Beispiel für die Umsetzung der U15-Grundkampfkonzeption in der Jahres-Trainingsplanung

Monat	KW	WK	Technikschwerpunkt	Wichtige Trainingsformen			
		U15/U16		Tandoku-renshu/Allg. Übungsformen (Ne-waza)	Uchi-komi	Nage-komi	Yakusoku-geiku/Auskämpfen von Situatio
Januar	1.		O-soto-gari Wichtig bei den Uchi-komi: versetzte Startposition zu Uke	• Am Platz springend sowie in alle Richtungen. • Am Platz mit Fuß schleifend.	• Klassisch am Platz (Startposition beachten). • Mit Nachstellschritt am Platz (Ai-yotsu/Kenka-yotsu). • Klassisch in Bahnen aus Vorwärtsbewegung. • Dreier-Uchi-komi am Platz.	• Klassisch am Platz. • Mit Nachstellschritt am Platz Ai-yotsu/Kenka-yotsu. • Auf Weichboden (unter Berücksichtigung einer effektiven Ausgangsposition). • Klassisch in Bahnen aus der Vorwärtsbewegung (mit und ohne Angriffsvorbereitung mit Ashi-waza).	• Klassisch in Bahnen. • Mit Side-Step in Position kommen und dann klassis • Vorbereitung mit OUG, dann Wurf mit OSG in Ken • O-soto-gari auskämpfen.
	2.						
	3.						
	4.						
Februar	5.			• Unterschenkelkreisen aus der Rückenlage. • Bahnen in Rückenlage, Unterschenkel voraus. • Bahnen in Rückenlage, Kopf voraus. • Partnerübungen „Japanese-Style": Doppelter Gürtelgriff, unter Uke gleiten und heben. • Heben von Uke in Rückenlage mit den Unterschenkeln. • Tori in Rückenlage, Uke versucht, im Stehen an Toris Beinen vorbei zum Halten zu kommen.	• Kata-gatame aus der eigenen Rückenlage (Beine außen). • Sakai-gatame* aus der eigenen Rückenlage (Beine innen). • Arm abklemmen aus der eigenen Rückenlage. • Ude-garami aus der eigenen Rückenlage. • Umdreher mit Festlegen von Ukes Arm aus der eigenen Rückenlage (Start wie Sakai). * *Umdreher wie ihn Ole Bischof praktizierte: Eine Hand im Nacken, eine andere am Gürtel, Tori versucht unter Uke zu kommen.*		• Eine/mehrere Hände an Uke mit Beinen innen (St bis Übergang Stand-Boden). • Eine/mehrere Hände an Uke mit Beinen außen (S nen bis Übergang Stand-Boden).
	6.		Angriff und Verteidigung aus der eigenen Rückenlage				
März	7.		Sode-tsuri-komi-goshi und Ippon-seoi-nage zur Gegenseite Angriff gegen die Bank/Bauchlage/Verteidigung in der Bank/Bauchlage (Grundprinzipien Aktion-Reaktion, Verlagerung des Schwerpunkts,..)	• Am Platz mit Kodokan-Eingang. • Am Platz mit Puling-out-Eingang. • In Bahnen aus der Rückwärtsbewegung. • In Bahnen aus der Seitwärtsbewegung. • Kawaishi-Eingang.	• Am Platz mit Kodokan-Eingang. • Am Platz mit Puling-out-Eingang. • In Bahnen aus der Rückwärtsbewegung. • In Bahnen aus der Seitwärtsbewegung. • Kawaishi-Eingang mit halber Drehung und Hauptaugenmerk auf das Kuzushi (am Platz). • Dreier-Uchi-komi.	• Werfen mit Mitfallen auf die Weichbodenmatte unter besonderer Berücksichtigung der Rotation um die Längsachse. • Werfen aus dem Stand auf die normale Matte ohne Mitfallen mit Kawaishi-Eingang. • Werfen aus der Seitwärts- und Rückwärtsbewegung mit Puling-out.	• Werfen aus der freien Bewegung.
	8.						
