



Schwerpunkttechniken*

Ashi- Waza (DAB)	Ko-Uchi-Gari	O-Uchi-Gari	Ashi- Waza (DAB)
	O-Soto-Gari		
	Morote-Seoi Nage	Ippon-Seoi- Nage	
	Uchi-Mata	Sode-Tsuri- Komi-Goshi	
Eine Kontertechnik (z.B. Ura-Nage, Tani-Otoshi)			

Ai-Yotsu

Kenka-Yotsu

Kumi-Kata (Griffkampf)**

Grundsätzlich sollte das Schaffen einer Vorteilssituation durch den Griffkampf sowie der Umgang mit dem Nackengriff (Angriff und Verteidigung) geschult werden

Ziel: 2:1 Situation, Hubhand macht Bewegung, Zughand kontrolliert Ukes Hubhand

- Eröffnungen mit der Zughand auf Ukes Hubhand
- Eröffnung mit der Hubhand → Ukes Hubhand anschließend mit der Zughand abfangen
- Lösen von Ukes Hubhand

Ziel: Innenbahn mit der Hubhand (Bewegung und Distanzverhalten), Zughand kurz

- Diagonal eröffnen mit Zugahnd → Übergeben des Revers von Zug- in Hubhand
- Auftaktschritt zum Greifen der Hubhand, die Zughand verhindert das Greifen des Gegners
- Zughand setzen, wenn Uke die eigene hinten hält → ziehen → abstoppen → zugreifen

Wurfvorbereitung - Reaktionen erzeugen - Situationen schaffen**

- Zug nach vorne → Gegenzug von Uke → Technik nach hinten (z.B. O-Uchi-Gari)
- Druck (schieben) → Gegendruck von Uke → Eindrehtechnik
- Welle (Zug nach vorn unten) → Uke richtet sich auf → Eindrehtechnik
- Kreisbewegung in Richtung der Hubhand (auch mit Fuß Stoppwurf) → Uke steht neutral → Abwurf in alle Richtungen möglich
- Seitwärtsbewegung einleiten → fegen oder Eindrehtechnik

Finten und Kombinationen (Beispiele)***

- Uchi Mata/Morote-Seoi-Nage → O-Uchi-Gari/Ko-Uchi-Gari
- Morote-Seoi-Nage ↔ Sode-Tsurui-Komi-Goshi/Ippon-Seoi-Nage
- O-uchi-Gari ↔ Ko-Uchi-Gari
- Ko-Uchi-Gari → Eindrehtechnik Hauptseite/Gegenseite
- De-Ashi-Bari → O-Soto-Gari
- Hiza-Gurma → Eindrehtechnik/O-Soto-Gari
- De-Ashi-Bari → Eindrehtechnik zur Hauptseite
- O-Uchi-Gari → Eindrehtechnik Hauptseite/Gegenseite
- Sasae-Tsuri-Komi-Ashi → Eindrehtechnik/O-Soto-Gari
- O-Goshi → Tani-Otoshi

Allgemein steht aktives Judo und das Schaffen und Nutzen von Situationen im Vordergrund. Tori sollte seine Wurftechniken sinnvoll vorbereiten und Reaktionen bei Uke hervorrufen können. Die Einstellung, immer zu punkten, egal ob im Boden, oder im Stand, soll entwickelt werden.

* Ergänzungstechniken und mögliche Erweiterungen können dem Rahmentrainingsplan entnommen werden

** Videos zu den Inhalten der GKKZ mit detaillierten Erklärungen sind in der Mediathek hinterlegt

*** Weitere Kombinationsmöglichkeiten können dem Rahmentrainingsplan entnommen werden