

# Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs(Fortschreibung) 2017

<https://www.judobund.de/fileadmin/horusdam/9717-RTK2017.pdf>

Kurzzusammenfassung von Michael Borst

## 1. Ziel der Rahmentrainingskonzeption

Die Rahmentrainingskonzeption dient als Leitfaden für die Entwicklung der jungen Judoka zu Spitzenathleten/innen.

In ihr werden **Ausbildungsziele und Orientierungswerte** für die Leistungsentwicklung definiert.

Die 2010 Regeländerungen haben dazu geführt, dass :

- große Eindrehtechniken (ein- und beidbeinig),
- Fußwürfe
- der Bodenkampf

mehr Bedeutung haben.

## 2. Ziel und Struktur des langfristigen Leistungsaufbau

### 2.1 Ziel

- langfristiges Interesse am Leistungssport
- Vorbereitung sportlicher Spitzenleistungen im Höchstleistungsalter.

Das Nachwuchstraining hat perspektivischen Charakter und ist nicht ausschließlich auf das Erreichen sportlicher Höchstleistungen in jüngeren Altersklassen gerichtet.

Im **Vordergrund** steht die Erfüllung der inhaltlichen Ziele und Aufgaben.

Nachwuchstraining ist vielseitig und hat Voraussetzungsfunction für darauf aufbauende Trainings im Spitzenbereich.

## 2.2 Struktur

Dem langfristigen Trainings- und Leistungsaufbau ist die allgemeine Grundausbildung (Verein) vorgeschaltet.

### Erste Etappe Grundlagentraining (GLT)

- grundlegende und sportartspezifische Leistungsvoraussetzungen und eine hohe vielseitige Belastbarkeit für künftige Trainingsanforderungen herausbilden.

### Zweite Etappe Aufbautraining (ABT),

- vielseitige, stärker sportartbezogene Ausbildung  
- Steigerung des Niveaus allgemeiner und spezieller Leistungsvoraussetzungen

Das Anschlussstraining (AST) ist die Übergangsetappe vom Nachwuchs- zum Hochleistungstraining (HLT).

### Zwei mehrjährige Phasen

Ersten Phase: Anschluss an das nationale und internationale Leistungsniveau

Zweiten Phase: Anschluss an die Leistungs- und Trainingsanforderungen der nationalen und internationalen Spitze.

Mit dem Hochleistungstraining, dessen Ziel internationale Spitzenleistungen sind, erreicht der langfristige Trainings- und Leistungsaufbau seinen Höhepunkt.

Das Strukturmodell ist gleichermaßen offen für Früh- und Späteinsteiger und -entwickler, Seiteneinsteiger und Sportartwechsler.

## 2.3 Zeitschiene im DJB

Der langfristige Leistungsaufbau in der Sportart Judo umfasst in der Regel den Zeitraum von **10 bis 12 Jahren**, um die Entwicklung von einem Anfänger zu einem Weltspitzenathleten zu realisieren.

Dabei gliedert sich der langfristige Leistungsaufbau in **drei Förderphasen**, die ihrerseits folgende Etappen beinhalten:

### 1. Förderphase

Grundlagentraining 12-14 Jahre (6.-8. Klasse)

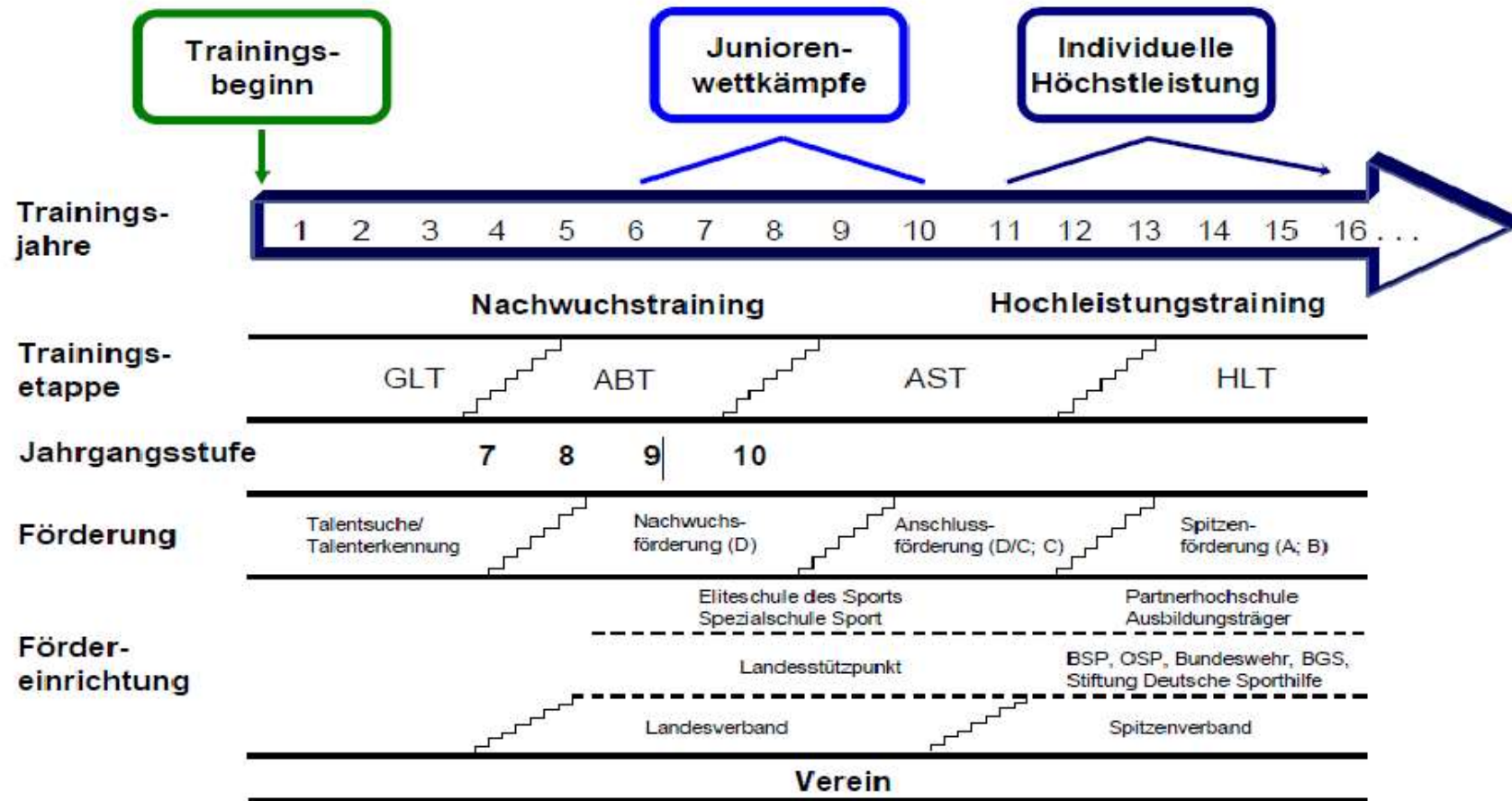
### 2. Förderphase

Aufbautraining 15-17 Jahre (9.-11. Klasse; Berufsausbildung)