	9						
	10.	RST U15 Backnang/ Berlin					
	11.			• Robben in Bauchlage, beide Arme ziehen gleichzeitig. • Springen im Kreis in Rückenlage, Gesäß und ein Bein in der Luft auf einem Ellenbogen abgestützt. • Viel Kriechgymnastik. • Als Verteidigung: Uke steht und versucht, an die Ferse von Tori zu kommen. Tori in der Bankposition: Ellbogen aufgestützt und verteidigt. • Tori in der Bankposition versucht, die Position zu verteidigen/halten. Uke schiebt und zieht Tori von allen Seiten an. Kugelverteidigung.	Um die Prinzipien zu verstehen, sind verschiedene Umdreher möglich. Zum Beispiel: • Einfacher Japaner-Umdreher aus Doppelreversgriff. • Kashiwazaki-Dreher mit Jackenzipfel oder Gürtel. • Umdrehen durch Fesseln des Arms (Komplex). • Tölzer-Dreher / Sankaku-Komplex / Paluschek-Dreher / Omigawa Dreher / Ungvari-Dreher / Akimoto-Dreher. • Starre Verteidigung auf der Bauchlage im Ringerstil. • Kugelverteidigung. • Abklemmen des Arms zu Ura-gatame, zu Waki-gatame, zu Gyaku-kesa-gatame.		Auskämpfen der Situation. Dabei startet Tori aus ein Zum Beispiel den Paluschek-Dreher gegen den Palu • Auskämpfen der Ringerposition mit und ohne Jud • Bei der Kugelverteidigung gewinnt Uke, wenn er oder Tori festhalten konnte. • Tori darf in der Bankposition einen Arm abklemme gekämpft.
	12.						
	13.						
April	14.	IT, U16 BST Duisburg	Uchi-mata Befreiung aus der Beinklammer/Verteidigung mit der Beinklammer	• Am Platz mit Kodokan-Eingang. • Einbeiniges Hüpfen in Bahnen in Wurfrichtung. • Einbeiniges Hüpfen seitwärts. • Einbeiniges Hüpfen vorwärts und im Kreis. • Standwaage auf instabiler Unterlage, Bein immer wieder hochschwingen.	• Basis-Uchi-komi am Platz mit Kontrollwurf. • Ausheben wie Hane-goshi und besondere Achtung auf Hände und gutes Gleichgewicht. • Dreier-Uchi-komi-Formen. • Aus Rückwärts-, Vorwärtsbewegung und in Wurfrichtung. • Seitwärtsbewegung.	• Werfen am Platz und dabei selbst stehenbleiben Kodokan-Eingang (fast wie Hane-goshi). • In Kenka-yotsu mit Ken-ken, am besten mit 2-3 Uchi-komi vorgeschaltet. • Aus Rückwärts-, Vorwärtsbewegung und in Wurfrichtung. • Seitwärtsbewegung.	• Werfen mit Unterlaufen aus der eigenen Vorwärts • Werfen in Kenka-yotsu in Ken-ken mit Start, wie Ot
	15.						
	16.	IT,U16 BST Erfurt					
	17.				• Kopf festlegen mit Kata-gatame, Hüfte heben und drehen; Bein befreien. • Befreiung nach Kashiwazaki. • Befreiung mit Revers fesseln. • Einfache Beinklammer mit gestrecktem Bein. • Doppelte Beinklammer.	• Das Bein ist einfach geklammert, Tori muss sich befreien, während Uke versucht, durchzuhalten bzw. das Bein nicht freizugeben.	
	18.						
Mai	19.		Ko-uchi-gari De-ashi-barai (Fußfegen: Okuri-ashi-barai)	• DAB am Platz. • DAB aus der Seitwärts-, Vorwärtsbewegung. • Tsubame-gaeshi aus der Rückwärtsbewegung. • KUG beidseitig mit jeweils einem Schritt vorwärts/rückwärts. • KUG beidseitig mit jeweils einem Schritt seitwärts. • KUG mit jeweils zwei Schritten seitwärts (mit dem hinteren Bein beginnen). • KUG vorwärts mit Ken-ken.	• KUG am Platz mit Schritt seitwärts (als Gari). • KUG am Platz als „Barai" mit Schritt rückwärts/vorwärts-rückwärts. • KUG (oder Barai) in Bahnen rückwärts. • DAB am Platz mit einem Schritt seitwärts. • DAB aus der Kreisbewegung. • DAB aus der Vorwärtsbewegung im Wechsel beide Beine. • DAB aus Rückwärts-, Vorwärtsbewegung als Kombination mit KUG. • Tsubame-gaeshi aus Rückwärtsbewegung.	• KUG in Ai-yotsu mit einem Schritt rückwärts als Barai. • KUG in Ai-yotsu mit Anreißen, wie beim MSN und Bewegungsumkehr. • In Kenka-yotsu mit schnellem Schritt seitwärts. • DAB am Platz mit einem Schritt seitwärts. • DAB aus der Seitwärtsbewegung rechts-links. • DAB am Platz, Uke hüpft. • DAB aus der Kreisbewegung.	• DAB aus der Seitwärtsbewegung rechts und links. • DAB aus der Vorwärtsbewegung in Kombination n • Ken-Ken KUG/DAB mit einem Schritt dazwischen. • KUG in Ai-yotsu in Kombination mit MSN.
