

Rahmentrainingskonzeption des JV Sachsen

(aktualisierte Version November 2015)

Die Rahmentrainingskonzeption (RTK) des JVS findet Anwendung im vertieften Sportunterricht, im Stützpunkttraining und wird darüber hinaus als Empfehlung zur Umsetzung im Talentfördergruppen- & Vereinstraining bereitgestellt.

Der homogene Übergang vom Vereins- zum Stützpunkttraining lässt sich schematisch wie folgt darstellen:

- 5. Kl. 1x Stützpunkttraining am Nachmittag (Dienstag)
- 6. Kl. 1-2x Stützpunkttraining am Nachmittag (Dienstag fest. Donnerstag als 2. Möglichkeit. Ggf. individuelle Entscheidung, ob Do ja/ nein.)
- 7. Kl. 2-3x Stützpunkttraining am Nachmittag (Dienstag und Donnerstag fest. Ggf. individuelle Entscheidung, ob Mo ja/ nein.)
- 8. Kl. 4x Stützpunkttraining am Nachmittag (Mo-Do. Freitag Vereinstraining oder Erholung, Kyu, WK-Vorbereitung Turniere auf Vereinsebene, ggf. frühere Heimfahrt Internatsschüler.)
- Ab 9. Kl. 5x Stützpunkttraining am Nachmittag

Internatsschüler trainieren in Leipzig ausschließlich beim verantwortlichen Stützpunkttrainer/Landestrainer des JVS und sind von obiger Regelungen (Trainingshäufigkeiten) damit ausgenommen.

Der vertiefte Sportunterricht der Sportschüler besteht zu 2/3 aus Judo und Athletik (RTK des JVS) und zu 1/3 aus allgemeinem Sportunterricht (Turnen, Leichtathletik, Schwimmen, Spielsportarten).

Die Inhalte der RTK des JVS orientieren sich an der Rahmentrainingskonzeption des DJB U14/U18/U21, den Anforderungen des DJB-Sichtungsprogramms U16/ U17 & des JVS-Sichtungsprogramms, sowie den nationalen und internationalen Tendenzen im Hochleistungs-Judo in enger Zusammenarbeit mit den Bundestrainern U18/ U21 und der OSP-/ IAT- Trainingswissenschaft.

Bewertungsanforderungen

Die Sportler erhalten zum Schulhalb- und Endjahr eine Note, die sich aus drei Einzelnoten errechnet:

- Technik/Taktik
- Athletik
- unterrichtsbegleitende Note

Der Stoffverteilungsplan sieht vor, das Schuljahr in 6 Ausbildungsblöcke zu gliedern, die verschiedene Ausbildungs- und Überprüfungsthemen beinhalten. Die Blöcke werden durch die Schulferien getrennt und haben somit eine Dauer von 5-8 Wochen. Jedem Stoffgebiet werden Schwerpunkte aus Technik/Taktik und athletischen Anforderungen zugeordnet.

Am Ende jedes Blocks wird das behandelte Thema (Technik/Taktik und Athletik) überprüft. Halbjährlich kann eine Komplexüberprüfung stattfinden, die alle bis dato erarbeiteten Inhalte zusammenfasst. Die Testergebnisse des Spitzenfachverbandes (DJB) und des Landesfachverbandes (JVS) können in die Bewertung einfließen.

1. Block Schuljahresbeginn bis Herbstferien
2. Block ab Herbstferien bis Weihnachten
3. Block Neujahr bis Winterferien

-
4. Block ab Winterferien bis Ostern
 5. Block ab Ostern bis Pfingsten
 6. Block ab Pfingsten bis Sommerferien

Im Folgenden werden die Aufgabenstellungen für die Bewertungen der drei zu zensierenden Bereiche genauer beschrieben, sowie die Bewertungsmaßstäbe in einer externen Excel-Tabelle dargestellt.

