

Stunde	Trainer-Training Oberfranken 03.11.17 in Bamberg	
Trainingsschwerpunkt:	Grundkampfkonzepction Tachi-waza und Ne-waza	
Altersgruppe:	Erwachsene	
Leistungsgruppe:	Fortgeschrittene, Trainer, Übungsleiter mit und ohne Lizenz, sonstige Interessierte	
Geräte:		
Medien:		
Hinweise:	2 UE für Lizenverlängerung	
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
	Aufwärmen/Kräftigen/Mobilisieren	
5 min	Begrüßung und Thema: <ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung der Grundkampfkonzepction des DJB und deren Intentionen (s. JUDO-Magazin 05/15) • Vorstellung der „Agenda 2018“ von BJV-Lehrbeauftragtem Florian Ellwanger 	
10 min	Aufwärmen: <ul style="list-style-type: none"> • Schattenlaufen Schulter an Schulter mit Rollentausch und Partnerwechsel • Gürtelfangen: Aufgabe drei Liegestütze oder drei Kniebeugen • Gürtelklatschen: Aufgabe drei Fallübungen 	
	Uchi-komi: Sode-tsuru-komi-ashi	
	Allgemeines zu den Varianten des Tsuru-komi-goshi <ul style="list-style-type: none"> • Mit Ärmel-Kragen-Griff • Variante bei Schmerzen in der Schulter • Sode-tsuru-komi-goshi traditionell und modern ähnlich wie Schulterwurf (Fallübung Ukes!) • Sode-tsuru-komi-goshi zur linken Seite mit Rechtsgriff (wichtig für IKKZ) Uchi-komi: <ul style="list-style-type: none"> • eine Form von STKG im Stand links und rechts • in Bahnen aus der Rückwärtsbewegung • in Bahnen aus der Vorwärtsbewegung • Viereck-Uchi-komi unter Beibehaltung der Auslage (!) 	Bei Sode-tsuru-komi-goshi hat Uke wenig Kontrolle über den eigenen Fall.
	Angriffe gegen die Bank: Ungvari-Dreher und Verwandte	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wettkampfregeln: In den Altersklassen U 15 und jünger werden diese Techniken mit Matte unterbrochen. Es gibt keine Wertung und keine Strafe. 2. Demonstration der grundlegenden Aspekte mit einem Gürtel 3. Vorübung: Drehen aus der eigenen Rückenlage zum Tate-shiho-gatame oder Kata-gatame 4. „Reiter-Technik“ <ul style="list-style-type: none"> • Herkunft der Technik: benannt nach Patrick Reiter, österreichischer Judoka, 1995 Europameister, neun Europameisterschafts- und Weltmeisterschafts-Medaillen. • Demonstration und Üben der Teilnehmer • Hinweis auf Youtube (Adresse siehe unten), wo die Reitertechnik als Kata-gatame gezeigt wird. 5. „Ungvari-Dreher“ <ul style="list-style-type: none"> • Herkunft der Technik: benannt nach Miklos Ungvari, ungarischer Judoka, 2012 Olympiasilber in London bis 73 kg • Demonstration und Üben der Teilnehmer • Hinweis auf Youtube: Stichwort „ungvari turnover“ 	Beide Techniken ähneln im Prinzip den Sankaku-Techniken. Statt der Beine übernehmen aber die Arme das Umschlingen und Fixieren von Schulter, Arm und Kopf.
	Ausklang	
5 min	Fragen und Anregungen	
	<ul style="list-style-type: none"> • Hinweis auf Lehrserien im JUDO-Magazin zum GKKZ • Hinweis auf Info-Möglichkeiten im Internet, v. a. YouTube • Diverses 	

Literatur:

JUDO-Magazin, 10/17 (Tsuru-komi-goshi)

Reitertechnik auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=aeEb12HeatU> Suchbegriff auch HALTETECHNIKEN