



BASPO Bundesamt für Sport Magglingen
OFSP Office fédéral du sport Macolin
UFSP Ufficio federale dello sport Macolin
UFSP Ufficio federal de sport Magglingen

Judo - Ju-Jitsu

J+S-Trainingshandbuch



Ein Produkt
der Eidgenössischen
Sportschule Magglingen

30.331/341.310 d / Ausgabe 2002 (12.01)

Vertrauen – eine Grundlage

Vertrauen ist das Bindemittel, das die Partnerschaft der Vereine und Verbände, der J+S-Leiterinnen und -Leiter mit den Kantonen und mit der Institution Jugend+Sport festigt. Man traut sich gegenseitig sinnvollen Einsatz der Personen und Mittel und gute Arbeit, das heisst zielgerichteten Sportunterricht mit Kindern und Jugendlichen und bedürfnisorientierte Leiterbildung, zu.

Qualität – ein Ziel

Nicht bloss Sportunterricht soll es sein, sondern Qualität: geplant, vorbereitet, durchgeführt und ausgewertet von engagierten J+S-Leiterinnen und -Leitern, dabei umsichtig begleitet und unterstützt von ihrem J+S-Coach.

Trainingshandbuch – ein Instrument

Im Trainingshandbuch halten die J+S-Leiterinnen und -Leiter die wichtigsten Daten (was, wann, wo, unter welcher Leitung?) ihres Sportangebotes fest. Im Leiterkurs, im Fortbildungskurs oder beim J+S-Coach haben sie das dazu nötige Wissen erworben. Die Planungsunterlage steht als Papierdokument zur Verfügung oder kann als Datei vom Internet heruntergeladen und am Computer bearbeitet werden (--> www.baspo.ch --> Sportarten).

Für jedes von J+S anerkannte und unterstützte Sportangebot ist mindestens ein Trainingshandbuch und eine Anwesenheitskontrolle zu führen. Beide Unterlagen sind während drei Jahren aufzubewahren und auf Verlangen der zuständigen Kontrollinstanz vorzuweisen.

Wer qualitativ guten Sportunterricht bieten will, bereitet sich zusätzlich in geeigneter Form (Wochen-, Lektionsplan) auf die Trainingsstunden vor.

Sorgfältig geführte Planungsinstrumente ermöglichen qualitativ gute Sportangebote und erleichtern dem J+S-Coach, die Leiterinnen und Leiter zu unterstützen. Sie sind auch ein sichtbares Zeichen des gegenseitigen Vertrauens.

Ziele

Richtziel (Jahres- /Halbjahresplanung)

- Förderung der koordinativen, technischen und taktischen Fähigkeiten
- polysportive Tätigkeiten (zum Sammeln von Bewegungserfahrungen)
- Beteiligung an Wettspielen und für Jugendliche an Wettkämpfen
- Kyu-Prüfungen

Grobziele (Planung von Unterrichtseinheiten / Monatsplanung)

- Die Ziele für eine Einheit von vier bis sieben Lektionen festlegen

Feinziel (Lektionsplanung)

- Umsetzen im Detail der festgesetzten Richtziele und Grobziele
- Lektionen an Gruppe anpassen

Nach dem Alter und dem Können abgestimmt

Altersgruppe U11 und Anfänger:

- Judo entdecken,
- Freude am Bewegen
- Gruppenerfahrung

Altersgruppe U14 und Fortgeschrittene:

- Wirksamkeit entfalten
- Technik festigen
- Eigene Erfahrungen umsetzen

Altersgruppe U17 und höhere Kyu:

- den eigenen Weg finden
- Potenziale ausschöpfen
- Risiken vermeiden
- Mitdenken und Mitbestimmen

Altersgruppe U21 und Leistungsgruppe (ab U17):

- individuell
- je nach Leistungsgruppe
- Verantwortung übernehmen

Bemerkung

Hebel und Würger sind für U14 und U11 ungeeignet und daher nicht erlaubt.

Im Leiterhandbuch (Kernlehrmittel, Fachteil, Brochuren) befinden sich die theoretischen und technischen Unterlagen und weitere für Leiter/Innen wichtige Hinweise.

Trainingsplanung - Halbjahresplanung

VEREIN:	GRUPPE:	LEITER:	HILFSLEITER:	PERIODE:
PLANEN	REALISIERT			
Technische Fähigkeiten wahrnehmen, situatives Handeln verbunden mit Koordination und Kondition:				
KYU-Prüfungen: Wie - wann prüfe ich was?				
Wettspiele, Wettkämpfe Mentale und taktische Vorbereitung, welche Turniere, erhofftes Ziel.				
Polysportive Tätigkeiten Was - Wie - Wo - Warum				
Geschichte, Ethik, Trainingslehre, Elternabend usw				
Weiteres: z.B. einzusetzende Hilfsmittel, Medien, Methoden, usw.				

