklären: verschiedene Ausgangssituationen für Ko-uchi-maki-komi oder Tomoe-nage Erklären: Blocken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsure-komi-goshi <b>und</b> Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. Zwei der anderen vier Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituation werfen.</li> <li>• Verteidigen durch Blockieren gegen zwei verschiedene Eindrehtechniken.</li> </ul>
3. Kyu	Sinnvolle Situation im Stand erklären Erklären: Zusammenhang Blocken und Kombination am Beispiel Koshi-guruma oder Hane-goshi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen.</li> <li>• Wenn Uke sich durch Blockieren verteidigt, zwei frei wählbare Kombinationen ausführen.</li> </ul>

## Grundform der Bodentechniken und Anwendungsaufgabe Boden

Kyu-Grad	Bodentechnik	Anwendungsaufgabe Boden
8. Kyu	Erklären: Prinzip des Haltens am Beispiel Mune-gatame (Kontrolle ohne Fassen)	Einfacher Übergang nach Wurf mit Haltegriff und einfacher Befreiung
7. Kyu	Erklären: Prinzipien Befreiung aus Haltegriffen Erklären: einfaches „Umdrehen“ mit Kontrolle aus Bank-/ Bauchlage Erklären: Verhalten (Bewegen) am Boden am Beispiel von Befreiungsversuchen von Uke aus Haltegriffen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen.</li> <li>• Je 1 Angriff gegen einen in der Banklage <b>und</b> einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden.</li> <li>• Ein Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke.</li> </ul>
6. Kyu	Erklären: Begriff Kuzure ... bei Haltegriffen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Angriff, wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien) ausführen.</li> <li>• 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen.</li> </ul>
5. Kyu	Erklären: Prinzip Juji-gatame/Ude-garami Erklären: Übergangsmöglichkeiten (Verknüpfungsprinzip) von Halte- zu Hebeltechnik Erklären: Situation Beinklammer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltegriff zu Juji-gatame, aus einer anderen zu Ude-garami nutzen.</li> <li>• Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage.</li> <li>• 1 Befreiung aus der Beinklammer.</li> </ul>
4. Kyu	Erklären: Situation eigene Rückenlage mit techn. Möglichkeiten Erklären: Situation eigene Bank-/Bauchlage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame <b>und</b> Juji-gatame ausführen.</li> <li>• Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen.</li> </ul>
3. Kyu	Erklären: Übergänge Stand/Boden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Drei</b> unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden ausführen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke,</li> <li>○ als direkter Übergang (Hikkomi-gaeshi) <b>und</b></li> <li>○ als Fortsetzung eines eigenen missglückten <b>oder</b> teilweise erfolgreichen Angriffs.</li> </ul> </li> </ul>
2. Kyu	Erklären: Prinzip Würgen Erklären: Verbinden von Würgetechnik und Standardsituation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus je <b>zwei</b> verschiedenen Standardsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden.</li> </ul>
1. Kyu	Erklären: Prinzip Sankaku (Halte-, Hebel-, Würgetechnik) Erklären: Verbindung Sankaku mit Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden.</li> </ul>

## **Präsentationen, Broschüren, Konzepte, Lehrbriefe, Formulare und Materialien**

### **Zusammenstellung der verfügbaren Unterrichtspräsentationen**

- Präsentation Gewaltprävention und Kinderschutz
- Präsentation Sensibilisierung und Schutz gegen Rassismus, Diskriminierung und Intoleranz
- Präsentation Kommunikation und Motivation und Judowerte
- Präsentation Charakterprofile
- Präsentation Trainingsprinzipien
- Präsentation Aufbau einer Trainingseinheit
- Präsentation Trainingsplanung Breitensport
- Präsentation Trainingsplanung Leistungssport
- Präsentation Planen von Veranstaltungen
- Präsentation Grundlagen Physiologie – funktionelle Anatomie
- Präsentation Verletzungsprophylaxe
- Präsentation Dehnübungen
- Präsentation konditionelle Fähigkeiten
- Präsentation Methoden und methodische Reihen
- Präsentation Beobachtungskriterien und Fehlerkorrektur
- Präsentation Talentsichtung und -förderung
- Präsentation langfristiger Leistungsaufbau
- Präsentation Strategie und Taktik
- Präsentation Coaching
- **Kyu-Prüfer-Ausbildung**
  - Präsentation Formalien der Kyu-Prüferlizenz und der Kyu-Prüfungen
  - Präsentation Prüfungen, Verhalten des Prüfers, Leistungsbewertung
  - Präsentation Prüfungsfächer, -inhalte und -struktur, Beobachtungsschwerpunkte, Minimal Kriterien
  - Präsentation Kinderprogramm 5 bis 7-Jahre: „Judo spielend lernen“
- Präsentation zum Anti-Doping im Leistungssport

