

# Judo – Grundausbildung

(bis 10 Jahre, ca. 2 Jahre lang, bis Orangegurt)

**Oberste Zielsetzung:  
Entwicklung von Freude an  
vielseitiger allgemeiner und  
judosportlicher Bewegung!**

**Die Grundausbildung ist kein  
leistungssportliches Training. Sie ist  
eine Anfängerausbildung im Judo!**



# Teilziele

## 1. Allgemeine motorische Ziele

- Erwerb von Bewegungserfahrungen durch Anwenden von Übungen zur allgemeinen koordinativen Schulung

## 2. spezielle technisch-koordinative Ziele

- Vermitteln von grundlegenden Bewegungserfahrungen im Judo
- Einführen in die technisch-koordinativen Grundlagen des Judosports

## 3. motivationale Ziele

- Herstellen einer positiven Einstellung zum Judo
- Pädagogisches Heranführen an Übungskämpfe

## 4. soziale Ziele

- Einbinden in eine Trainingsgruppe....
- Einbinden des sozialen Umfeldes...



# Trainingsinhalte

## 1. Erwerb vielseitiger allgemeiner Bewegungserfahrungen

- Übungen und Elemente aus der **Leichtathletik, dem Turnen**, Schwimmen und den großen Sportspielen
- **Kleine Spiele**  
(Spiele zum Kennen lernen, Zweikampfspiele, Fangspiele, Jägerspiele mit Varianten, Ballspiele, Gruppenwettkämpfe, Reaktionsspiele, Konzentrationsspiele, spiele mit geselligem Charakter etc.)



# Trainingsinhalte

## 2. Judospezifische technisch-koordinative Inhalte

- Grundlagen des Judoports  
(Falltechniken, Würfe, Haltegriffe, Befreiungen, Angriffsmuster gegen Grundpositionen, Kombinationen, Übergänge Stand-Boden, Gegenwürfe bzw. -techniken, Kumi-kata, Gehen, Stehen, Drehen)
- Kämpfen /nicht "wett"-kämpfen)
- taktisches Wissen und Verhalten  
(Regelkunde, Kampfrichtertätigkeit, Verteidigungsmöglichkeiten im Stand und Boden)
- judospezifische Trainingsmittel  
(ganzheitliches Üben, wettkampfähnliche Formen)



# Trainingsinhalte

## 3. motivationale Inhalte

- gemeinsame Aktivitäten der Trainingsgruppe auf der Matte und außerhalb
- pädagogisch verantwortbare sowie alters- und entwicklungsgemäße Wettkampfformen
- systematischer und gut vorbereiteter Unterricht
- systematische Vorbereitung auf Gürtelprüfungen



# Trainingsinhalte

## 4. soziale Inhalte

- Elterngespräche (Informationen über das Wesen des Judo und Ziele der Trainingsgruppe, Einbinden der Eltern)
- Spielnachmittag (Trainingseinheit, in der ausschließlich gespielt wird und zu der jeder Judoka kommen und außerdem Freunde und Geschwister mitbringt )
- Spiel- und Aufenthaltsraum (Bereich, in dem Eltern sich während des Trainings unterhalten und jüngere/ältere Kinder spielen und/oder Hausaufgaben machen können)



<b>Altersstufe:</b>	<b>bis10jährige Kinder</b>
<b>Organisationsstruktur:</b>	<b>Gruppe in Verein oder Schule</b>
<b>Belastungsgestaltung:</b>	<b>Belastung allgemein:speziell=60:40</b>
<b>Trainingshäufigkeit:</b>	<b>1-2x pro Woche 60-90 Minuten</b>
<b>Trainerqualifikation:</b>	<b>Fachübungsleiter-C / Trainer-C  Danträger mit pädagogischer Ausbildung</b>
<b>Gürtelfarbe:</b>	<b>weißgelb – orange Anfänger bis fortgeschrittener Anfänger</b>