Trainingsplanung Judo

Blatt 1

Inhalt- Lektion- Planung [P] Realisierung [R]

VEREIN:	GRUPPE:	LEITER:	HILFSLEITER:	PERIODE:

Teil	Inhalt	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
		P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
Auf-wärmen	Kreislauf aktiv																				
	Koordination																				
	Bewegungen die auf die Techniken vorbereiten																				
	Spielformen mit gezielten Bewegungen																				
	Tandoku Renshu																				
UKEMI	USHIRO UKEMI																				
	YOKO UKEMI																				
	MAE MAWARI UKEMI																				
	MAE UKEMI																				
TACHI	Technik mit 1 sinnvollen Bewegung																				
	Technik mit 2 sinnvollen Bewegungen																				
	Beidseitig rechts und links																				
	Eine ASHI WAZA																				
	Eine GOSHI Waza																				
	Eine TE WAZA																				
	Eine SUTEMI WAZA																				
	RENRAKU WAZA																				
	GAESHI WAZA																				
	TOKUI WAZA																				
	Verschiedene KUMI KATA																				
	Vom Stand zur Bodenarbeit																				
Osae Waza Eingänge aus der Situation	UKE kniend																				
	UKE in der Banklage																				
	UKE auf dem Bauch																				
	UKE hat TORI zwischen den Beinen																				
	Techniken kombinieren und verbinden																				
	1 Befreiung																				
	2 Befreiungen kombinieren																				
Kansetsu	Information über Wirkung und Gefahren																				
	Einführung einer Hebeltechnik																				
	Kombination (Osae Waza in Kansetsu Waza)																				
Shime Waza	Information über Wirkung und Gefahren																				
	Einführung einer Würgetechnik																				
	Kombination (Osae Waza in Shime Waza)																				

Trainingsplanung Judo

Blatt 2

Inhalt- Lektion- Planung [P] Realisierung [R]

Teil	Inhalt	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
		P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
Anwen- dung	TACHI WAZA																				
	NE WAZA																				
	YAKU SOKU GEIKO																				
	KAKARI GEIKO																				
	RANDORI																				
	SHIAI (Vorbereitung)																				
	SHIAI (Regeln, Taktik)																				
	SHIAI Spezialtechnik																				
Kata	NAGE NO KATA																				
	KATAME NO KATA																				
	Andere KATA:																				
	Eigene KATA-ähnliche Übungsformen																				
Selbst- verteidi- gung	Basis der Selbstverteidigung, Proportionalität																				
	Judotechniken als Basis für die SV																				
	ATE WAZA																				
	KANSETSU WAZA																				
Weiteres/ Soziales	Kraftübung																				
	Ethik, Geschichte																				
	Elternabend																				
	Vorführungen																				
	Polysportive Aktivitäten																				

Trainingsplanung Ju-Jitsu
Inhalt- Lektion- Planung [P] Realisierung [R]

Blatt 1

VEREIN:	GRUPPE:	LEITER:	HILFSLEITER:	PERIODE:

Teil	Inhalt	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
		P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
Aufwärmen	Kreislauf aktiv																				
	Koordination																				
	Bewegungen die auf die Techniken vorbereiten																				
	Spielformen mit gezielten Bewegungen																				
	Tandoku Renshu																				
UKEMI	USHIRO UKEMI																				
	YOKO UKEMI																				
	MAE MAWARI UKEMI																				
	MAE UKEMI																				
Stellungen	SHISEI																				
	SHINTEI vorwärts, rückwärts, lateral																				
TACHI WAZA	Technik mit 1 sinnvollen Bewegung																				
	Technik mit 2 sinnvollen Bewegungen																				
	Beidseitig rechts und links																				
	Eine ASHI WAZA																				
	Eine GOSHI Waza																				
	Eine TE WAZA																				
	Eine SUTEMI WAZA																				
	RENRAKU WAZA																				
	GAESHI WAZA																				
	Als Verteidigung auf Angriff																				
	Vom Stand zur Bodenarbeit																				
OSAE WAZA	Eingänge aus der Situation:																				
	UKE kniend																				
	UKE in der Banklage																				
	UKE auf dem Bauch																				
	UKE hat TORI zwischen den Beinen																				
	Techniken kombinieren und verbinden																				
	1 Befreiung																				
2 Befreiungen kombinieren																					
KAN-SETSU	Information über Wirkung und Gefahren																				
	Einführung einer Hebeltechnik																				
	Kombinationen																				
SHIME WAZA	Information über Wirkung und Gefahren																				
	Einführung in die Würgetechniken																				
	Kombinationen																				

Trainingsplanung Ju-Jitsu
Inhalt- Lektion- Planung [P] Realisierung [R]

Blatt 2

Teil	Inhalt	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
		P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
Abwehren	Handgelenkgriffe																				
	Reversgriffe																				
	Würgegriffe																				
	Umklammerungen																				
	Kragengriffe																				
	Haargriffe																				
	Oberarmgriff																				
	Schwitzkasten																				
	Ärmelgriff																				
ATEMI WAZA	ASHI ATE WAZA																				
	UDE ATE WAZA																				
Waffen	Hieb Waffen																				
	Stich Waffen																				
	Faustfeuerwaffen																				
Anwendung	YAKU SOKU GEIKO																				
	KAKARI GEIKO																				
	RANDORI																				
DUO SYSTEM	SHIAI (Vorbereitung)																				
	SHIAI (Regeln, Taktik)																				
	SHIAI Spezialtechnik																				
KATA	KIME NO KATA																				
	KODOKAN GOSHIN JU-JUTSU																				
	Andere KATA:																				
	Eigene KATA-ähnliche Übungsformen																				
Ergän- zende Tätigkeit	Basis der Selbstverteidigung, Proportionalität																				
	Kraftübung																				
	Ethik, Geschichte																				
	Elternabend																				
	Vorführungen, Demonstrationen																				
	Polysportive Aktivitäten																				