## Zusammenstellung der verfügbaren Broschüren, Konzepte und Lehrbriefe

- **Broschüren des Landessportverbandes Schleswig-Holstein e. V.:**
  - Übungsleiter/in-C, Unterrichtsmaterialien Grundkurs (Pädagogik, Trainingslehre, Funktionsgymnastik, Sportorganisation, Ernährung, Dopingprävention, Sport & Umwelt)
  - Übungsleiter/in-C, Unterrichtsmaterial Anatomie / Physiologie
  - „... Aktiv im Kinderschutz – Prävention sexualisierter Gewalt Ein Handlungsleitfaden für Sportvereine in Schleswig-Holstein“
- **Broschüren und Konzepte im Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.:**
  - „Die Prüfung für Judo-Kyu-Grade im Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.“
  - „Das Kadersystem im Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.“
- **Lehrbriefe des Judo-Verbandes Schleswig-Holstein e. V.:**
  - Lehrbrief Jugendschutzgesetz
  - Lehrbrief Vereinsrecht
  - Lehrbrief Kommunikation und Motivation
  - Lehrbrief Charakterprofile
  - Lehrbrief Analyse des Lernvorganges
  - Lehrbrief Aufbau einer Unterrichtseinheit
  - Lehrbrief motorische Grundlagen
  - Lehrbrief Grundlagen konditioneller Fähigkeiten
  - Lehrbrief Methodik des Anfängerunterrichts
  - Lehrbrief Bewegungstraining
  - Lehrbrief Methoden und methodische Reihen
  - Lehrbrief Eingangsvarianten
  - Lehrbrief Kombinationen
  - Lehrbrief Kontertechniken
  - Lehrbrief Schlüsselkriterien / Fehlerkorrektur Tachi-waza / Sutemi-Waza
  - Lehrbrief 68 Wurftechniken des Kodokan
  - Lehrbrief Nage-waza / Modul Standtechnik
  - Lehrbrief Ne-waza / Modul Bodentechnik
  - Lehrbrief Handlungskette Boden (Beispiel)
  - Lehrbrief Handlungskette und Handlungskomplex
  - Lehrbrief Kombinationen/Handlungskomplex zum Ippon-seoi-nage (Beispiel)
  - Lehrbrief Uchi-komi Formen
  - Lehrbrief Heranführen an Randori und Shiai / alternative Wettkampfformen
  - Lehrbrief Theorie des Techniktrainings
  - Lehrbrief Modul Methodische Aufgabe
  - Lehrbrief allgemeines zur Kata
  - Lehrbrief Talentsichtung und -förderung
  - Lehrbrief Testprogramm Talentförderpool
  - Lehrbrief Talentförderpool Beurteilungskriterien
  - Lehrbrief Technikrepertoire und Handlungskomplex eines Wettkämpfers
  - Lehrbrief Steuerungsprozess & Regelkreis Teil 1
  - Lehrbrief Steuerungsprozess & Regelkreis Teil 2
  - Lehrbrief zum Anti-Doping im Leistungssport

- Lehrbrief Sofortmaßnahmen bei Unfällen im Judo-Sport
- Lehrbrief Durchführung von Meisterschaften auf Landesebene

## **Zusammenstellung der verfügbaren Formulare und Materialien**

- Prüfungsbogen Modul Bodentechniken
- Prüfungsbogen Modul Standtechniken
- Prüfungsbogen Modul Methodische Aufgabe 1. Dan
- Prüfungsbogen Modul Methodische Aufgabe 2. Dan
- Zusammenstellung der Hausaufgaben-Themen für die Gruppenarbeit
- Formblatt Stundenentwurf & Lehrprobe zum Aufbau einer Unterrichtseinheit
- Zusammenstellung der Fragen für die theoretische Lizenzprüfung
- Zusammenstellung der Themen der Lehrproben für die praktische Lizenzprüfung