

Stunde	Judo-Trainingsabend 13.02.18 in Pegnitz	
Trainingsschwerpunkt:	Grundkampfkonzeption; Seoi-nage-Formen	
Altersgruppe:	Erwachsene, ältere Jugendliche	
Leistungsgruppe:	Fortgeschrittene, Trainer, Übungsleiter mit und ohne Lizenz, sonstige Interessierte	
Geräte:		
Medien:		
Hinweise:		
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
	Aufwärmen/Kräftigen/Mobilisieren	
	Begrüßung und Thema:	
5 min	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung der Grundkampfkonzeption des DJB und deren Intentionen (s. JUDO-Magazin 05/15) 	
	Aufwärmen:	
10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Schattenlaufen hintereinander mit Rollentausch und Partnerwechsel • Durcheinander laufen, öfters einen Partner suchen, unterhaken, einmal linksrum und einmal rechtsrum • Satellitenlaufen: A ist die Erde, tragt langsam über die Matte, B ist der Mond und umkreist ihn dabei 	Verteilt auf der Matte
	Technikerwerbs- und Technikergänzungstraining: Seoi-nage-Formen	
45 min	<p>Allgemeines zu den Varianten des Seoi-nage</p> <ul style="list-style-type: none"> • Morote-seoi-nage („Normalvariante“ in Japan) mit Ko-uchi-gari-Finte vorneweg • Kata-eri-seoi-nage • Ippon-seoi-nage <p>Übungsphase:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Üben der verschiedenen Seoi-nage-Formen, Ippon-SN auch zur linken Seite <p>Uchi-komi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Bahnen aus der Rückwärtsbewegung • Viereck-Uchi-komi unter Beibehaltung der Auslage (!) <p>Bodentechnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuzure-Kesa-gatame nach Ippon-SN* 	Die Varianten werden zuerst erklärt und gezeigt. Auf die Unterschiede im japanischen und europäischen Verständnis wird hingewiesen.
	Technikanwendungstraining	
25 min	<ul style="list-style-type: none"> • Werfen aus freier Bewegung • Beide bewegen sich über die Matte und Uke stellt immer wieder mal die passende Situation her: Er stellt sich breitbeinig für Ippon-SN hin, er steht rechts oder links vorwärts für Morote-SN 	Ein paar Partnerwechsel müssen sein.
	Fragen und Anregungen	
5 min	<ul style="list-style-type: none"> • Hinweis auf Lehrserien im JUDO-Magazin zum GKKZ • Der Judo-Trainingsabend statt Trainer-Training 	

Literatur:

JUDO-Magazin, 01/18, S. 44/45

Daigo, Toshiro: Kodokan Judo, Throwing Techniques; Tokyo 2005

Kano, Jigoro: Kodokan Judo, Bonn 2007

*Schierz, Matthias: Judo Praxis, Reinbek 1989, S. 65 ff.