Klassenstufe 5/6 (U12/ U14)

Ausbildungsinhalte/ Überprüfungsinhalte

Technik/ Taktik

Die Klassenstufe 5/6 gilt als Orientierungs- bzw. Findungsphase für die Auseinandersetzung mit den Kampfauslagen. Die Sportler sind angehalten, alle Techniken beidseitig zu erlernen. Es gilt, die Techniken aus der frontalen Auslage zu stabilisieren. (In Anlehnung an die GKKZ des DJB und aufbauend auf deren verschiedenen Formen von „Rhythmisierungs-Uchi-Komi“ aus der Bewegung und Uchi-Komi am Ort.)

1. Block

Tachi-Waza: Eindrehtechniken auf einem und zwei Beinen zur Hauptseite rechts und links (Morote-Seoi-Nage + Uchi-Mata)

Ne-Waza: Festhaltekreis (sinnvolle Verknüpfung von mind. fünf Festhaltetechniken)/ Befreiung aus Festhalten (aus Kesa-/ Yoko-Shiho-/ Kami-Shiho-Gatame)

2. Block

Tachi-Waza: Eindrehtechniken auf beiden Beinen zur Gegenseite rechts und links (Ippon-Seoi-Nage, Sode-Tsuri-Komi-Goshi)

Ne-Waza: Lösungen gegen Uke Bankposition + Bauchlage (Sankaku, Sergeew-Dreher)

3. Block

Tachi-Waza: Technik nach hinten von innen und von außen (Ashi-Waza: Prinzip „Barai“: Ko-Uchi-Barai, Prinzip „Gari“: O-Uchi-/ O-Soto-Gari)

Ne-Waza: Lösungen aus Tori Rückenlage und Uke Rückenlage, Tori zwischen den Beinen (jeweils Abschluss mit Kata-Gatame, Verständnis Doppelklammer)

4. Block

Tachi-Waza: Ashi-Waza (Prinzipien „Fegen“: De-Ashi-/ Okuri-Ashi-Barai, Prinzip „Stoppen“: Hiza-Guruma)

Ne-Waza: Hebeltechnik gegen Uke Bankposition (Adamshebel), Öffnen der Armver-schlüsselung

5. Block

Tachi-Waza: Grundlagen des Verteidigens von Eindrehtechniken (Blocken, Ausweichen, Überstei-gen)

Ne-Waza: Übergang Stand-Boden (Eindrehtechnik Tori mit direktem Übergang zur Kesa-Gatame, Verknüpfung O-Uchi/ Ko-Uchi zur Kata-Gatame, erzwungener ÜSB)

6. Block

Tachi-Waza: Wiederholung der Inhalte Block 1-5

Ne-Waza: Wiederholung der Inhalte Block 1-5

Überprüfung Athletik, 5. und 6. Klasse

1. Block Klimmzüge/ Schrägzüge
Wechselsprünge über die Bank
Beweglichkeit 1 (Seit-/ Querspagat, Brückenkreisen)
2. Block Liegestütz, Crunches mit Tennisball
Levelllauf
Beweglichkeit 2 (Rumpfbeugen, Brückenüberschläge)
3. Block Hangeln (Klettern/ Rapunzel/ Hangeln)
Seilspringen
Beweglichkeit 1 (Seit-/ Querspagat, Brückenkreisen)
4. Block Hängen an der Judojacke
Kasten-Bumeranglauf
Beweglichkeit 2 (Rumpfbeugen, Brückenüberschläge)
5. Block Medizinballweitwurf, Schlussweitsprung
Sitzball
Beweglichkeit 1 (Seit-/ Querspagat, Brückenkreisen)
6. Block Wiederholung der Inhalte Block 1-5

Unterrichtsbegleitende Note

Trainingstagebuch

Theorie: Terminologie; Wettkampfregeln; Kenntnis über OS/WM/EM

Wettkampferfolge (va. Wettkampfhöhepunkt der Altersklasse)

Trainingsteilnahme Stützpunkttraining (Nachmittags: 5. Klasse 1x am BSP / 6. Klasse 1-2x am BSP)

Judo-Werte (inkl. Respekt, Ordnung + Trainingsequipment, Pünktlichkeit, etc.)