	20.						
	21.						
Juni	22.		Morote-seoi-nage Halten und Befreien der Grundhaltegriffe	• Am Platz mit Kodokan-Eingang. • Am Platz mit Puling-out-Eingang. • In Bahnen mit Puling-out-seitwärts und -rückwärts.	• Am Platz mit Kodokan-Eingang. • Am Platz mit Puling-out-Eingang. • In Bahnen mit Puling-out seitwärts und rückwärts. • Aus der freien Bewegung. • Am Platz mit Kodokan-Eingang, Jeder 4. ausheben.	• Am Platz aufrecht. • Am Platz aufrecht nach 3-4 Uchi-komi. • Am Platz in der halben oder tiefen Hocke. • Werfen, Uke leicht erhöht auf Weichbodenmatte. • Normal werfen auf Weichbodenmatte. Hier besonders auf die Positionen von Tori und Uke achten.	• In Bahnen aus der eigenen Rückwärtsbewegung mi • In Bahnen aus der Seitwärtsbewegung mit Viertel yotsu). • In Ai-yotsu Partner im Halbkreis hinter sich ziehen, • In Kenka-yotsu mit Puling-out.
	23.						
	24.						
	25.			• Hüftwechsel aus der Bank-, Bauchposition, in verschiedene Haltegriffen übergehen. • Kesa-gatame schaukeln. • Kopfbrücke. • Hohe Brücke mit Weiterführung zu Haltegriffen. • Brückenspringen am Mann. • Brückenspringen alleine. • Robben in Rückenlage.	Senken des Schwerpunkts bei den Haltegriffen! Bei Kesa-gatame möglichst der Kopf des Partners anheben! • Kesa-gatame. • Yoko-shiho-gatame. • Tate-shiho-gatame. • Kami-shiho-gatame. • Kata-gatame. • Befreiung durch Beinklammer. • Befreiung durch Kopfbrücke. • Befreiung durch Drehen auf die Knie.	• Haltegriffkreis (Wechsel der Haltegriffe) unter dosierten Befreiungsversuchen von Uke.	• Befreiung aus allen Haltegriffen: mittlere bis volle stand. • Haltegriffkreis unter vollem Widerstand.
	26.						
Juli	27						
	28.		O-uchi-gari	• Am Platz beidseitig. • Am Platz Hände an der Wand. • Aus der Vorwärtsbewegung. • Aus der Vorwärtsbewegung in Ken-ken (Hüfte gerade).	• Am Platz nur zwei Schritte. • Aus der Vorwärtsbewegung mit Anschieben/Annähern. • Dreier-Uchi-komi am Platz. • Am Platz in Ai-yotsu und Kenka-yotsu. • in Bahnen mit Nachspringen (Ken-ken).	• Werfen mit Umarmen auf oder/und gegen die Weichbodenmatte. • Werfen am Platz mit zwei Schritten. • Aus der Vorwärtsbewegung mit Anschieben/Annähern. • Ken-ken unter Berücksichtigung der Auslage (Zug- und Hubhand).	• In Bahnen mit Nachspringen.
	29						
	30.			• Uke in Rückenlage, Tori versucht, im Stehen an Ukes Beinen vorbei zum Halten zu kommen.	• Beide Hände greifen unter Ukes Beinen durch in dessen Gürtel. Durch ruckartiges Anheben wird Uke auf den Schultergürtel gestellt. Danach kann Tori weiter zum Haltegriff arbeiten. • Tori greift mit der rechten Hand unter Ukes linkem Bein in dessen rechtes Revers und biegt Ukes Bein nach oben, dann belastet er Ukes rechtes Bein mit dem eigenen linken Unterschenkel. Jetzt bringt Tori sein rechtes Bein in einer Kreisbewegung auf Toris rechte Seite und vollendet mit YGT. • Umknicken von Ukes rechtem Bein mit rechter Hand von Unterschenkel außen zu Oberschenkel.		• Auskämpfen der Situation. Tori hat in Rückenlage sen um Ukes Hüfte. • Auskämpfen der Situation. Tori zwischen Ukes Beine Hand unter Ukes Bein, in Ukes Revers. • Auskämpfen der Situation. Tori hat zwischen Ukes B Hand in Ukes Gürtel. • Auskämpfen der Situation. Tori hat zwischen Ukes B de Hände in Ukes Gürtel. • Auskämpfen der Situation. Tori zwischen Ukes Beine de Knie von Uke.
