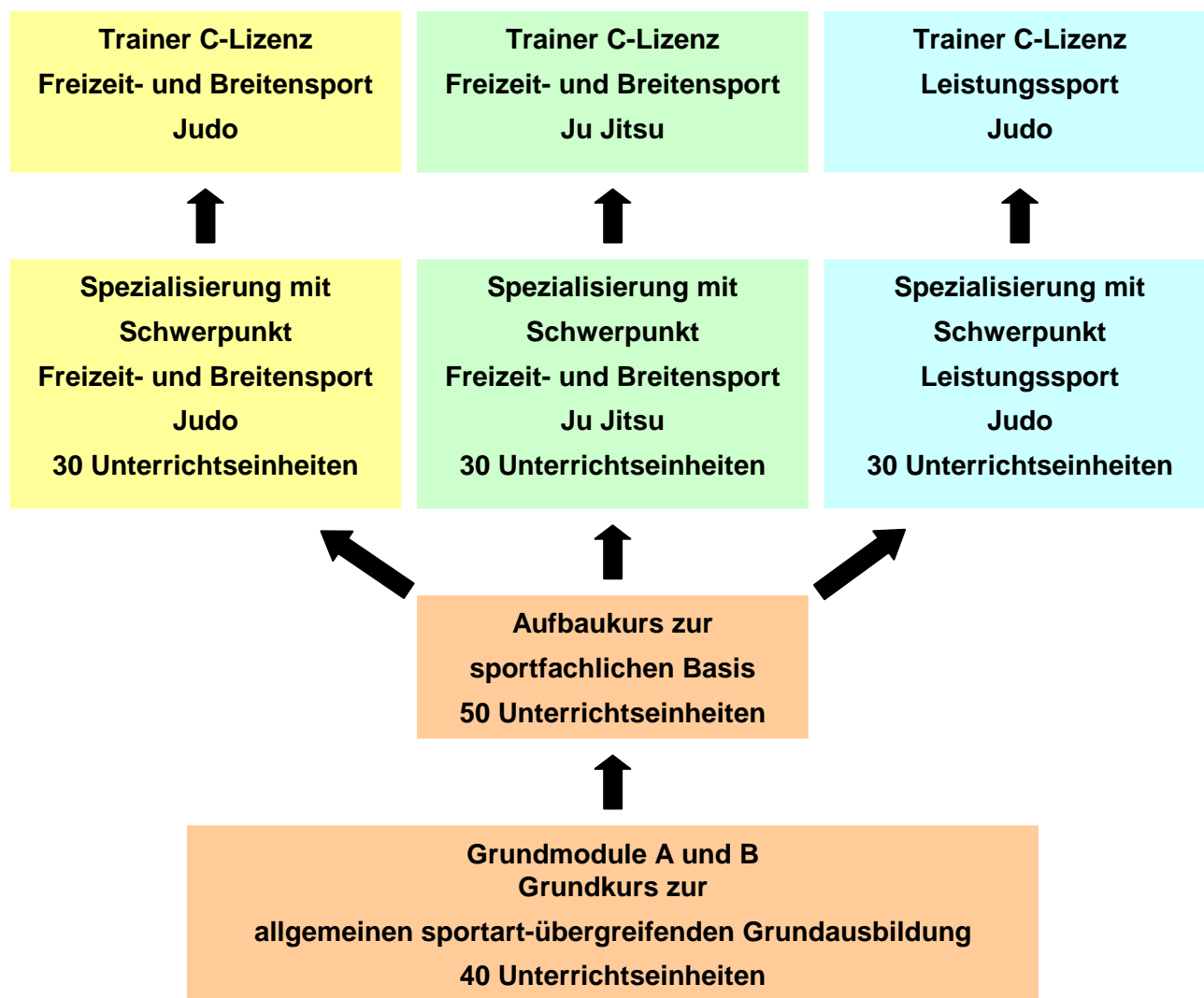


### Ausbildungskonzeption des Judo-Verbandes Schleswig-Holstein e. V.

Als erste Lizenzstufe bietet der Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V. die vom Deutschen Olympischen Sportbund e. V. anerkannten Lizenzen zum Trainer C Breiten- und Freizeitsport und zum Trainer C Leistungssport an.

Die Ausbildung basiert auf den entsprechenden Ordnungen des Deutschen Sportbundes e. V. und des Deutschen Judo-Bundes e. V. Sie beinhaltet mindestens 120 Unterrichtseinheiten und schließt für die jeweilige Lizenz mit einer Prüfung ab. Diese 120 Unterrichtseinheiten beinhalten für die jeweils angestrebte Lizenz eine Spezialisierung von 30 Unterrichtsstunden.



### Trainer C-Ausbildung

Zur Trainer-C-Lizenz-Prüfung wird zugelassen, wer:

- mindestens 18 Jahre alt ist,
- mindestens den vom Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V. anerkannten 1. Kyu-Grad im Judo besitzt,
- den Nachweis über den Besuch eines Erste-Hilfe-Lehrganges erbringt,
- den Nachweis über den Besuch des 40-stündigen überfachlichen Grundkurses (Grundmodule A und B) erbringt,
- an der Ausbildung zum Trainer-C-Breitensport- bzw. Trainer-C-Leistungssport teilgenommen hat.