### 3. Förderphase

Anschlussstraining 18-20 Jahre (12.-13. Klasse, Berufsausbildung)

Hochleistungstraining ab 21 Jahre



### 3. Talentsichtung

Die Sichtung von talentierten Judoka **beginnt in den Vereinen zusammen mit den Trainingsstützpunkten** der Landesverbände.

Dabei sollen motorische, intellektuelle, soziale und motivationale Voraussetzungen für die Aufnahme eines Trainings beachtet werden.

Ziel ist es, in den **Vereinen und Stützpunkten** homogene Gruppen zusammen zu stellen, die mit dem Grundlagentraining das leistungsorientierte Training beginnen.

Darüber hinaus sollte das Training frühzeitig auch durch Zusammenführung der Kaderathleten, möglichst in Landesstützpunkten organisiert werden.

## 4. Ziele, Aufgaben und Ausbildungsschwerpunkte der drei Förderphasen

### 4.1 Grundlagentraining

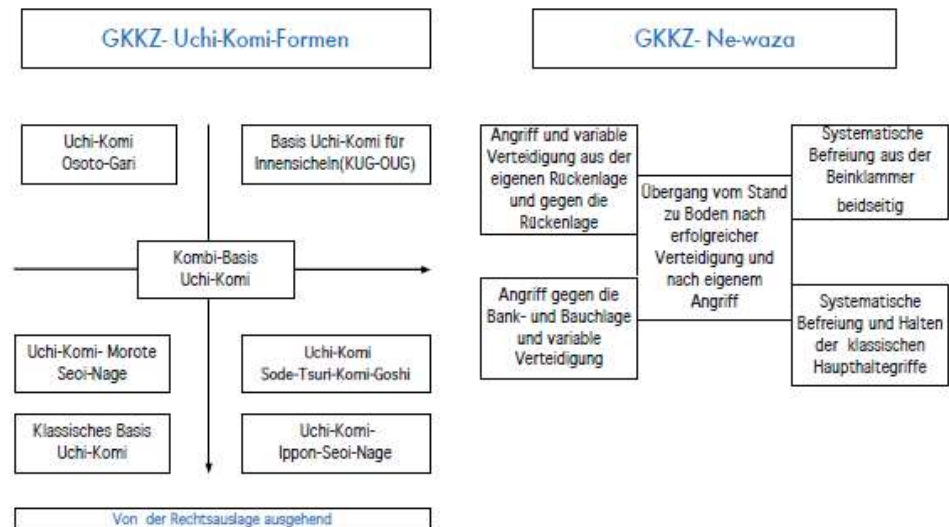
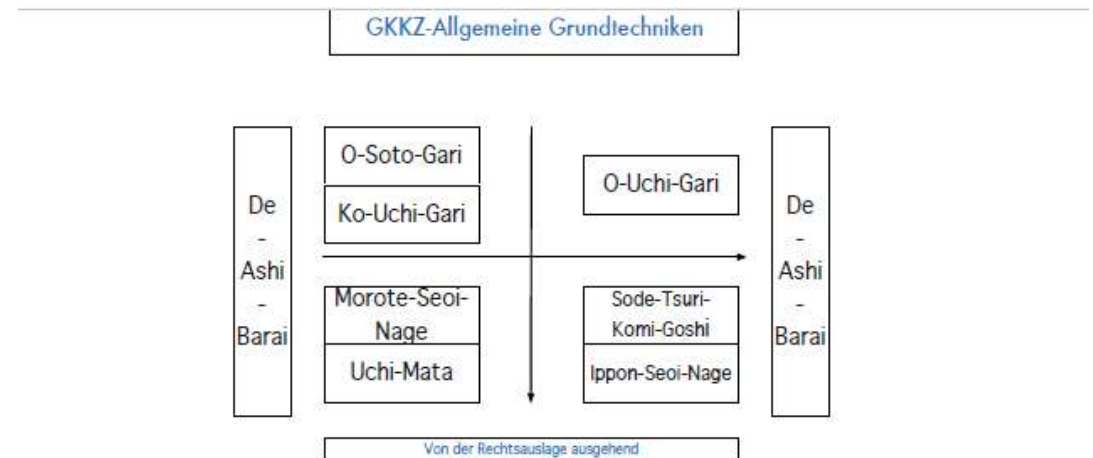
„Das **Grundlagentraining** ist die erste Etappe des zielgerichteten langfristigen Trainings- und Leistungsaufbaus.

Es zielt darauf ab, **grundlegende und sportartspezifische Leitungsvoraussetzungen** und eine **hohe Belastbarkeit** für **künftige Trainingsanforderungen** herauszubilden.

Das geschieht mit Übungs-, Trainings- und Spielformen der Spezialsportart und anderer Sportarten.“ (Schnabel, Harre & Krug 2008, 405)

### 4.1.2.1 Technisch-taktische Entwicklung im GLT

Im Mittelpunkt der technisch-taktischen Ausbildung des Grundlagentrainings steht das Erlernen und Festigen der Grundkampfkonzeption (GKKZ) bis 16 Jahre.



Es wird grundsätzlich mit dem Arnei-Revers-Griff gearbeitet. Techniken sollen aus einer wettkampfrealistischen Bewegung trainiert werden.

Sode-Tsuri-Komi-Goshi und Ippon Seoi-Nage sollten grundsätzlich zur Gegenseite ohne Griffwechsel trainiert und getübt werden.