August	31		Angriff zw. Beinen als Obermann				
	32.		Ippon-seoi-nage zur Gegenseite	• Am Platz mit Kodokan-Eingang. • Am Platz mit Puling-out-Eingang. • In Bahnen aus der Rückwärtsbewegung. • In Bahnen aus der Seitwärtsbewegung. • Kawaishi-Eingang.	• Am Platz mit Kodokan-Eingang. • Am Platz mit Puling-out-Eingang. • In Bahnen aus der Rückwärtsbewegung. • In Bahnen aus der Seitwärtsbewegung. • Kawaishi-Eingang. • Dreier-Uchi-komi.	• Werfen mit Mitfallen auf die Weichbodenmatte unter besonderer Berücksichtigung der Rotation um die Längsachse. • Werfen aus dem Stand auf die normale Matte ohne Mitfallen mit Kawaishi-Eingang. • Werfen aus der Seitwärts- und Rückwärtsbewegung mit Puling-out. • Werfen am Platz ohne Mitfallen in Neutralposition.	• Werfen in Ai-yotsu unter Ausnutzung von Ukes Griff • Werfen in Kenka-yotsu nach Vorbereitung mit Ang das Spielbein zwecks Neutralisation der Kampfpos Eingang). • Werfen aus der freien Bewegung.
	33.						
	34.						
September	35.		O-soto-gari	• Am Platz springend sowie in alle Richtungen. • Am Platz mit Fuß schleifend.	• Klassisch am Platz (Startposition beachten). • Mit Nachstellschritt am Platz (Ai-yotsu/Kenka-yotsu). • Klassisch in Bahnen aus Vorwärtsbewegung. • Dreier-Uchi-komi am Platz.	• Klassisch am Platz. • Mit Nachstellschritt am Platz Ai-yotsu/Kenka-yotsu. • Auf Weichboden (unter Berücksichtigung einer effektiven Ausgangsposition). • Klassisch in Bahnen aus der Vorwärtsbewegung (mit und ohne Angriffsvorbereitung mit Ashi-waza).	• Klassisch in Bahnen. • Mit Side-Step in Position kommen und dann klassisc • Vorbereitung mit OUG, dann wurf mit OSG in Kenk • O-soto-gari auskämpfen.
	36.						
	37.		Angriff und Verteidigung aus der eigenen Rückenlage				
	38.			• Unterschenkel kreisen aus der Rückenlage. • Bahnen in Rückenlage, Unterschenkel voraus. • Bahnen in Rückenlage, Kopf voraus. • Partnerübungen „Japanese-Style": Doppelter Gürtelgriff – unter Uke gleiten und heben. • Heben von Uke in Rückenlage mit den Unterschenkeln. • Tori in Rückenlage, Uke versucht, im Stehen an Toris Beinen vorbei zum Halten zu kommen.	• Kata-gatame aus der eigenen Rückenlage (Beine außen). • Sakai-gatame aus der eigenen Rückenlage (Beine innen). • Arm abklemmen aus der eigenen Rückenlage. • Ude-garami aus der eigenen Rückenlage. • Umdreher mit Festlegen von Ukes Arm aus der eigenen Rückenlage (Start wie Sakai).		• Eine/mehrere Hände an Uke mit Beinen innen (Sta bis Übergang Stand-Boden). • Eine/mehrere Hände am Uke mit Beinen außen (St nen bis Übergang Stand-Boden).
	39.	I.BST U17	Sode-tsuri-komi-goshi und Ippon-seoi-nage zur Gegenseite	• Am Platz mit Kodokan-Eingang. • Am Platz mit Puling-out-Eingang. • In Bahnen aus der Rückwärtsbewegung. • In Bahnen aus der Seitwärtsbewegung. • Kawaishi-Eingang.	• Am Platz mit Kodokan-Eingang. • Am Platz mit Puling-out-Eingang. • In Bahnen aus der Rückwärtsbewegung. • In Bahnen aus der Seitwärtsbewegung. • Kawaishi-Eingang mit halber Drehung und Hauptaugenmerk auf das Kuzushi (am Platz). • Dreier-Uchi-Komi.	• Werfen mit Mitfallen auf die Weichbodenmatte unter besonderer Berücksichtigung der Rotation um die Längsachse. • Werfen aus dem Stand auf die normale Matte ohne Mitfallen mit Kawaishi-Eingang. • Werfen aus der Seitwärts- und Rückwärtsbewegung mit Puling-out.	• Werfen aus der freien Bewegung.