Fortschritt in der Graduierung (z.B. pro Jahr ein Kyugrad)

Klassenstufe 7/8 (U14/ U18)

Ausbildungsinhalte/ Überprüfungsinhalte

Technik/ Taktik

In der Klassenstufe 7/8 erlernen die Athleten den Umgang mit den Auslagen Kenka-Yotsu und Ai-Yotsu. Ohne die vielseitige technische Ausbildung zu vernachlässigen, sollte sich in der 7./8. Klasse für eine Kampfauslage (rechts oder links) als „Spezialseite“ entschieden werden. (In Anlehnung an die GKKZ des DJB, und aufbauend auf deren verschiedenen Formen von „Rhythmisierungs-Uchi-Komi“ aus der Bewegung und Uchi-Komi am Ort.)

1. Block

Tachi-Waza: zwei Eindrehtechniken zur Hauptseite im Kenka-Yotsu aus zwei verschiedenen Bewegungsrichtungen (Angebot: vw., rw., sw., Kreis) aus Ärmel-Revers-Griff (Morote-Seoi-Nage, Seoi-Otoshi, Tai-Otoshi)/ Ärmel-Nacken-Griff (Uchi-Mata/ Harai-Goshi), Grundverständnis Angriff - Verteidigung (Gegendrehen, Yoko-Guruma)

Ne-Waza: Festhaltekreis / Befreiung aus Festhaltetechniken; Einführung Shime-Waza (Würgeprinzipien mit Beispielen)

2. Block

Tachi-Waza: zwei Techniken zur Gegenseite im Ai-Yotsu (Ippon-Seoi-Nage, Sode-Tsuri, Kubi-Nage), Grundverständnis Angriff - Verteidigung (Gegendrehen, Yoko-Guruma)

Ne-Waza: jeweils eine Lösung: Uke Bankposition und Uke Bauchlage (Festhaltetechniken: Sankaku, Sergeew/ Hebeltechniken: Adamshebel, Othen-Gatame/ Würgetechniken: Koshi-Jime, Wanner-Würge, Quelle-Würge), Tori Bankposition (Ushiro-Yoko-Shiho-Gatame)

3. Block

Tachi-Waza: zwei Ashi-Waza im Kenka-Yotsu und Ai-Yotsu (O-Uchi, Ko-Uchi, Okuri, Hiza, Ko-Soto, De-Ashi)

Ne-Waza: jeweils eine Lösung: Tori Rückenlage (Festhaltetechniken: Kata-Gatame, Sleecks-Dreher/ Hebeltechniken/ Würgetechniken) und Befreiung aus Tori zwischen den Beinen

4. Block

Tachi-Waza: Grundverständnis Kombinationen; Yoko-Sutemi-Waza (Yoko-Sumi-Gaeshi), Einführung Cross-Grip-Komplex (einmal Angriff & einmal Verteidigung)

Ne-Waza: aus Übergang Stand-Boden jeweils eine Kombination aus mind. drei Techniken gegen Uke Bank und Tori Rückenlage (setzt adäquates Verteidigungsverhalten von Uke voraus)

5. Block

Tachi-Waza: Vertiefung Kontern (Ura-Nage, Sukashi, Tani, misslungener Angriff Uke/ ÜBS O-Soto, UM, Hiza)

Ne-Waza: aus Übergang Stand-Boden jeweils eine Kombination aus mind. drei Techniken gegen Uke Bauch und Tori Oberlage, ein Bein geklammert (setzt adäquates Verteidigungsverhalten von Uke voraus)