Im letzten Ausbildungsjahr, sollte eine Form von URA-NAGE beidseitig die GKKZ ergänzen

| Monat   | KW      | WK                             | Technik Schwerpunkt   | Wichtige Trainingsformen   |   |   |  |
|---------|---------|--------------------------------|---|--|---|---|--|
| 2016    | U15/U16 |                                |   | Tandoku- Renshu / Allg. Übungsformen (Ne-Waza)   | Uchi-Komi   | Nage-Komi   | Yakusoku- Geiko/ Auskämpfen von Situationen (Ne-Waza)  |
| Januar  | 1.      |                                | O-Soto-Gari<br>Wichtig bei Uchi-Komi ist die versetzte Startposition zu Uke   | * am Platz springend sowie in allen Richtungen<br>* am Platz mit Fuß schiebend   | *klassisch am Platz (Startposition beachten)<br>*mit Nachstellschritt am Platz (Ai-Yotsu/Kenka-Yotsu)<br>*klassisch in Bahnen aus Vorwärtsbewegung<br>*Dreier Uchi-Komi am Platz  | *klassisch am Platz<br>*mit Nachstellschritt am Platz (Ai-Yotsu / Kenka-Yotsu)  | *klassisch in Bahnen<br>*mit Side-step in Position kommen und dann klassisch abschließen<br>*Vorbereitung mit OUG, dann Wurf mit OSG in Kenka-Yotsu<br>*O-Soto-Gari auskämpfen   |
|         | 2.      |                                |   |  |   |   |  |
|         | 3.      |                                |   |  |   |   |  |
| Februar | 4.      |                                |   | Angriff und Verteidigung aus der eigenen Rückenlage  | *Unterschenkel kreisen aus der Rückenlage<br>*Bahnen in Rückenlage Unterschenkel voraus<br>*Bahnen in Rückenlage Kopf voraus<br>*Partner-Übungen "Japanese-Style" Doppelter Gürtelgriff - unter Uke gleiten und heben<br>*Heben von Uke in Rückenlage mit den Unterschenkeln<br>*Tori in Rückenlage, Uke versucht im Stehen an Toris Beinen vorbei zum Halten zu kommen   | *Kata-Gatame aus der eigenen Rückenlage (Beine Außen)<br>*Sakai-Gatame aus der eigenen Rückenlage (Beine Innen)<br>*Arm abklammern aus der eigenen Rückenlage<br>*Ude-Garami aus der eigenen Rückenlage<br>*Umdreher mit festlegen von Ukes Arm aus der eigenen Rückenlage (Start wie Sakai)  | *auf Weichboden (unter Berücksichtigung einer effektiven Ausgangsposition)<br>*klassisch in Bahnen aus der Vorwärtsbewegung (mit und ohne Angriffsvorbereitung mit Ashi-Waza)  |
|         | 5.      |                                |   |  |   |   |  |
|         | 6.      |                                |   |  |   |   |  |
| März    | 7.      |                                | Sode-Tsuri-Komi-Goshi und Ippon-Seoi-Nage zur Gegenseite  |  | *am Platz mit Kodokan-Eingang<br>*am Platz mit Pulling-Out<br>*in Bahnen aus der Rückwärtsbewegung<br>in Bahnen aus der Seitwärtsbewegung<br>*Kawashi-Eingang   | *am Platz mit Kodokan-Eingang<br>*am Platz mit Pulling-Out<br>*in Bahnen aus der Rückwärtsbewegung<br>*in Bahnen aus der Seitwärtsbewegung<br>*Kawashi-Eingang mit halber Drehung und Hauptaugenmerk auf das Kuzushi (am Platz)<br>*Dreier-Uchi-Komi  | *Werfen mit Mitteln auf die Weichbodenmatte unter besonderer Berücksichtigung der Rotation um die Längsachse<br>*Werfen aus dem Stand auf die normale Matte ohne Mitteln mit Kawashi-Eingang<br>*Werfen aus der Seitwärts- und Rückwärtsbewegung mit Pulling-Out |
|         | 8.      |                                |   |  |   |   |  |
|         | 9.      |                                |   |  |   |   |  |
|         | 10.     | RST U15<br>Bachwang/<br>Berlin |   |  |   |   |  |
|         | 11.     |                                | Angriff gegen die Bank/Bauchlage sowie Verteidigung in der Bank/Bauchlage (Grundprinzipien Aktion-Reaktion, Verlagerung des Schwerpunktes...) | *Robben in Bauchlage, beide Arme ziehen gleichzeitig<br>*Springen im Kreis in Rückenlage, Gesäß und ein Bein in der Luft auf einem Ellenbogen abgestützt<br>* viel Kriechgymnastik<br>* als Verteidigung: Uke steht und versucht an die Ferse von Tori zu kommen.-Tori in der Bankposition; Ellenbogen aufgestützt und verteidigt.<br>* Tori in der Bankposition und versucht die Position zu verteidigen/halten, Uke schiebt und zieht Tori von allen Seiten an Kugelverteidigung | Um die Prinzipien zu vertehen, sind verschiedenen Umdreher möglich. Beispiele:<br>*einfacher Japaner-Umdreher aus Doppelrevers-Griff<br>*Kashikazaki-Dreher mit Jackenzipfel oder Gürtel<br>*Umdrehen durch Fesseln des Arms (Komplex)<br>*Tölzer-Dreher *Sankaku-Komplex *Paluscheck-Dreher<br>*Omigawa-Dreher *Ungvari-Dreher *Akimoto-Dreher<br>*starke Verteidigung auf der Bauchlage im Ringertstil<br>*Kugelverteidigung<br>*Abklammern des Armes zu Ura-Gatame; zu Waki-Gatame, zu Gyaku-Kesa-Gatame | *Situation auskämpfen - dabei startet Tori aus einer Vorteilposition. z.B. Paluscheck-Dreher gegen Paluscheck-Dreher<br>* Auskämpfen der Ringerposition mit und ohne Judogi<br>* Bei der Kugelverteidigung gewinnt Uke, wenn er die Beine einhacken oder Tori festhalten konnte.<br>*Tori darf in der Bankposition einen Arm abklammern, dann wird die Situation ausgekämpft. |  |
|         | 12.     |                                |   |  |   |   |  |
| 13.     |         |                                |   |  |   |   |  |
| April   | 14.     | IT U16 BST<br>Duisburg         | Uchi-Mata   | *am Platz mit Kodokan-Eingang<br>*einbeiniges Hüpfen in Bahnen in Wurfrichtung<br>*einbeiniges Hüpfen seitwärts<br>*einbeiniges Hüpfen vorwärts und im Kreis<br>*Standwaage auf instabiler Unterlage, Bein immer wieder hochschwingen  | *Basis-Uchi-Komi am Platz mit Kontrollwurf *ausheben wie Hane-Goshi und besondere Achtung der Hände und gutem Gleichgewicht<br>*Dreier-Uchi-Komi-Formen<br>*Aus Rückwärts-, Vorwärtsbewegung und in Wurfrichtung<br>*Seitwärtsbewegung  | *Werfen am Platz und dabei selber stehen bleiben<br>Kodokaneingang (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 Untertaufen aus der eigenen Vorwärtsbewegung<br>*Werfen in Kenka-Yotsu in Ken-Ken mit Start, wie OUG   |
|         | 15.     |                                |   |  |   |   |  |
|         | 16.     | IT U16 BST<br>Erfurt           |   |  |   |   |  |
| Mai     | 17.     |                                | Befreiung aus der Beinklammer-Verteidigung mit der Beinklammer  | *Kopf festlegen mit Kata-Katame, Hüfte heben und drehen; Bein betreten<br>Bein betreten<br>*Befreiung nach Kashi-Wazaki<br>*Befreiung mit Revers fesseln<br>*einfacher Beinklammer mit gestrecktem Bein<br>*doppelte Beinklammer   | *Das Bein ist einfach geklammer, Tori muss sich befreien, während Uke versucht durchzuhalten bzw. das Bein nicht frei zu geben  |   |  |
|         | 18.     |                                |   |  |   |   |  |
|         | 19.     |                                | Ko-Uchi-Gari<br><br>De-Ashi-Barai (Fußlegen: Okuri-Ashi-Barai)  | *DAB am Platz<br>*DAB aus der Seitwärts-, Vorwärtsbewegung<br>*Tsubame-Gaeshi aus der Rückwärtsbewegung<br>*KUG beidseitig mit jeweils einen Schritt vorwärts-rückwärts<br>*KUG beidseitig mit jeweils einen Schritt seitwärts<br>*KUG mit jeweils zwei Schritten seitwärts (mit dem hinteren Bein beginnen)<br>*KuG Vorwärts mit ken-ken  | *KUG am Platz mit Schritt seitwärts ( als Gari) *KUG am Platz als "Barai" mit Schritt rückwärts/vorwärts-rückwärts<br>*KUG (oder Barai) in Bahnen rückwärts<br>*DAB am Platz mit einem Schritt seitwärts<br>*DAB aus der Kreisbewegung<br>*DAB aus der Vorwärtsbewegung im Wechsel beide Beine<br>*DAB Aus Rückwärts-, Vorwärtsbewegung als Kombination mit KUG<br>*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 recht-links *DAB am Platz, Uke hüpft *DAB aus der Kreisbewegung   | *DAB aus der Seitwärtsbewegung rechts und links<br>*DAB aus der Vorwärtsbewegung in Kombination mit OUG oder KSG<br>*Ken-Ken KUG/DAB mit einem Schritt dazwischen<br>*KUG in Ai-Yotsu in Kombination mit MSN   |
|         | 20.     |                                |   |  |   |   |  |
| 21.     |         |                                |   |  |   |   |  |

