

Hessischer Judo-Verband e.V.
Referent Lehrwesen

Markus Günterberg

Am Bahnhof 23
35447 Reiskirchen
Mobil: 0177 - 823 75 04
E-Mail: quenterberg@hessenjudo.de



Ausbildungsstruktur der Trainer C – Ausbildung – Leistungssport im Hessischen Judo Verband e.V.



Markus Günterberg



Trainer C – Ausbildung – Leistungssport im Hessischen Judo Verband e.V.

Die inhaltlich und organisatorische Ausgestaltung der Trainer – C Ausbildung des Hessischen Judo Verbandes ist in Abstimmung der Ausbildungsordnung, sowie den Handreichungen des Deutschen Judo Bundes für die Ausbildung erstellt.

Ziel der Ausbildung

Der Trainer soll befähigt werden, die von ihm betreute Sportlergruppe auf der entsprechenden Alters- und Entwicklungsstufe zu trainieren und zu betreuen, sie zu sportlichen Leistungen zu motivieren und den Trainings- und Wettkampfbetrieb zu organisieren. Die Ausbildung richtet sich vorrangig an den Zielen der Judo – Grundausbildung aus.

Oberste Zielsetzung ist die Entwicklung von Freude an vielseitiger allgemeiner und judosportlicher Bewegung. Die Grundausbildung ist kein leistungssportliches Training. Sie ist eine Anfängerausbildung im Judo.



Die Teilziele der Ausbildung sind

Allgemeine motorische Ziele

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

spezielle technisch-koordinative Ziele

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

motivationale Ziele

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

und soziale Ziele

- Einbinden in eine Trainingsgruppe
- Einbinden des sozialen Umfeld



Inhalte der Ausbildung

- **Der Erwerb vielseitiger allgemeiner Bewegungserfahrungen**
- **Judospezifische technisch-koordinative Ausbildungsinhalte**
- **Motivationale Ausbildungsinhalte**
- **Soziale Ausbildungsinhalte**

Erwerb vielseitiger allgemeiner Bewegungserfahrungen:

- Übungen und Elemente aus der Leichtathletik,
- dem Turnen und
- den großen Sportspielen,
- Kleine Spiele,
- Spiele zum Kennenlernen,
- Zweikampfspiele,
- Fangspiele,
- Jägerspiele mit Varianten,
- Ballspiele,
- Gruppenwettkämpfe,
- Reaktionsspiele,
- Konzentrationsspiele,
- Spiele mit geselligem Charakter etc.



Folgende Grundlagen des Judosports bilden die Inhalte der judospezifischen technisch-koordinativen Ausbildung:

- Falltechniken,
- Würfe,
- Haltegriffe,
- Befreiungen,
- Angriffsmuster gegen Grundpositionen,
- Kombinationen,
- Übergänge Stand-Boden,
- Armhebel,
- 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.



Motivationale Ausbildungsinhalte zielen auf gemeinsame Aktivitäten der Trainingsgruppe auf der Matte und außerhalb ab:

- pädagogisch verantwortbare sowie alters- und entwicklungsgemäße Wettkampfformen
- systematischer und gut vorbereiteter Unterricht
- systematische Vorbereitung auf Gürtelprüfungen

Soziale Ausbildungsinhalte sind:

- Das Einbinden der Eltern durch Elterngespräche, z.B. Informationen über das Wesen des Judo oder Ziele der Trainingsgruppe.
- Spielnachmittage, d.h. Trainingseinheiten, in denen ausschließlich gespielt wird und zu der jeder Judoka kommen und außerdem Freunde und Geschwister mitbringen kann.
- Das Einrichten von Spiel- und Aufenthaltsraum, also Bereichen, in dem Eltern sich während des Trainings unterhalten und jüngere/ältere Kinder spielen und/oder Hausaufgaben machen können.



Struktur der Ausbildung

Die Trainer C - Ausbildung – Leistungssport umfasst insgesamt 120 Unterrichtseinheiten und ist unterteilt in eine

- 30stündige Sportassistentenausbildung und eine
- 90stündige Trainer/innen C Hauptausbildung.

Die Hauptausbildung wird als Modulausbildung aufbauend auf die Sportassistentenausbildung angeboten.

Inhalte der Sportassistentenausbildung können in einem Modul aufgearbeitet werden.