6. Block

Tachi-Waza: Wiederholung Block 1-5

Ne-Waza: Wiederholung Block 1-5

Überprüfung Athletik, 7. und 8. Klasse

1. Block Klimmzüge/ Schrägzüge
Cooper-Test
Beweglichkeit 1 (Seit-/ Querspagat, Brückenkreisen)
2. Block Liegestütz, Anristen
Wechselsprünge über die Bank
Beweglichkeit 2 (Rumpfbeugen, Brückenüberschläge)
3. Block Hangeln (Klettern/ Hangeln)
Seilspringen (Zusatz: Doppeldurchschläge)
Beweglichkeit 1 (Seit-/ Querspagat, Brückenkreisen)
4. Block Hängen an der Judojacke
Kasten-Bumeranglauf
Beweglichkeit 2 (Rumpfbeugen, Brückenüberschläge)
5. Block Medizinballweitwurf, Schlussweitsprung
Sitzball
Beweglichkeit 1 (Seit-/ Querspagat, Brückenkreisen)
6. Block Wiederholung der Inhalte Block 1-5

Unterrichtsbegleitende Note

Trainingstagebuch, (Weiter-)Entwicklung IKKZ, Fortschritt Kyu- bzw. Erlangung Meistergrad

Theorie: Geschichte des Judosports; dynamisches und statisches Gleichgewicht (siehe Arbeitsblatt Dr. Schiller); Kenntnis über OS/WM/EM

Wettkampferfolge (Wettkampfhöhepunkt der Altersklasse)

Trainingsteilnahme Stützpunkttraining (Nachmittags: 7. Klasse 2-3x am BSP / 8. Klasse 4x am BSP)

Judo-Werte (inkl. Respekt, Ordnung + Trainingsequipment, Pünktlichkeit, etc.)

Klassenstufe 9/10 (U18/ U21)

Ausbildungsinhalte/ Überprüfungsinhalte

In dieser Klassenstufe sollte die individuelle Kampfkonzeption (IKKZ) weiterentwickelt und gefestigt werden. In den verschiedenen Blöcken ist es dem Sportler freigestellt, die verschiedenen Aufgaben mit individuell gewählten Techniken zu erfüllen.

Technik/ Taktik

1. Block

Tachi-Waza: zwei Eindrehtechniken zur Hauptseite im Kenka-Yotsu aus drei verschiedenen Bewegungsrichtungen, eine Abtauchtechnik

Ne-Waza: jeweils zwei Lösungen: Uke Bankposition und Uke Bauchlage (Festhaltetechniken: Sankaku, Sergeew/ Hebeltechniken: Adamshebel, Othen-Gatame/ Würgetechniken: Koshi-Jime, Wanner-Würge, Quelle-Würge), Tori Bankposition (Ushiro-Yoko-Shiho-Gatame)

2. Block

Tachi-Waza: zwei Techniken zur Gegenseite im Ai-Yotsu, Grundverständnis Angriff - Verteidigung (jeweils einmal Gegendrehen, Yoko-Guruma, Sukashi), eine Abtauchtechnik

Ne-Waza: Canto-Komplex, Bob-Fahr-Komplex

3. Block

Tachi-Waza: je eine Technik nach hinten von innen & außen im Kenka-Yotsu und Ai-Yotsu

Ne-Waza: jeweils zwei Lösungen: Tori Rückenlage (Festhaltetechniken: Kata-Gatame, Sleecks-Dreher/ Hebeltechniken/ Würgetechniken) und Befreiung aus Tori zwischen den Beinen

4. Block

Tachi-Waza: einmal Yoko-Sutemi-Waza, Cross-Grip-Komplex (jeweils zweimal Angriff & zweimal Verteidigung) und einmal Infight

Ne-Waza: aus ÜSB jeweils zwei Kombinationen aus mind. drei Techniken gegen Uke Bank und Tori Rückenlage (setzt adäquates Verteidigungsverhalten von Uke voraus)

5. Block

Tachi-Waza: vier Konter (Ura-Nage, Sukashi, Tani, misslungener Angriff Uke/ ÜBS O-Soto, Uchi-Mata, Hiza)