## 4.1.2.2 Konditionelle Entwicklung im GLT

Innerhalb der konditionellen Ausbildung sollte der Schwerpunkt auf die Entwicklung der Schnellkraft, der Beweglichkeit und der Grundlagenausdauer gelegt werden (Schnabel, Harre & Borde 1994).

### Im Krafttraining:

- vielfältige Übungen mit dem eigenem Körpergewicht (z.B. Klimmziehen, Kniebeuge, Sprungübungen, Liege- oder Beugestütze, Crunches, Rückenstreckübungen, Klettern, Hangeln, Übungen mit dem Pezziball etc.)
- sehr empfehlenswert sind auch Partnerübungen
- viel auf der Judomatte

Die **Beweglichkeit** spielt in unserer Sportart eine enorme Rolle und gilt bei bestimmten speziellen Bewegungsfertigkeiten als leistungslimitierender Faktor.

Für das Judo sind alle **koordinative Fähigkeiten von Bedeutung** und deshalb in das judospezifische Grundlagentraining zu integrieren. Auf der Basis des klassischen Koordinationstrainings (Schnabel, Harre & Krug 2008, 300ff.) mit dem Grundmodell der koordinativen Fähigkeiten soll über ein abwechslungsreiches allgemeines Training die Voraussetzung für späteres spezielles geschaffen werden.

### 4.1.2.3 Strukturierung und Belastungsgestaltung im GLT

Das Grundlagentraining im Judo wird Altersbereich zwischen 12 und 14 Jahren absolviert.

In dieser Zeitspanne ist ein kontinuierlicher, **mehrmals in der Woche** durchzuführender Trainingsbetrieb zu realisieren.

Die Struktur des Trainingsjahres im Grundlagentraining sollte sich an das Schuljahr anpassen.

### 4.1.3 Wettkampfsystem im GLT

Die Jahresplanung im Judo orientiert sich prinzipiell an den feststehenden Wettkampfhöhepunkten in der jeweiligen Altersklasse.

Im Grundlagentraining ist jedoch darauf zu achten, **dass Training und Wettkampf als eine untrennbare Einheit angesehen und behandelt werden.**

Es gibt **keine spezielle Wettkampfvorbereitung**, sondern jeder Wettkampf wird aus dem normalen Trainingsprozess heraus bestritten.