Oktober	40.		Angriff gegen die Bank/Bauchlage/Verteidigung in der Bank/Bauchlage (Grundprinzipien Aktion-Reaktion, Verlagerung des Schwerpunkts...)	• Robben in Bauchlage, beide Arme ziehen gleichzeitig. • Springen im Kreis in Rückenlage, Gesäß und ein Bein in der Luft, auf einem Ellbogen abgestützt. • Viel Kriechgymnastik. • Als Verteidigung: Uke steht und versucht, an die Ferse von Tori zu kommen - Tori in der Bankposition: Ellbogen aufgestützt und verteidigt. • Tori in der Bankposition, versucht, die Position zu verteidigen/halten. Uke schiebt und zieht Tori von allen Seiten an, Kugelverteidigung.	Um die Prinzipien zu verstehen, sind verschiedene Umdreher möglich. Zum Beispiel: • Einfacher Japaner-Umdreher aus Doppelreversgriff. • Kashiwazaki-Dreher mit Jackenzipfel oder Gürtel. • Umdrehen durch Fesseln des Arms (Komplex). • Tölzer-Dreher / Sankaku-Komplex / Paluschek-Dreher / Omigawa-Dreher / Ungvari-Dreher / Akimoto-Dreher. • Starre Verteidigung auf der Bauchlage im Ringerstil. • Kugelverteidigung. • Abklemmen des Arms zu Ura-gatame, zu Waki-gatame, zu Gyaku-kesa-gatame.		• Auskämpfen der Situation. Dabei startet Tori aus ein Zum Beispiel den Paluschek-Dreher gegen den Pal • Auskämpfen der Ringerposition mit und ohne Judo • Bei der Kugelverteidigung gewinnt Uke, wenn er d oder Tori festhalten konnte. • Tori darf in der Bankposition einen Arm abklemmen gekämpft.
	41						
	42.						
	43.	2.BST U17					
November	44.		Uchi-mata Befreiung aus der Beinklammer/Verteidigung mit der Beinklammer	• Am Platz mit Kodokan. • Einbeiniges Hüpfen in Bahnen in Wurfrichtung. • Einbeiniges Hüpfen seitwärts. • Einbeiniges Hüpfen vorwärts und im Kreis. • Standwaage auf instabiler Unterlage, Bein immer wieder hochschwingen.	• Basis-Uchi-Komi am Platz mit Kontrollwurf. • Ausheben wie Hane-goshi und besondere Achtung auf Hände und gutes Gleichgewicht. • Dreier-Uchi-komi-Formen. • Aus Rückwärts-, Vorwärtsbewegung und in Wurfrichtung. • Seitwärtsbewegung.	• Werfen am Platz und dabei selbst stehen bleiben, Kodokan-Eingang (fast wie Hane-goshi). • In Kenka-yotsu mit Ken-ken am besten mit 2-3 Uchi-komi vorgeschaltet. • Aus Rückwärts-, Vorwärtsbewegung und in Wurfrichtung. • Seitwärtsbewegung.	• Werfen mit Unterlaufen aus der eigenen Vorwärtsb • Werfen in Kenka-yotsu in Ken-ken mit Start wie OUC
	45.						
	46.				• Kopf festlegen mit Kata-gatame, Hüfte heben und drehen; Bein befreien. • Befreiung nach Kashiwazaki. • Befreiung mit Revers fesseln. • Einfache Beinklammer mit gestrecktem Bein. • Doppelte Beinklammer.	• Das Bein ist einfach geklammert, Tori muss sich befreien, während Uke versucht, durchzuhalten bzw. das Bein nicht freizugeben.	