Handlungsfelder der Ausbildung

Die Ausbildung umfasst insgesamt vier Handlungsfelder:

- Handlungsfeld 1: Planen und Analysieren
- Handlungsfeld 2: Unterrichten und Trainieren
- Handlungsfeld 3: Motivieren und Erziehen
- Handlungsfeld 4: Organisieren und Verwalten.

Unterrichtsinhalte der Ausbildungsmodule im Hessischen Judo Verband sind übereinstimmend der Handlungsfelder der Ausbildung gegliedert.

In den Praxisinhalten der jeweiligen Ausbildungsmodule steht gleichberechtigt neben der Schulung des Lehrverhaltens eine Verbesserung der eigenen judopraktischen Grundlagen.



Praxismodul der Ausbildung

Die Ausbildung umfasst ein Praxismodul, in welchem die inhaltliche Zielsetzung primär in einer Verbesserung des individuellen technischen Niveaus liegt.

Die Inhalte sind vollständig an den Prüfungsinhalten ausgerichtet.

Ausbildungsvoraussetzungen

- Mitgliedschaft in einem Verein des HJV
- Gültiger Judo pass
- 2. Kyu
- 16 Jahre
- Anmeldung nur mit schriftlicher Zustimmung des Vereins
- Bei Minderjährigen eine schriftliche Einwilligungserklärung eines Erziehungsberechtigten
- Überweisung der Modulgebühren



Prüfungsvoraussetzungen

- 1. Kyu
- Vollendung des 18. Lebensjahres
- Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses
- Aktive Teilnahme an der Ausbildung in Theorie und Praxis
- Zwei Trainingshospitationen in einem Landes- oder Bundesstützpunkt
- Schriftliche Anerkennung des DOSB Ehrenkodex für Trainerinnen / Trainer
- In einem Zeitraum von höchstens 24 Monaten, die Absolvierung der Module :
 - **Modul: Handlungsfeld 1: Planen und Analysieren**
 - **Modul: Handlungsfeld 2: Unterrichten und Trainieren**
 - **Modul: Handlungsfeld 3: Motivieren und Erziehen**
 - **Modul: Handlungsfeld 4: Organisieren und Verwalten
oder alternativ die Absolvierung der Ausbildung zum
Sportassistenten im HJV**
 - **Praxismodul der Ausbildung**

Prüfung

Die Prüfung zum Trainer – C beinhaltet:

- Abschlussklausur
- Ausführliche Ausarbeitung einer Lehrprobe
- Stichprobenartige praktische Präsentation der Lehrprobe
- Technische Überprüfung in den Bereichen:
 - Uchi-komi
 - Wurftechniken
 - Standardsituation Boden
 - Koordinationsübungen



Inhalte der Modulausbildung

Modul: Handlungsfeld 1: Planen und Analysieren

Übergeordnetes Lernziel ist die Einführung in die Planung und Auswertung von Judounterricht vor allem mit Kindern und Jugendlichen. Inhalte sind:

- Rahmentrainingsplan des Judoverbandes, speziell der Trainingsetappe Grundlagentraining lesen, verstehen und in die Trainingspraxis umsetzen
- Die Ausbildungs- und Prüfungsordnung des DJB
- Erstellen von Jahresplänen für Anfängergruppen
- Der Aufbau einer Übungsstunde und Unterrichten in Unterrichtsreihen
- Gestaltung einer themenspezifischen Aufwärmung mit physiologischer und motorischer Vorbereitung und einem dementsprechenden Stundenabschluss
- Auswertung von Unterricht als Grundlage neuer Planung

In der Trainer – C Ausbildung des Hessischen Judo Verbandes finden die Inhalte des Ausbildungsmoduls „**Handlungsfeld 1: Planen und Analysieren**“ eine praktische Ausgestaltung in folgenden Themenfeldern:

- Judo unter dem Fitness – Gedanken
- Kindgemäßes Bewegungslernen
- Judo Grundausbildung
- Alters- und geschlechtsspezifische Aspekte
- Medieneinsatz
- Aufbau einer Übungsstunde
- Abgrenzung des Wettkampfsports zum Breitensport
- Unterricht mit gemischten Gruppen
- Trainingsplanung, Aufbau eines Anfängerkurses
- Vorbereitung auf Gürtelprüfungen
- Überlegungen zur Anfängermethodik