10.1 Anlage Zentrale Sichtungen U15 und U17

| Zentrale Sichtung U15     |  |   |
|---------------------------|--|---|
|                           | Station  | Tests   |
| Überprüfung der GKKZ      | <b>Uchi-Komi</b>   | Klassisches Basis Uchi-Komi am Platz              |
|                           |  | Kombi Basis- Uchi- Komi am Platz                  |
|                           |  | Uchi-Komi Ippon Seoi-nage am Platz                |
|                           |  | O-soto-Gari Uchi Komi am Platz                    |
|                           |  | Uchi-Komi Morote Seoi-nage am Platz               |
|                           |  | Uchi-Komi Sode-Tsuri-Komi Goshi am Platz          |
|                           |  | Basis Uchi- Komi für Techniken nach Hinten(innen) |
|                           |  | <b>Nage-Komi</b>                                  |
|                           | Aus der Bewegung 3-4 Nage-Komi OUG                           |   |
|                           | Aus der Bewegung 3-4 Nage Komi MSG                           |   |
|                           | Aus der Bewegung 3-4 Nage Komi UMA                           |   |
|                           | Aus der Bewegung 3-4 Nage Komi STG                           |   |
|                           | Aus der Bewegung 3-4 Nage Komi ISN                           |   |
|                           | Aus der Bewegung 3-4 Nage- Komi Osoto-Gari                   |   |
|                           | Aus der Bewegung 3-4 nage- Komi KUG                          |   |
|                           | <b>Ne-Waza</b>   | Angriff aus der eigenen Rückenlage                |
|                           | Angriff gegen die Bauch/Bank-lage                            |   |
|                           | Befreiung aus der Beinklammer in obere Lage                  |   |
|                           | Übergang vom Stand zu Boden aus misslungenem Angriff vom Uke |   |
|                           | Halbgriffkreis während Uke dosiert versucht sich zu befreien |   |
| Befreiung aus KEG-YSG-KSG |  |   |
| Athletiküberprüfung       | <b>Beweglichkeit</b>   | Dehntest Beininnenseite                           |
|                           |  | Brückenüberschläge (Anzahl in 60 Sek)             |
|                           |  | Test Rückseitige Oberschenkelmuskulatur re./li.   |
|                           | <b>Kraftausdauer</b>   | Hängen Judojacke (bis Abbruch) gestreckte Arme    |
|                           |  | Sprünge re/li über umgedr. Bank (60s)             |

|                     |  |
|---------------------|--|
|                     | Tauziehen (Meter in 30s)   |
|                     | Anristen (Wh./60s)   |
|                     | Militärlieggestütze (Wh./60s)  |
| <b>Schnellkraft</b> | Medizinballschocken aus dem Stand mit 3-5Kg  |
|                     | Medizinballweitwurf(Rückwärts) aus dem Stand mit 3-5kg   |
|                     | Standweitsprung  |
| <b>KuZ</b>          | Kastenbumeranglauf   |
| <b>Turnen</b>       | Turnen (Rolle vw/rw, Rad re/li, Kopfstand, Grätschwinkelstand, Handstand, Rondat, Felgrolle, Kopfkippe, Handstandüberschlag, Spezialübung) |
| <b>Ausdauer</b>     | Coopertest (Strecke/12min)   |
|                     | Judospezifischer Beepertest  |

## 4.2 Aufbautraining

### 4.2.1 Ziele und Aufgaben

„Das Aufbautraining ist die zweite Etappe des Nachwuchstrainings, in dem eine vielseitige, stärker sportartbezogene Ausbildung erfolgt.

#### Ziele:

- Vervollkommnung und Erweiterung der in der Grundausbildung erworbenen technisch-taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten.
- Steigerung des Niveaus der psycho-physischen Leistungsvoraussetzungen bei besonderer Beachtung der Ausprägung der Schnellkraft, der Handlungsschnelligkeit und spezifischer psychischer Wettkampfeigenschaften.
- Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und Belastungsbereitschaft durch kontinuierlich wachsende Anforderungen.
- Entwickeln und Ausprägen einer individuellen Kampfkonzeption (IKKZ) aus dem technisch-taktischen Anforderungsprofil der Altersstufe

## 4.2.2.1 Technisch-taktische Entwicklung im ABT

Das im GLT dominante „Lerntraining“ in der technisch-taktischen Ausbildung wird im Aufbautraining schrittweise durch ein **komplexer gestaltetes Kampfhandlungs- und Kampfsituationstraining** ergänzt.

Tabelle 2. Technisch-taktisches Anforderungsprofil am Ende des ABT (U18)

| Auslage                             | Ai-Yotsu (gleiche Auslage)   | Kenka-Yotsu (gegengleiche Auslage)   |
|-------------------------------------|--|--|
| <b>Kumi-Kata (Fassart)</b>          | Fassart Strategie, um Ukes Führhand bei eigener Handlungsfähigkeit zu neutralisieren<br>Fassart Strategie gegen Ärmel-Nacken-Griff und Erarbeiten einer eigenen Fassart<br>Fassart Strategie gegen Achselgriff und Erarbeiten einer eigenen Fassart  | Fassart Strategie um Ukes Zughand zu kontrollieren und die Führhand bei eigener Handlungsfähigkeit zu neutralisieren<br>Fassart Strategie zur Vermeidung und zur Herstellung von 2:0 Griffsituationen  |
| <b>Tachi-Waza (Stand-techniken)</b> | je eine Technik nach hinten gegen Ukes Spielbein von innen und von außen<br>eine Technik nach hinten gegen Ukes Standbein von innen<br>Fegen mit dem eigenen Standbein Kontern von gleichseitigen Eindrehtechniken<br>zwei Eindrehtechniken auf einem oder zwei Beinen zur Spezialseite; mind. ein Koshi-Waza<br>Sutemi-Waza   | eine Technik nach hinten gegen Ukes Standbein von innen oder außen<br>je eine Technik nach hinten gegen Ukes Spielbein von innen und von außen<br>Finte vor/rück<br>Fegen mit dem eigenen Spielbein Kontern von gegengleichen Eindrehtechniken<br>eine Eindrehtechnik auf einem oder zwei Beinen zur Spezialseite; mind. ein Koshi-Waza<br>Fußstopfwurf gegen das Spielbein von Uke<br>Sutemi-Waza |
| <b>grundlegende Fertigkeiten</b>    | Kodokan-Eingang, Pulling-Out Eingang, Kawaishi-Eingang, Einsatz von Hub- und Zugarm, diverse Uchi-Komi Formen zu den Spezialtechniken, Blocken, Übersteigen und Ausweichen in und gegen Wurfrichtung (Bewegungsübernahme)  |  |
| <b>Finten und Kombinationen</b>     | Zwei bis drei Finten und Kombinationen in Abhängigkeit der IKKZ gegen beide Auslagen   |  |
| <b>Übergang Stand - Boden</b>       | Shime-Waza (Koshi-Jime) gegen alle von Uke auf den Knien ausgeführten Techniken<br>einen weiteren individuellen Übergang Stand-Boden nach Ukes missglücktem Angriff<br>einen individuellen Übergang Stand-Boden nach Angriff von Tori mit Griffvorbereitung im Stand   |  |
| <b>Ne-Waza (Boden-techniken)</b>    | stabiles Verteidigungsverhalten am Boden<br>wirksame Befreiungen aus allen Grundhaltungen, insbesondere durch Kopf/Nackenbrücke<br>technische Lösung gegen die Standardsituation Bank<br>technische Lösung gegen die Standardsituation Bauchlage<br>Befreiung aus der einfachen Beinklammer in Oberlage<br>technische Lösung gegen die Standardsituation bei eigener Rückenlage, wenn Uke von den Beinen her angreift<br>doppelte Beinklammer in Unterlage |  |
|                                     |  | wettkampfwirksames Beherrschen der Lösungen unter Einbeziehung von Handlungsketten   |

