



Trainerteam Nachwuchsleistungssport

U 13 Förderkader Ausbildungskriterien

Es wird **nicht** erwartet, dass das Folgende am Ende der U13 vollumfänglich verfügbar ist. Es ist ein Teil des gesamten NJV Ausbildungsprogramms und formuliert Hilfen und Forderungen für den/die Heimtrainer/in.

Kriterien zur Auswahl:

- Randori, Wettkampfverhalten:

Offensiv, aggressiv, frei von Suwaritechniken (Technik auf den Knien), Kämpfen aus der zentralen Fassart (Ärmel/Revers) heraus, nur als kurzfristige Alternative die Ärmel-Nacken Fassart (FA), dazu Willen/Streben neu erlernte Techniken anzuwenden bzw. umzusetzen.

Technik (Tachi Waza):

Gehen und Bewegen auf der Matte, vollständiger Platzwechsel/Kodokan re. & li. aus allen Bewegungsrichtungen. Eine Eindrehtechnik als zentrales Element der Grundausbildung, dazu Blocken und Ausweichen. Die zentrale Fassart als randorifestes Element. Kenntnis des Tsuru Komi Goshi aus der zentralen Fassart.

Technik (Ne Waza):

Aus den eigenen Handlungskomplexen (z. B. OG<-> OUG, KUG<-> SN) einen folgerichtigen Übergang -> im Randori sichtbar. Befreiung aus Haltegriffen. Kenntnis, Anwendung von Streck- und Beugehebeln. *Shime-waza* zum Kennenlernen,



Trainerteam Nachwuchsleistungssport

Theorie:

Grundprinzipien Gehen und Bewegen auf der Matte. Hilfe Anhang/Video

Grundprinzipien der Laufrichtung. Hilfe Anhang/Video.

Grundkampfkonzeption (GKKZ), Wurfkreis als Planungsgrundlage (siehe Arbeitshilfe) , eine Eindrehtechnik mit beginnendem Handlungskomplex (z. B. OG <-> OUG) und folgerichtigem Tachi Waza – Ne Waza Übergang.

Koordination:

Turnen: Rollen & Räder in Var., Scheibenwischer, Kenntnisse in Hand-, Kopfstützüberschläge, Salto, Brückenüberschläge,

Kondition:

Konditionelle Fertigkeiten werden im Heimtraining erarbeitet, anzustreben ist 2-3x Judo/Woche, 1-2x Kondition, hier speziell Schnelligkeit (Sprint & Reaktionsübungen, siehe Anhang)

Umfeld:

Eltern & Heimtrainer arbeiten kooperativ mit dem NJV, mobil, kurzfristig Training am Landesstützpunkt, langfristig ist das **Ziel Bundesstützpunkt**,