

<b>Stunde</b>	Trainer-Training Oberfranken 03.03.17 in Feilitzsch	
<b>Trainingsschwerpunkt:</b>	Grundkampfkonzepction Ne-waza – Osae-komi	
<b>Altersgruppe:</b>	Erwachsene	
<b>Leistungsgruppe:</b>	Fortgeschrittene, Trainer, Übungsleiter mit und ohne Lizenz	
<b>Geräte:</b>		
<b>Medien:</b>		
<b>Hinweise:</b>	2 UE für Lizenverlängerung	
<b>Zeit</b>	<b>Inhalt/ Methodischer Aufbau</b>	<b>Hinweise</b>
	<b>Aufwärmen/Kräftigen/Mobilisieren</b>	
5 min	<b>Begrüßung und Thema:</b> Vorstellung der Grundkampfkonzepction des DJB und dessen Intentionen (s. JUDO-Magazin 05/15)	
10 min	<b>Aufwärmen</b> <b>Koordinative Übungen: siehe Beiblatt</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Liegestützkreisel</li> <li>2. Liegestützhüftwechsel mit zwei Händen oder mit einer Hand oder auf den aufgelegten Unterarmen</li> <li>3. Rückenkreisel</li> <li>4. Rückenkreisel mit geöffneten Beinen</li> <li>5. Rolle rückwärts mit Durchrutschen zum Langsitz</li> <li>6. Kesa-gatame-Kreisel auf einer Hand oder auf einem Unterarm</li> <li>7. Pobackenwechsel</li> </ol>	Die Übungen stammen von der unten genannten DVD.
	<b>Bodentechniken</b>	
60 min	<b>Prinzip:</b> Bodentechniken sind nur Endpositionen von Bewegungsabläufen. Sie sind immer abhängig von der Situation. Für den Technikerwerb wie auch für die Vertiefung bis hin zur Wettkampffestigkeit bedeutet das immer das Trainieren eines Weges hin zum Haltegriff. Dabei hat Uke die Aufgabe, die Situation zu gestalten. Er ist beim Trainieren mitverantwortlich für das Gelingen der Aktion <sup>1</sup> . <b>Dan-Prüfung:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dan: Je ein Haltegriff ist zu zeigen. Er wird aus einer typischen Situation demonstriert.</li> <li>2. Dan: Je Haltegriffgruppe sind zwei Varianten aus einer sinnvollen Situation zu demonstrieren.</li> <li>3. Dan: Prinzipien des Haltens und des Befreiens sind zu zeigen und zu erklären.</li> </ol> <b>Praxis:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kesa-gatame: eine Form des Haltegriffs aus einer Situation demonstrieren und eine passende Befreiung dazu</li> <li>2. Kata-gatame: s. o.</li> <li>3. Tate-shiho-gatame: s. o.</li> <li>4. Kami-shiho-gatame: s. o.</li> <li>5. Yoko-shiho-gatame: s. o.</li> </ol>	Der Hinweis auf die Dan-Prüfung wegen der Relevanz der Haltegriffe auch auf dieser Ebene.
10 min	<b>Bodenrandori</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Haltegriff ansetzen: Uke hat 20 s Zeit, sich zu befreien</li> <li>2. Halten mit erfrorenen Händen (Tori hält mit geballten Fäusten.)</li> <li>3. Uke nimmt eine Standardposition ein und Tori darf mit beiden Händen sinnvoll zugreifen. Bei Hajime beginnt ein kurzes Bodenrandori.</li> </ol>	Mit häufigen Partnerwechseln
	<b>Ausklang</b>	
5 min	<b>Fragen und Anregungen</b>	
	Hinweis auf Info-Möglichkeiten: <ul style="list-style-type: none"> <li>• YouTube, z. B. „fundamental judo techniques“ (Anregungen für das Aufwärm- und Koordinationstraining)</li> <li>• DJB-DVD „Spiel- und Übungsformen für den Judo-Bodenkampf“ (Michael Weyres u.a.)</li> <li>• Kashiwazaki K. „Osae-komi“ (Ippon-Books Masterclass Techniques); gibt es auch auf Deutsch</li> <li>• Sonstiges, Wünsche</li> </ul>	Das Buch und die DVD sind vergriffen, aber wahrscheinlich über Ebay erhältlich.

<sup>1</sup> Siehe auch JUDO-Magazin 02/17, Seite 34