## 4.2.2.2 Konditionelle Entwicklung im ABT

Die Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten **Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit** und bedingt auch der **Schnelligkeit** spielt im ABT in Bezug auf die spätere Wettkampfleistung im Spitzensport eine bedeutende Rolle.

Jedoch sollte keine dieser Fähigkeiten maximal entwickelt werden, da die maximale Entwicklung einer Fähigkeit immer zu Lasten einer anderen geht.

Vielmehr sollten alle Fähigkeiten, besonders in Bezug auf technische Fertigkeiten ein gewisses Optimum haben. Zielvorgaben sollen helfen, den Trainingsprozess besser steuern zu können.

Bereits zu Beginn des Aufbautrainings sollte auch an ein allgemeines **Ausdauertraining** herangeführt werden. Auch wenn diese allein durch Judotraining relativ gut entwickeln lässt, empfiehlt es sich, **ein ein- bis mehrmaliges eigenständiges allgemeines Grundlagenausdauertraining** über jeweils **45-60 Minuten** pro Woche durchzuführen.

### 4.2.2.3 Strukturierung und Belastungsgestaltung im ABT

Das Aufbautraining umfasst den Zeitraum zwischen 15 und 17 Jahren.

- 46-48 Trainingswochen pro Jahr, ist ein Trainingsumfang von 12-16 Stunden pro Woche optimal.
- Zunehmend sind Blocktrainings- und Lehrgangstrainingsmaßnahmen für Kaderathleten auf der Ebene des Landesverbandes und des Spitzenfachverbandes vorzusehen.
- Die Struktur des Trainingsjahres richtet sich nach dem Wettkampfkalender.
- Einer zu frühzeitigen Spezialisierung und Individualisierung ist in dieser Etappe bewusst entgegen zu wirken.
- Wettkämpfe dienen als Überprüfungswettkämpfen zur Kontrolle des Ausbildungsstandes und der planmäßigen Entwicklung der sportlichen Leistung.



### 4.2.3 Wettkampfsystem im ABT

Das Kriterium für die *Leistungsbewertung* ist *zunehmend der Wettkampf*, **jedoch** nicht nur die Platzierung sondern die Inhalte der Kampfesführung (IKKZ-Umsetzung).

- videogestützte Wettkampfanalysen als Hilfsmittel

- regionalen Wettkämpfen und Trainingsmaßnahmen

- nationale und internationale Maßnahmen auf die besten Athleten dieses Ausbildungsbereiches zu.

- Die individuelle Leistung der Athleten auf nationalen Meisterschaften der U18, internationalen Turnieren und Jugendeuropameisterschaften, sowie der Europäische Jugendspiele und der Jugendweltmeisterschaft ist am Ende des Aufbautrainings helfendes Kriterium für eine weitere kontinuierliche Leistungsentwicklung.

| Zentrale Sichtung U17   |  |                                     |
|---|--|-------------------------------------|
| Station   | Tests  |                                     |
| Uchi-Komi   | Klassisches Basis Uchi-Komi am Platz   | am Platz                            |
|   | Kombi Basis- Uchi- Komi am Platz   |                                     |
|   | Uchi-Komi Ippon Seoi-nage am Platz   |                                     |
|   | O-Soto-Gari Uchi Komi am Platz   |                                     |
|   | Uchi-Komi Morote Seoi-nage am Platz  |                                     |
|   | Uchi-Komi Sode-Tsuri-Komi Goshi am Platz   |                                     |
|   | Basis Uchi- Komi für Techniken nach hinten (innen)   |                                     |
|   | Aus der Bewegung Uchi-Komi eine und beidbeinige Eindrehtechnik zur Hauptseite                              | aus der Bewegung                    |
|   | Aus der Bewegung Uchi-Komi nach hinten   |                                     |
|   | Aus der Bewegung Uchi-Komi eine Eindrehtechnik zur Gegenseite  |                                     |
| Nage-Komi   | Aus der Bewegung eine Technik nach hinten gegen Uke's Spielbein von außen                                  | jeweils in Ai-Yotsu und Kenka-Yotsu |
|   | Aus der Bewegung eine Technik nach hinten gegen Uke's Spielbein von innen                                  |                                     |
|   | Aus der Bewegung eine Technik nach hinten gegen Uke's Standbein von innen                                  |                                     |
|   | Aus der Bewegung fegen mit dem eigenen Standbein   |                                     |
|   | Aus der Bewegung fegen mit dem eigenen Spielbein   |                                     |
|   | Aus der Bewegung zwei Eindrehtechniken mit einem oder zwei Beinen zur Spezial, Bzw. Hauptseite             | jeweils in Ai-Yotsu und Kenka-Yotsu |
|   | Aus der Bewegung eine Eindrehtechniken mit einem oder zwei Beinen zur Gegenseite                           |                                     |
|   | Aus der Bewegung eine Fußstopttechnik gegen Uke's Standbein (Ai-Yotsu)                                     |                                     |
|   | Aus der Bewegung eine Fußstopttechnik gegen Uke's Spielbein (Kenka-Yotsu)                                  |                                     |
|   | Kontem von gleichseitigen Eindrehtechniken (Ai-Yotsu)  |                                     |
| Kontem von gegengleichseitigen Eindrehtechniken (Kenka-Yotsu) |  |                                     |
| Ne-Waza   | Technische Lösung gegen die Standardsituation bei eigener Rückenlage, wenn Uke von den Beinen her angreift |                                     |
|   | Eine technische Lösung gegen die Standardsituation Bank/Bauchlage  |                                     |
|   | Befreiung aus der einfachen Beinklammer in Oberlage  |                                     |
|   | Einen individuellen Übergang vom Stand in den Boden nach missglücktem Angriff von Uke                      |                                     |
|   | Einen individuellen Übergang vom Stand in den Boden nach Angriff von Tori mit Griffvorbereitung im Stand   |                                     |
|   | Haltegriffkreis während Uke dosiert versucht sich zu befreien  |                                     |

