

Übersicht der Ausbildungsinhalte der Etappen des Nachwuchstrainings

	U11	U13/U15	U18	U21
Ausbildungs- inhalte	GAB (Grundausbildung)	GLT (Grundlagentraining)	ABT (Aufbautraining)	ANT (Anschlussstraining)
Motto	Judo spielen	Judo kämpfen	Judo begreifen	Judo fühlen
Wettkampf- leistung	• Teilnahme an lokalen Turnieren • BEM 1.-3. Platz	• Gruppeneinzelmeisterschaft (WDEM) 1.-7. Platz • BEM 1.-3. Platz • LOT 1.-5. Platz	• Platzierungen: DEM 1.-7. Platz • DEM 1.-7. Platz • Teilnahme an EM oder EYOF	• Platzierungen: DEM 1.-3. Platz • DEM 1.-5. Platz • Teilnahme an EM oder WM
Wettkampf- häufigkeit pro Jahr	Bis 6 Wettkampf-Maßnahmen	8-12 Wettkampf-Maßnahmen	12-15 Wettkampf-Maßnahmen	15-18 Wettkampf-Maßnahmen
Wettkampf- parameter	• richtiges Verhalten auf der Matte (regelgerechtes Verhalten) • Werfen in zwei Wurfrichtungen • Angriffs-Judo • Grundverhaltensweisen (gehen und bewegen auf der Matte, Kampfhaltung usw.)	• Lösen technisch/taktischer Aufgaben unter WK-Stressbedingungen • Werfen in mindestens 3 Wurfrichtungen • (Eindrehtechniken rechts./ links+ 1 rückwärts) • 1 Kombination • 1 Finte • Griffkonzeption • Verteidigungs- und Angriffsverhalten • kein Nackengriff bei U 14	• 3-4 Angriffe pro Min. • 2 wirksame Angriffe • Kombinationen, Finten, Konter • Handlungskonzeption gegen beide Gegnerauslagen (individuelles Kämpferprofil) • Werfen in 4 Wurfrichtungen • ausgeprägte Griffkonzeption • taktisches Verhalten (z.B. Wertungsvorteil sichern) • Verteidigungs- und Angriffsverhalten und Ausnutzen der daraus entstehenden Situation	• 4-5 Angriffe pro Min. • 2 wirksame Angriffe • Kombination, Finten, Konter • Handlungskonzeption gegen beide Gegnerauslagen (individuelles Kämpferprofil) • Werfen in 4 Wurfrichtungen • ausgeprägte Griffkonzeption • taktisches Verhalten (z.B. Wertungsvorteil sichern) • Verteidigungs- und Angriffsverhalten und Ausnutzen der daraus entstehenden Situation
Leistungsziele	• 4. Kyu (orange-grün) • Abschluss des Grundprogramms der Graduierungsordnung	• Erfüllen der Orientierungen nach Rahmentrainingsplan des DJB • Vielseitigkeitswettbewerb • 1. Kyu (braun) • Abschluss des Erweiterungsprogramms der Graduierungsordnung • Grundkampfkonzeption (GKKZ)	• Spezielle Kraft für das individuelle Kämpferprofil • Erfüllung der Orientierungen nach Rahmentrainingsplan des DJB • 1. Dan (schwarz) • Individuelle Kampfkonzepktion (IKKZ)	• Spezielle Kraft für das individuelle Kämpferprofil • Erfüllung der Orientierung nach RTP