	47.		Ko-uchi-gari De-ashi-barai (Fußfegen: Okuri-ashi-barai)	• DAB am Platz. • DAB aus der Seitwärts-, Vorwärtsbewegung. • Tsubame-gaeshi aus der Rückwärtsbewegung. • KUG beidseitig mit jeweils einem Schritt vorwärts/rückwärts. • KUG beidseitig mit jeweils einem Schritt seitwärts. • KUG mit jeweils zwei Schritten seitwärts (mit dem hinteren Bein beginnen). • KUG vorwärts mit Ken-ken.	• KUG am Platz mit Schritt seitwärts (als Gari). • KUG am Platz als „Barai" mit Schritt rückwärts/vorwärts-rückwärts. • KUG(oder Barai) in Bahnen, rückwärts. • DAB am Platz mit einem Schritt seitwärts. • DAB aus der Kreisbewegung. • DAB aus der Vorwärtsbewegung, im Wechsel beide Beine. • DAB aus Rückwärts-, Vorwärtsbewegung als Kombination mit KUG. • Tsubame-gaeshi aus Rückwärtsbewegung.	• KUG in Ai-yotsu mit einem Schritt rückwärts als Barai. • KUG in Ai-yotsu mit Anreißen wie bei MSN und Bewegungsumkehr. • In Kenka-yotsu mit schnellem Schritt seitwärts. • DAB am Platz mit einem Schritt seitwärts. • DAB aus der Seitwärtsbewegung rechts-links. • DAB am Platz, Uke hüpft. • DAB aus der Kreisbewegung.	• DAB aus der Seitwärtsbewegung rechts und links. • DAB aus der Vorwärtsbewegung in Kombination mi • Ken-ken-KUG/DAB mit einem Schritt dazwischen. • KUG in Ai-yotsu in Kombination mit MSG.
	48.						
	49.						
Dezember	50.		Morote-seoi-nage Halten und Befreien der Grundhaltegriffe	• Am Platz mit Kodokan-Eingang. • Am Platz mit Puling-out-Eingang. • In Bahnen mit Puling-out-seitwärts und -rückwärts.	• Am Platz mit Kodokan-Eingang. • Am Platz mit Puling-out-Eingang. • In Bahnen mit Puling-out seitwärts und rückwärts. • Aus der freien Bewegung. • Am Platz mit Kodokan-Eingang; jeder 4. ausheben.	• Am Platz aufrecht. • Am Platz aufrecht nach 3-4 Uchi-komi. • Am Platz in der halben oder tiefen Hocke. • Werfen, Uke leicht erhöht auf Weichbodenmatte. • Normal werfen auf Weichbodenmatte. Hier besonders auf die Positionen von Tori und Uke achten.	• In Bahnen aus der eigenen Rückwärtsbewegung mi • In Bahnen aus der Seitwärtsbewegung mit Viertelk yotsu. • In Ai-yotsu Partner im Halbkreis hinter sich ziehen, • In Kenka-yotsu mit Puling-out
	51.						
	52.			• Hüftwechsel aus der Bank-, Bauchposition, in verschiedene Haltegriffe übergehen. • Kesa-gatame schaukeln. • Kopfbrücke. • Hohe Brücke mit Weiterführung zu Haltegriffen. • Brückenspringen am Mann. • Brückenspringen alleine. • Robben in Rückenlage.	• Senken des Schwerpunkts bei den Haltegriffen! Bei Kesa-gatame möglichst der Kopf des Partners anheben! • Kesa-gatame / Yoko-shiho-gatame / Tate-shiho-gatame / Kami-shiho-gatame / Kata-gatame. • Befreiung durch Beinklammer. • Befreiung durch Kopfbrücke. • Befreiung durch Drehen auf die Knie.	• Haltegriffkreis (Wechsel der Haltegriffe) unter dosierten Befreiungsversuchen von Uke.	• Befreiung aus allen Haltegriffen: mittlere bis voller stand. • Haltegriffkreis unter vollem Widerstand.

Mögliche sinnvolle Kombinationen in Ai-yotsu	MSN-KUG / KUG-MSN / KUG-STG ß. / MSN-OUG / OSG-OUG / OSG-HIZA / HIZA-OSG / KUG-OUG / KUG-UMA / OSG-UMA / MSN re.-STG ß. / STG ß.-MSN re. / UMA-OUG / DAB-OSG / KUG-DAB-OSG / KSG-OSG
Mögliche sinnvolle Kombinationen in Kenka-yotsu	OUG-MSN / OUG re.-ISN ß. / OUG re.-STG ß. / OUG-OSG / OUG-KUG / OUG-UMA / UMA-KUG / UMA re.-ISN ß. /UMA-OUG / DAB-MSN / KSG-MSN / KSG-ISN ß. / OUG D AB/OAB

Beispielhafte Umsetzung der U15-Grundkampfkonzeption in der Trainingsplanung: Mögliche Verteilung technisch-taktischer Ausbildungsinhalte über den Jahresverlauf (DJB-Rahmenkonzeption Nachwuchs, November 2016).