Überprüfung der GK/KZ

|                     |   |  |  |
|---------------------|---|--|--|
|                     |   | Befreiung aus KEG-YSG-KSG                        |  |
| Athletiküberprüfung | Beweglichkeit   | Dehntest Beininnenseite                          |  |
|                     |   | Brückenüberschläge (Anzahl in 60 Sek)            |  |
|                     |   | Test rücksseitige Oberschenkelmuskulatur re./li. |  |
|                     | Kraftausdauer   | Hängen Judojacke (bis Abbruch) Gestreckte Arme   |  |
|                     |   | Kastensprünge (60s)                              |  |
|                     |   | Hangeln (Meter in 30s)                           |  |
|                     |   | Anristen (Wh./60s)                               |  |
|                     |   | Militärliegestütze (Wh./60s)                     |  |
|                     | Schnellkraft  | Medizinballschocken aus dem Stand mit 3-5Kg      |  |
|                     |   | Technikdemonstration Umsetzen                    |  |
| Standweitsprung     |   |  |  |
| KuZ                 | Kastenbumeranglauf  |  |  |
| Turnen              | Turnen (Rolle vw/rw, Rad re/li, Kopfstand, Grätschwinkelstand, Handstand, Rondat, Felgrolle, Kopfkuppe, Handstandüberschlag,, , Spezialübung) |  |  |
| Ausdauer            | Coopertest (Strecke/12min)  |  |  |
|                     | Judospezifischer Beepertest   |  |  |

## 4.3 Anschlusstraining

### 4.3.1 Ziele und Aufgaben

Mit dem Anschlusstraining beginnt die direkte Vorbereitung sportlicher Spitzenleistungen.

- spezielle Übergangsetappe vom Nachwuchs- zum Hochleistungstraining,

Anschlusstraining zweiphasig:

- **In der ersten Phase** muss durch systematische, individuell differenzierte Steigerung insbesondere der spezifischen Trainingsanforderungen der Anschluss an das internationale Leistungsniveau der Junioren angestrebt werden.
- **In der zweiten Phase** muss der Anschluss an die international üblichen Leistungs- und Trainingsanforderungen der Weltspitze vorbereitet werden.  
In einer Reihe von Sportarten wird dazu nach Erreichen der JWM-Altersgrenze ein weiterer mehrjähriger Vorbereitungsprozess benötigt. Es erfolgt der vollständige Übergang zu den Prinzipien des Hochleistungstrainings.

## 4.3.2 Inhalte und Ausbildungsschwerpunkte

### 4.3.2.1 Technisch-taktische Entwicklung im AST

Im technisch-taktischen Bereich gilt es, **die letzten Lücken der IKKZ** zu schließen, was nicht bedeutet, dass damit die technische Entwicklung abgeschlossen ist.

Die Athleten sollten aber zum Ende des AST **wettkampfstabil** über eine IKKZ verfügen, die sie in die Lage versetzt, gegen **beide Auslagen und unterschiedliche Kampfstile** und Fassartvarianten funktionierende Strategien abzurufen.

Neben dem Ausnützen gegnerischer Fehler im **Stand und am Boden** müssen die Athleten in die Lage versetzt werden, Fehler zu erzwingen und so die eigenen wichtigsten Angriffstechniken durchzusetzen.

Tabelle 3. Technisch-taktisches Anforderungsprofil am Ende des AST (U21)

| Auslage   | Ai-Yotsu (gleiche Auslage)  | Kenka-Yotsu (gegengleiche Auslage)  |  |  |
|---|---|---|--|--|
| <b>Kumi-Kata (Fassart)</b>  | Erarbeiten der eigenen Fassart gegen ÄR-, ÄN, ÄA-, ISN- und Gadauli-Griff           | Erarbeiten der eigenen Fassart gegen ÄR-, ÄN, ÄA-, ISN- und Gadauli-Griff |  |  |
|   | Griff lösen mit einer und zwei Händen   | Lösen von Ukes Führhand vom Revers  |  |  |
|   | diagonale Grifferöffnung  | Herstellen der 2:0 Situation  |  |  |
|   | Variieren der eigenen Fassart   | Variieren der eigenen Fassart   |  |  |
| Fassen - Werfen   |   |   |  |  |
| Erarbeiten von günstigen Angriffssituationen ohne Ukes Griff zu lösen |   |   |  |  |
| <b>Tachi-Waza (Stand-techniken)</b>                                   | je eine Technik nach hinten gegen Ukes Spielbein von innen und von außen            | eine Technik nach hinten gegen Ukes Standbein von innen                   | eine Technik nach hinten gegen Ukes Standbein von innen oder außen | je eine Technik nach hinten gegen Ukes Spielbein von innen und von außen |
|   | Fegen mit dem eigenen Standbein   |   |  | Finte vor/rück   |
|   | Kontern von gleichseitigen Eindrehtechniken   |   |  | Fegen mit dem eigenen Spielbein  |
|   |   |   |  | Kontern von gegengleichen Eindrehtechniken                               |
|   | zwei Eindrehtechniken auf einem oder zwei Beinen zur Spezialseite                   | eine Eindrehtechnik auf einem oder zwei Beinen zur Gegenseite             | zwei Eindrehtechniken auf einem oder zwei Beinen zur Spezialseite  | Fußstoppwurf gegen das Spielbein von Uke                                 |
|   | Sutemi-Waza   | Fußstopptechnik gegen Ukes Standbein                                      |  | Sutemi-Waza  |
|   | Sutemi-Waza   |   |  |  |
| <b>grundlegende Fertigkeiten</b>                                      | Beherrschen der für die IKKZ notwendigen Wurfeingangsvarianten                      |   |  |  |
|   | Beherrschen wirksamer Richtungswechsel vor-rück, rechts-links (Kombination / Finte) |   |  |  |
|   | Verteidigung durch Blocken, Ausweichen und Übersteigen in und gegen Wurfrichtung    |   |  |  |
|   | Beherrschen, Verstehen und Einsetzen der grundlegenden Trainingsmittel              |   |  |  |
| <b>Übergang Stand – Boden</b>   | Shime-Waza (Koshi-Jime) gegen alle Angriffe auf den Knien                           |   |  |  |
|   | individueller Übergang Stand-Boden nach eigenem und gegnerischem Angriff            |   |  |  |
|   | erzwungener Übergang bei Griff-Unterlegenheit                                       | erzwungener Übergang  |  |  |