	U11	U13/U15	U18	U21
Technik: Stand	• gute Falltechniken • Eindrehen mit beidbeinigem Platzwechsel innen (Kodokan, Pulling out) • Knievorspannung und Fußballenbelastung • Gleichgewichtsbrechung, unterschiedliches Arbeiten mit Hub- und Zugarm • O-goshi, Uki-goshi, De-ashi-barai, O-soto-gari, Seoi-nage, Tai-otoshi, O-uchi-gari (Haupt- und Gegenseite), • „Fußfeger“, in alle Bewegungsrichtungen, • technikbezogene Uchi-komi-Formen (Übungen mit und ohne Platzwechsel, mit und ohne Ausheben und verschiedene Bewegungs-richtungen alles ohne Nackengriff)	• Tandoku-renshu und Uchi-komi Formen • Morote-seoi-nage, Sode-ts-uri-komi-goshi, Harai-goshi, Uchi-mata, Tani-otoshi, Te-guruma, Sasae-tsuri-komi-ashi, Yoko-sumi-gaeshi, • Verteidigungsverhalten gegen Eindrehtechniken: starre Verteidigung (Hüftblock, Absenken des Schwerpunktes...) • bewegliche Verteidigung (Ausweichen in und gegen die Eindrehbewegung, Bewegungsantizipation) • Grundzüge eines alters-gerechten Kämpferprofils (keine Spezialisierung auf 1-2 Techniken) • Ashi-waza-Techniken als Angriffsvorbereitung	• Erarbeiten des individuellen Kämpferprofils in Handlungskomplexen • Ausprägung des kinästhetischen Empfindens • Verteidigungsverhalten	• Automatisierendes individuellen Kämpferprofils in Handlungskomplexen • Variabilität der Haupttechniken • Ausprägung des kinästhetischen Empfindens • Automatisieren des Verteidigungsverhaltens • Neue Technikentwicklungen
Technik: Boden	• Haltekreis, Befreiungen unter Ausnutzung der Reaktionen von Uke • Umdrehtechniken im Boden (Bauch/Bank / Rücken)	• Verteidigungsverhalten gegen Ne-waza-Techniken • Lösungsvarianten gegen Standardsituationen im Boden • Erlernen von Hebel- und Würgetechniken • Angriffsverhalten am Boden in der Ober- bzw. Unterlage	• Herausarbeiten von Würge-, Hebel- und Haltetechniken • Lösungsvarianten für Standardsituationen • Handlungsketten im Boden	• Herausarbeiten von Würge-, Hebel- und Haltetechniken • Lösungsvarianten für Standardsituationen • Handlungsketten im Boden
Technik Übergänge Stand zu Boden		• Angriffsfurtherführung in die Bodenlage • Übergänge Stand-Boden	• sofortiges Nutzen der Situation: Stand → Boden • Weiterführung des Angriffes in der Bodenlage	• Automatisierender Situation: Stand → Boden • Weiterführung des Angriffes in der Bodenlage

	U11	U13/U15	U18	U21
	Bis 4. Klasse	5.-9. Klasse	9.-11. Klasse	11.-13. Klasse
Beweglichkeit	• Mobilisation des Stütz- und Bewegungsapparates	• Mobilisation des Stütz- und Bewegungsapparates • Stretching	• Mobilisation des Stütz- und Bewegungsapparates • Stretching • Individuelle Beweglichkeits- und/oder Reha-Übungen	• Mobilisation des Stütz- und Bewegungsapparates • Stretching • Individuelle Beweglichkeits- und/oder Reha-Übungen
Kraft	• Kraftübungen mit Eigen-gewicht (Liegestütze, Spannungsübungen, Hangeln) • Schnelligkeit: Spiele: Ball-spiele, Kampfspiele, Reaktionsspiele, Spiele unter Zeitdruck	• Kraftübungen mit Eigengewicht (Liegestütze, isometrische Übungen, Klimmzug, Hangeln, Seilklettern etc.) letzten Jahrgang an das Hanteltraining heranführen unter Berücksichtigung der körperlichen Entwicklung (MFT, Kraftkoordination) • Schnelligkeit: Spiele: Ball-spiele, Kampfspiele, Reaktionsspiele, Spiele unter Zeitdruck	• Kraftübungen mit Eigengewicht als auch mit Zusatzlast • gezieltes Krafttraining nach Trainingsplan und Periodisierung (Wettkampfschwer-punkte) • Kölner Seile • Schnelligkeit: Spiele: Ball-spiele, Kampfspiele, Reaktionsspiele, Spiele unter Zeitdruck	• Kraftübungen mit Eigen-gewicht als auch mit Zusatzlast • gezieltes Krafttraining nach Trainingsplan und Periodisierung (Wettkampfschwer-punkte) • Kölner Seile • Schnelligkeit: Spiele: Ball-spiele, Kampfspiele, Reaktionsspiele, Spiele unter Zeitdruck
Ausdauer	• Schwimmen/Inline-Skaten/ Laufen/Radfahren/ Ski usw. • Leichtathletik (Laufen, Weitspringen, Werfen, Inhalte des DSB-Sportabzeichen)	• Laufen/Radfahren/Schwimmen/ Inline-Skaten/ Ski usw. • Leichtathletik (Laufen, Weitspringen, Werfen, Inhal-te des DSB-Sportabz.)	• Laufen/Radfahren/ Rudern/ Schwimmen/Inline-Skaten/ Ski usw.	• Rudern/Laufen/ Radfahren/ Schwimmen/Inline-Skaten/ Ski usw.
Koordination	• Turnerische Elemente Purzelbaum vorwärts/rückwärts, Kopf- und Handstand, Radwende, Radschlag, Standwaage • Balanceübungen • Koord. Grundübungen (Hampelmann mit Variationen), Kontrolle der unterschiedlichen Bewegungsrichtungen der vier Extremitäten	• Turnerische Elemente_Purzel-baum vorwärts/rückwärts, Kopf- und Handstand, Rad-wende, Radschlag, Stand-waage • Balanceübungen • Koord. Grundübungen (Hampelmann mit Variationen), Kontrolle der unterschiedlichen Bewegungsrichtungen der vier Extremitäten • Koord. Grundübungen mit Variationen, Kontrolle der unterschiedlichen Bewegungs-richtungen der vier Extremitäten	• Turnerische Elemente: Rückwärtsrolle in den Handstand, Kopf- und Handstand, Hand-stand abrollen, Handstand-überschlag Radschlagen beidseitig, Kopfstandüber-schlag, Salto, Standwaage Nackenkippe, Flic-Flac, Ba-lanceübungen • Koord. Grundübungen mit Variationen, Kontrolle der unterschiedlichen Bewe-gungsrichtungen der vier Extremitäten	• Turnerische Elemente: Handstand, Kopfstand, Hand-standüberschlag, Stand-waage, Radschlagen, Radwende, Salto, Nackenkippe, Flic-Flac, Balanceübungen • Koord. Grundübungen mit Variationen, Kontrolle der unterschiedlichen Bewegungsrichtungen der vier Extremitäten