Ne-Waza: aus Übergang Stand-Boden jeweils zwei Kombinationen aus mind. drei Techniken gegen Uke Bauch und Tori Oberlage, ein Bein geklammert (setzt adäquates Verteidigungsverhalten von Uke voraus)

6. Block

Tachi-Waza: vier Ashi-Waza; Wiederholung Block 1-5

Ne-Waza: Wiederholung Block 1-5

Überprüfung Athletik, 9. und 10. Klasse

1. Block Klimmzüge/ Schrägzüge
 1000m Lauf oder FST
 Beweglichkeit 1 (Seit-/ Querspagat, Brückenkreisen)
2. Block Liegestütz, Anristen
 Wechselsprünge über die Bank
 Beweglichkeit 2 (Rumpfbeugen, Brückenüberschläge)
3. Block Hangeln (Klettern/ Hangeln)
 Seilspringen (Zusatz: Doppeldurchschläge)
 Beweglichkeit 1 (Seit-/ Querspagat, Brückenkreisen)
4. Block Hängen an der Judojacke
 Kasten-Bumeranglauf
 Beweglichkeit 2 (Rumpfbeugen, Brückenüberschläge)
5. Block Medizinballweitwurf, Schlussweitsprung
 Sitzball
 Beweglichkeit 1 (Seit-/ Querspagat, Brückenkreisen)
6. Block Wiederholung der Inhalte Block 1-5

Unterrichtsbegleitende Note

Trainingstagebuch

Theorie: Fachsystematik (Wurf- und Griffgruppen); Wurfprinzipien (biomechanische Wirkungsweisen); OS/WM/EM

Wettkampferfolge (Wettkampfhöhepunkt der Altersklasse)

Trainingsteilnahme Stützpunkttraining (Nachmittags: 5x Training am BSP)

Judo Werte (inkl. Respekt, Ordnung + Trainingsequipment, Pünktlichkeit, etc.)

Fortgeschrittene IKKZ

Fortschritt in der Graduierung (z.B. pro Jahr ein Kyugrad)

Anlagen

Bewertungsmaßstäbe

Technik/Taktik

Bewertungskriterien Standtechniken

Note 1

Der Judoka führt die Technik mit hoher Präzision und explosiv in der Bewegungsausführung durch. Er versteht es, die für den Ansatz der Technik erforderliche Situation auszunutzen bzw. herbeizuführen. Ein wirkungsvoller Kraft- und Masseinsatz, ein deutliches Kuzushi und eine einwandfreie Form des Platzwechsels sind zu erkennen. Die entsprechenden Kontaktpunkte zwischen Tori und Uke stimmen, das Wurfprinzip ist beim Kake deutlich zu erkennen.

Note 2

Die Technik wird dynamisch und ohne Fehler ausgeführt. Die Bewegungen sind flüssig und die für den Ansatz erforderliche Situation wurde ausgenutzt bzw. herbeigeführt. Ein wirkungsvoller Kraft- und Masseinsatz, ein deutliches Kuzushi und eine einwandfreie Form des Platzwechsels sind ebenso zu erkennen wie die entsprechenden Kontaktpunkte und das Wurfprinzip.

Note 3

Die Technik wird flüssig ausgeführt. Es sind leichte/ unwesentliche Fehler in der Gesamtbewegung zu erkennen. Die Bewegungen sind flüssig, Kraft- und Masseinsatz sowie das Kuzushi sind zu erkennen, können aber leichte Fehler aufweisen. Der Platzwechsel wird richtig, mit geringfügigen Mängeln durchgeführt.

Note 4

Die Technik wird im Wesentlichen richtig demonstriert. Die Bewegungen gehen nicht flüssig ineinander über. Die Wirksamkeit der Technik ist schon deutlich eingeschränkt. Ungenügender Kraft- und Masseinsatz. Beim Kuzushi und Platzwechsel sind deutliche Fehler zuerkennen.