Modul: Handlungsfeld 2: Unterrichten und Trainieren

Übergeordnetes Lernziel ist die methodisch-didaktische Vermittlung von kind- und jugendgerechten Judotechniken auf der Grundlage der Ausbildungs- und Prüfungsordnung sowie eine vielseitige Ausbildung allgemeiner und judospezifischer koordinativer und konditioneller Fähigkeiten. Inhalte sind:

- Einführen in die grundsätzlichen Überlegungen der Ausbildungs- und Prüfungsordnung des DJB
- Organisationsformen im Judounterricht
- Organisationsformen für die Entwicklung konditioneller Fähigkeiten
- Methodische Spiel- und Übungsformen zum Erlernen von Judotechniken
- Minimalkriterien für altersgerechte Judotechniken (biomechanische Aspekte)
- Bewegungssehen / Lenkung der Aufmerksamkeit auf Knotenpunkte der Technik
- Fehler erkennen und korrigieren
- Kleine Zweikampfübungen und judospezifische Zweikampfformen
- Spiel- und Übungsformen zur Entwicklung und Schulung koordinativer und konditionellen Fähigkeiten

In der Trainer – C Ausbildung des Hessischen Judo Verbandes finden die Inhalte des Ausbildungsmoduls „**Handlungsfeld 2: Unterrichten und Trainieren**“ eine praktische Ausgestaltung in folgenden Themenfeldern:

- Übergang Stand – Boden
- Krafttraining mit Partner auf der Matte
- Methodik des Fallens
- Dehnen, wann und warum?
- Übungsformen zur Techniks Schulung
- Theorie des Techniktrainings
- Konditionelle Fähigkeiten



- Ernährung / Gewichtmachen
- Umdreher am Boden
- Grundlegende biomechanische und bewegungsstrukturelle Aspekte der Judotechnik
- Energiebereitstellung
- Allgemeine Grundlagen der Trainingslehre
- Grundlagen des Technikerwerbstrainings
- Stütz- und Bewegungsapparat, Verletzungsprophylaxe
- „Eine Form von“
- Uchi-komi
- Tandoku-rensu
- Bewegungssehen und Fehlerkorrektur
- Gymnastik mit dem großen Ball
- Gymnastikzirkel zur Verbesserung der allgemeinen Fitness
- Taktik und Strategie in Training und Wettkampf
- Grundlagen des Technikanwendungstrainings
- Bedeutung von Spielen, Wetteifern, Wettkämpfen und Leisten
- Bodenturnen, Akrobatik, Gelenkigkeit
- Methodische Grundsätze und Maßnahmen
- Koordinative Fähigkeiten
- Sinnvolles Heranführen an Randori, Shiai und alternative Wettkampfformen
- Standardsituationen am Boden



Modul: Handlungsfeld 3: Motivieren und Erziehen

Übergeordnetes Lernziel ist das Einführen in die Rolle des Übungsleiters als Vermittler, zwischen der „Sache“ Judo und den ihm anvertrauten Teilnehmern / Judoschülern unter besonderer Berücksichtigung von Kindern im Alter zwischen 8 und 14 Jahren. Inhalte sind:

- Die Rolle des Übungsleiters im Judo
- Ziele der Sportart Judo und die Vermittlung der Judoprinzipien von Jigoro Kano
- Judo-Kampfregelein und Verhalten auf der Matte
- Vorbildfunktion des Trainers – insbesondere das Bewegungsvorbild
- Eigenmotivation zum Lehren und Lernen
- Grundlage von Führungsstilen und gruppendynamischen Prozessen unter besonderer Berücksichtigung von Kindergruppen und deren Problemen
- Entwickeln von und Betreuen bei altersgerechten Wettkämpfen
- Einbinden der eigenen Aktivitäten und der der Trainingsgruppe in die Aktivitäten des Vereins
- Zusammenarbeit mit den Eltern

In der Trainer – C Ausbildung des Hessischen Judo Verbandes finden die Inhalte des Ausbildungsmoduls „**Handlungsfeld 3: Motivieren und Erziehen**“ eine praktische Ausgestaltung in folgenden Themenfeldern:

- Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo
- Störfaktoren im Unterricht
- Führungsstile / Gruppendynamik
- Geschichtliche Entwicklung des Judo
- Lehrer / Trainerverhalten
- Richtiges Coachen
- Ziele der Judoausbildung / Judoprinzipien
- Dojo – Etikette
- Erziehung zum leistungsorientiertem Verhalten