	U11	U13/U15	U18	U21
	Bis 4. Klasse	5.-9. Klasse	9.-11. Klasse	11.-13. Klasse
Persönlichkeits-eigenschaften	• Ehrlichkeit • Pünktlichkeit • Zuverlässigkeit • Höflichkeit • Wettkampfhärte • Misserfolgsbewältigung	• Ehrlichkeit • Pünktlichkeit • Zuverlässigkeit • Höflichkeit • Wettkampfhärte • Misserfolgsbewältigung • gute schulische Leistungen	• Wettkampfgerechtes Erscheinungsbild • Selbstkontrolle • Höfliches und korrektes Auftreten • gute schulische Leistungen • Kritikfähigkeit • Willensstärke • Kreativität	• Mündiger Athlet • Wettkampfgerechtes Erscheinungsbild • Selbstkontrolle • Höfliches und korrektes Auftreten • gute schulische Leistungen • Kritikfähigkeit • Willensstärke • Kreativität
Motivation	• Spaß am Judo und der Bewegung erzeugen • Spaß am Kämpfen und zu gewinnen	• Wille zum Sieg • Übergang von extrinsischer zur intrinsischen Motivation	• Ausgeprägte Leistungsmotivation (intrinsische Motivation) • Trainingseinstellung (Intensität und Umfang)	• Sehr starke Leistungsmotivation (hohe intrinsische Motivation) • Trainingseinstellung (Intensität und Umfang)
Soziales Verhalten	• respektieren von gesellschaftlichen Normen	• Teamfähigkeit • Dojo-Etikette	• Teamfähigkeit • Dojo-Etikette	• Teamfähigkeit • Dojo-Etikette
Trainingsumfang	• 2-3 TE (4-6 Std. wöchentlich) • inklusive Schulsport	• -7 TE (8-10 Std. wöchentlich) • mind. 3x pro Woche Judo • 2x Lauftraining • 2x Schulsport	• 8-12 TE (12-16 Std. wöchentlich) • mind. 4x pro Woche Judo (2x Technik, 2x Randori) • Beweglichkeitstraining • 2x Krafttraining • 2x Ausdauertraining • 2x Schulsport	• 10-12 TE (14-18 Std. wöchentlich) • täglich Judo • Beweglichkeitstraining • Krafttraining 2-3x • Ausdauertraining 2-3x • Koordinationstraining • Evtl. 2x Schulsport
Belastungsverhältnis (allgemein/spezifisch)	• 60/40	• 50/50	40/60	40/60

Beispiel einer Wettkampfjahresplanung eines U13 Judoka, letzter Jahrgang U13

Januar:	Kreiseinzelmeisterschaft U15 reinschnuppern
Februar:	Bezirkseinelmeisterschaft U15
März:	WDEM U15 Rheinland- und Westfalen-Open
April:	Osterferien/ggf. Graduierung vor den Osterferien
Mai:	Kreiseinzelmeisterschaft U13 Bezirksmeisterschaft U13
Juni:	Rheinland- und Westfalen-Einzelmeisterschaft U13 Nordrhein- und Westfalen-Cup U13 Kreisauswahl
Juli/August:	Sommerferien/Sommerschule
September:	Landeseinzelturnier U14 Int. Bayer-Cup U14
Oktober:	Herbstferien/Talentcamp
November/ Dezember:	Vorbereitung kommenden Jahr, Grundkampfkonzeption, Vielseitigkeitswettbewerb, ggf. Graduierung

Nicht berücksichtigt sind zusätzliche Turniere auf Kreis- und Bezirksebene sowie gegebenenfalls ein bis zwei ausgewählte Turniere im benachbarten Ausland. Diese können individuell ergänzt werden, sollten jedoch mit Augenmaß eingeplant werden. Für einen Judoka des letzten U13-Jahrgangs ist die dargestellte Planung bereits umfangreich und vollkommen ausreichend. Entscheidend ist nicht die Anzahl der Wettkämpfe, sondern eine sinnvolle Balance aus Wettkampferfahrung, technischer Entwicklung, Regeneration und langfristiger Motivation