Note 5

Die Technik zeigt erhebliche Mängel. Die Bewegungen gehen nicht flüssig ineinander über. Ungenügender Kraft- und Masseinsatz. Beim Kuzushi und Platzwechsel sind deutliche Fehler zuerkennen. Der Judoka ist nur durch erheblichen Kraftaufwand und "Mitgehen des Uke" in der Lage, den Gegner zu werfen.

Note 6

Die Bewegungsanforderungen werden nicht erfüllt.

Bewertung von Bodentechniken

Note 1

Der Judoka arbeitet geschickt und geschmeidig aus verschiedenen Positionen die jeweilige Technik heraus. Er ist in der Lage, durch Positionswechsel und Verlagerung des Körpergewichts Uke ständig zu belasten und damit den erfolgreichen Abschluss des Bodengriffes auch bei stärkstem Widerstand zu gewährleisten. Bei Ude-Kansetsu- und Shime-Waza versteht er es, das jeweilige Wirkprinzip zu verdeutlichen.

Note 2

Der Judoka arbeitet geschickt und geschmeidig aus verschiedenen Positionen die jeweilige Technik heraus. Er ist in der Lage, durch Positionswechsel und Verlagerung des Körpergewichts Uke ständig zu belasten und damit den erfolgreichen Abschluss des Bodengriffes auch bei starkem Widerstand zu gewährleisten. Bei Ude-kansetsu- und Shime-waza versteht er es, das jeweilige Wirkprinzip anzuwenden.

Note 3

Der Judoka arbeitet zielstrebig mit seinen Mitteln die Technik heraus. Positionswechsel und zweckmäßige Belastung von Uke werden zum erfolgreichen Griffabschluss durchgeführt. Er ist in der Lage, gegen den Widerstand Ukes den Griff zu vollenden.

Note 4

Der Judoka arbeitet aus verschiedenen Positionen die jeweilige Technik heraus. Der Ansatz wird im Wesentlichen richtig demonstriert. Ihm unterlaufen jedoch Fehler, die die Wirksamkeit des Griffes beeinflussen und nur durch erhöhten Kraftaufwand kompensiert werden können. Positionswechsel und die Verlagerung des Körpergewichts erfolgen nicht flüssig, so dass es ihm schwerfällt, Uke unter Kontrolle zu halten und den Griff erfolgreich zu vollenden.

Note 5

Beim Herausarbeiten des Griffansatzes werden von dem Judoka Prinzipien der Bodenarbeit verletzt. Er begeht grobe Fehler in der technischen Ausführung, so dass die Wirksamkeit stark eingeschränkt ist.

Note 6

Der Judoka kann die Technik nicht herausarbeiten. Die Bewegungsanforderungen werden demzufolge nicht erfüllt. Die Bewegungen gehen nicht flüssig ineinander über. Ungenügender Kraft- und Masseeinsatz.

Infolge der Verletzung der Prinzipien der Bodenarbeit sowie Unkenntnisse der Wirkprinzipien, sind diese unwirksam.

Athletik

Siehe Anlage Bewertungskriterien Athletik (Excel-Datei)

Übungsbeschreibungen

Medizinballweitwurf

5./6. Klasse ml./wbl. mit 2kg-Medball

Ab 7. Klasse:

<45kg-> mnl. mit 3kg Ball; wbl. mit 2kg Ball

<60kg-> mnl. mit 4kg Ball; wbl. mit 3kg Ball

>60kg-> mnl. mit 5kg Ball; wbl. mit 4kg Ball

Sitzball ->5 Bälle à 2m Abstand werden hin und zurück schnellstmöglich absolviert (letzter Ball 1x)

Autoren der RTK JVS (in Anlehnung RTK des DJB/ GKKZ des DJB):

Grundfassung Oktober 2012 durch Roman Schulze und Maria Schneehardt

Aktualisierung November 2015 durch Roman Schulze, Heide Wollert, Stefan Leonhardt, Denis Herbst, Martin Schiller und Niklas Nietz