Modul: Handlungsfeld 4: Organisieren und Verwalten

Übergeordnetes Lernziel ist die Planung von kleineren Veranstaltungen und Ausflügen, sowie die Entwicklung und die Organisation von altersgerechten Trainings und Wettkampfmaßnahmen im Judo und ergänzenden Sportarten. Inhalte sind:

- Organisationsstruktur von DOSB und DJB
- Rechts- und Versicherungsfragen
- altersgerechte sportliche und judosportliche Wettkämpfe
- Judo-Safari, Fußball-, Basketballturniere; japanische Turniere etc.
- Judo - Sportabzeichen
- Organisation und Durchführung von Elternabenden
- Betreuung und Unterbringung bei Fahrten und Ausflügen
- Öffentlichkeitsarbeit / Tag der offenen Tür

In der Trainer – C Ausbildung des Hessischen Judo Verbandes finden die Inhalte des Ausbildungsmoduls „**Handlungsfeld 4: Organisieren und Verwalten**“ eine praktische Ausgestaltung in folgenden Themenfeldern:

- Maßnahmen und Aktivitäten außerhalb der Judomatte
- Ausnutzen von Raum und Gerät
- Staffeln und kleine Spiele auf der Judomatte
- Rechts- und Finanzfragen den FÜL / TR-C



Inhalte des Praxismoduls

Uchi-komi im Stand

- zwei unterschiedliche Fußtechniken
- eine Eindrehtechnik beidbeinig
- eine Eindrehtechnik einbeinig

Uchi-komi aus der Bewegung

- aus der Vorwärtsbewegung mit einer Eindrehtechnik
- aus der Rückwärtsbewegung mit einer Eindreh- und einer Sicheltechnik
- aus der Seitwärtsbewegung mit einer Eindrehtechnik

Wurftechniken

- statische Situationen, Ausgangsstellungen mit sinnvoller Kumi-kata
- Fußtechnik aus gleichseitiger Fassart und Auslage
- Eindrehtechnik aus gleichseitiger Fassart und Auslage
- Fußtechnik aus gegengleicher Fassart und Auslage
- Eindrehtechnik aus gegengleicher Fassart und Auslage
- Selbstfalltechnik gegen einen stark abgebeugten Gegner
- beliebige Wurftechnik gegen Doppelreversgriff



Wurftechniken

- Wurftechniken; dynamische Situationen, Ausgangsstellungen mit sinnvoller Kumi-kata gegen einen Partner der
- sich im Kreis in Wurfrichtung bewegt
- sich im Kreis gegen die Wurfrichtung bewegt

Wurftechniken

- Wurftechniken; dynamische Situationen, Ausgangsstellungen mit sinnvoller Kumi-kata
- Gegen einen Partner der
- rückwärts geht und zieht
- vorwärts geht und schiebt
- mit einem Bein vorkommt
- mit einem Bein zurück geht
- sich seitwärts in Wurfrichtung bewegt
- sich seitwärts gegen die Wurfrichtung bewegt

Wurftechniken

- dynamische Situationen, Ausgangsstellungen mit sinnvoller Kumi-kata
- Kontern durch Ausheben gegen Eindrehtechnik

Bodentechniken aus Standardsituationen

- sinnvoller Wechsel in andere Haltegriffe im Yakusoku-geiko
- Einsatz des eigenen Körpergewichts
- Kontrollpunkte nacheinander wechseln
- Kurze Wege gehen



Bodentechniken aus Standardsituationen

- vier unterschiedliche Befreiungsmöglichkeiten
- Befreien durch die Brücke
- Befreien durch Aufrichten
- Befreien durch Einrollen
- Befreien durch Einklemmen des Beines

Bodentechniken aus Standardsituationen,

- Herausarbeiten von 4 unterschiedlichen Armhebeln
- Juji-gatame
- Ude-garami
- 2 wählbare Armhebel aus weiteren Hebelgruppen

Bodentechniken aus Standardsituationen

- Befreiung aus der Beinklammer
- den gegnerischen Oberkörper fixieren
- das Knie befreien
- Hüftwechsel
- den Fuß befreien

Reiskirchen, im Juli 2016

Markus Günterberg
Referent Lehrwesen des
Hessischen Judo Verbandes e.V.