Fortsetzung Tabelle 3. Technisch-taktisches Anforderungsprofil am Ende des AST (U20)

|   |  |
|---|--|
| <b>Ne-Waza<br/>(Boden-<br/>techniken)</b> | zwei Angriffe gegen die Bankposition unter Berücksichtigung möglicher<br>Verteidigungshandlungen von Uke   |
|   | ein Angriff gegen die Bauchlage unter Berücksichtigung möglicher<br>Verteidigungshandlungen von Uke  |
|   | ein Angriff zwischen Ukes Beinen unter Berücksichtigung möglicher<br>Verteidigungshandlungen von Uke   |
|   | ein Angriff aus der eigenen Rückenlage, wenn Uke zwischen Toris Beinen angreift, unter<br>Berücksichtigung möglicher Verteidigungshandlungen von Uke |
|   | Befreiung aus der einfachen Beinklammer in Oberlage  |
|   | Befreiung aus allen gängigen Haltegriffen (Brücke!)  |
|   | Kugelverteidigung, sowie Armeinklemmen als Untermann in Bank-/ Bauchlage   |
|   | doppelte Beinklammer Toris als Verteidigungshandlung   |

**Die technisch-taktische Ausbildung eines Judoka ist niemals abgeschlossen.**

**Durch die ganze Karriere hindurch muss sich ein Judoka weiterentwickeln, um sich auf die internationalen Trends einstellen zu können.**

**Noch besser ist, wenn er/sie für sich selbst weitere und bessere Lösungen zu findet, um Trends selbst vorzugeben.**



## 5. Tests im Nachwuchstraining

Die eingesetzten sportmotorischen Tests dienen der Erfassung und Beurteilung des aktuellen Leistungsstandes der Judoka.

Bei regelmäßigen Wiederholungen dieser Tests können dann Aussagen zu Leistungsentwicklungen getroffen werden.

Tabelle 4: Tests im Nachwuchsbereich des DJB

|   | Frauen                             |                                   | Männer                             |                                   |
|---|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
|   | U18 (ABT)                          | U21 (AST)                         | U18 (ABT)                          | U21 (AST)                         |
| <b>MK</b><br>(Testung submaximal)                       |                                    |                                   |                                    |                                   |
| Bankdrücken<br>BD                                       | x<br>(Endjahrgang)                 | x                                 | x                                  | x                                 |
| Bankziehen<br>BZ  | x<br>(Endjahrgang)                 | x                                 | x                                  | x                                 |
| Kniebeuge/tief, vorn<br>KB                              | Technikdemonstration               | x                                 | Technikdemonstration               | x                                 |
| Kreuzheben<br>KH  | Technikdemonstration               | x                                 |                                    |                                   |
| Umsetzen<br>US  | Technikdemonstration               | Technikdemonstration              | Technikdemonstration               | x                                 |
| Klimmziehen mit Gewicht<br>KZ                           |                                    |                                   |                                    | x                                 |
| Griffkrafttest (IAT)                                    |                                    | x                                 |                                    | x                                 |
| <b>KA</b>   |                                    |                                   |                                    |                                   |
| Bankdrücken<br>BD                                       | x<br>(mit 50% MK)                  | x<br>(mit 50% MK)                 | x<br>(mit 50% MK)                  |                                   |
| Bankziehen<br>BZ  | x<br>(mit 50% MK)                  | x<br>(mit 50% MK)                 | x<br>(mit 50% MK)                  |                                   |
| Hangeln (30sec)/ HG<br>(Hängen an der Judojacke für 5G) | x                                  | x                                 | x                                  | x                                 |
| Anristen<br>AR  | x                                  | x                                 | x                                  | x                                 |
| Kniebeuge/ tief<br>KB                                   |                                    | x<br>(mit 60% MK)                 |                                    |                                   |
| Kastensprünge   | x                                  |                                   | x                                  |                                   |
| Rumpfkrafttest<br>RKT                                   | x                                  | x                                 | x                                  | x                                 |
| Unterarmstütz<br>UA                                     |                                    | x<br>(entfällt bei RKT)           |                                    |                                   |
| Rückenstrecker<br>RS                                    |                                    | x<br>(entfällt bei RKT)           |                                    |                                   |
| <b>SK(Explosivkraft)-Test</b>                           |                                    |                                   |                                    |                                   |
| Reißen  | Technikdemonstration<br>(DC-Kader) | Technikdemonstration<br>(C-Kader) | Technikdemonstration<br>(DC-Kader) | Technikdemonstration<br>(C-Kader) |
| <b>Beweglichkeit</b>                                    |                                    |                                   |                                    |                                   |
| Oberschenkelrückseite                                   | x                                  | x                                 | x                                  | x                                 |
| Beininnenseite  | x                                  | x                                 | x                                  | x                                 |
| <b>Koordination</b>                                     |                                    |                                   |                                    |                                   |
| Brückenüberschläge                                      | x                                  | x                                 | x                                  | x                                 |
| <b>Ausdauer</b>   |                                    |                                   |                                    |                                   |
| Feldstufentest Lauf<br>FST                              | x                                  | x                                 | x                                  | x                                 |

## 6. Umsetzung des Rahmentrainingsplanes im normalen Judoverein

Ziel muss es sein anhand dieses Planes Judokas die Möglichkeit zugeben auch in Kleineren Strukturen zu trainieren.

Hierzu haben wir einen vereinfachten Jahrestrainingsplan erstellt.

## 7. Aufgabe:

Wie muss die Trainingstabelle für euch als Verein gestaltet sein, um sie umzusetzen (Zeitschiene, Ausführlichkeit, Inhaltszeilen, Wettkampffelder,..)

Welche Zusatzinformationen sollten angehängt sein?