Die Ausbildung ist in die Grundmodule A und B, die Übungsleiter Module 1 bis 5 (Breitensport) bzw. das leistungssportorientierte Modul (Leistungssport) gegliedert. Die Prüfung für die Trainer C-Lizenz Breitensport bzw. Leistungssport beinhaltet jeweils:

- einen theoretischen Teil in Form eines Fragebogen;
- Demonstration, der in der Ausbildung vorgestellten Übungsformen, geprüft wird die technische und körperliche Leistungsfähigkeit sowie das Bewegungsvorbild;
- eine Lehrprobe.

Die beiden Grundmodule A und B beinhalten 40 Unterrichtseinheiten einer allgemeinen sportübergreifenden Grundausbildung. Sie sind für alle vom DOSB / DJB vergebenen Trainerlizenzen Voraussetzung.

Während die Trainer C-Lizenz Breitensport breiten- und freizeitsportlich ausgerichtet ist, ist die Zielsetzung der Trainer C-Lizenz Leistungssport leistungssportlich orientiert. Die Ausbildung der Trainer C-Lizenz erfolgt im Anschluss an die beiden Grundmodule A und B und besteht zunächst aus 80 Unterrichtseinheiten für die Komplettausbildung zum Trainer C Breitensport. Eine leistungssportorientierte Spezialisierung in weiteren 30 Unterrichtseinheiten erfolgen nach Erwerb der Trainer C-Lizenz Breitensport. Diese Spezialisierung schließt dann mit der Trainer C-Lizenz Leistungssport ab.

## **1. Grundkurs zur allgemeinen sportart-übergreifenden Grundausbildung**

### **Übungsleiter-Grundmodul A:**

- Aufbau und Struktur des Sports, Ausbildungskonzeptionen
- Sport-, Vereinsrecht, Versicherungsfragen
- Pädagogische Grundlagen
- Motorische Entwicklung
- Funktionsgymnastik
- Grundlagen der Ernährung im Sport
- Kleine Spiele, Freizeit-, Kommunikationsspiele

### **Übungsleiter-Grundmodul B:**

- Grundfragen des Trainings im Sport für Erwachsene und Kinder
- Grundfragen des Trainings im Sport, Methodik der Ausdauerschulung
- Sportmedizinische Grundlagen
- Einsatz von Musik im Sport

## **2. Module 1 – 5 für die Trainer C-Lizenz Breiten- und Freizeitsport**

### **Übungsleiter Modul 1:**

- Einleitende allgemeine Themen
  - Geschichtliche Entwicklung des Judo
  - Dojo-Etikette
  - Maßnahmen außerhalb des Unterrichts
  - Anbinden ehemaliger Wettkämpfer an Verein / Verband
- Modul Kyu-Prüfer-Ausbildung Teil 1
  - Ziele und Durchführung von Prüfungen
  - Prüfungsordnung des DJB für Judo-Kyu-Grade
  - Leitidee und Zielsetzung der Inhalte
  - Beurteilung von Prüfungsleistungen
  - Vorbereitung auf Kyu-Prüfungen
- Modul Bodentechnik
  - Standardsituationen in Ne-waza
  - Haltetechniken, Armhebel, Würgetechniken, Abwehrverhalten
  - Übergänge Stand / Boden
- Allgemeine motorische Grundausbildung (Turnen, Akrobatik / Gelenkigkeit)
- Grundlagen Ausdauerschulung, Krafttraining, Schnelligkeit

### **Übungsleiter Modul 2:**

- Fallen, Formen des Bewegungstrainings im Stand und Boden
- Methodik des Anfänger-Unterrichts (Modul Lehrbefähigung zum 1. Dan)
  - Biomechanische Aspekte
  - Bewegungsstruktur der Judotechnik / Fehlerkorrektur
  - Trainingsplanung (Aufbau eines Anfängerkurses bis zur ersten Gürtelprüfung)
  - Auswahl und Vermittlung von Techniken (kindgemäßes Bewegungslernen)
  - Übungs- und Trainingsformen zum Anwenden von Judo-Techniken (Grundlagen des Technikerwerbstrainings)
  - Methodische Möglichkeiten zum Erlernen von Judo-Techniken im Stand und Boden (Grundlagen des Technikanwendungstrainings)
- Talentsichtung / Talentförderung
- Verbesserung der Judotechnik an ausgewählten Beispielen (Fehlerkorrektur)
- Methodische Reihen für Standtechniken (7. Kyu: O-goshi, Uki-goshi, O-soto-otoshi, O-soto-gari)

### **Übungsleiter Modul 3:**

- Sinnvolles Heranführen an Randori / Shiai / alternative Wettkampfformen
- Modul Kyu-Prüfer-Ausbildung Teil 2
  - Judo-Grundausbildung (8. bis 5. Kyu)
  - Judo-Grundlagentraining (4. bis 1. Kyu)
  - Didaktisch-methodische Aspekte der Anwendungsaufgaben
  - Beurteilungskriterien, Minimalkriterien
- Modul Sofortmaßnahmen bei Unfällen im Judo-Sport
- Mattenbegleiter / Wertungsrichter auf Breitensportturnieren
  - Verhalten und Aufgaben
  - Aufgaben der Tischbesetzung und Listenführung
  - Grundlagen der Wettkampffregeln
- Modul Standtechnik
  - Wurftechniken
  - Kombinationen, Finten, Wurfverkettungen
  - Abwehrverhalten, Kontertechniken

### **Übungsleiter Modul 4:**

- Wettkampfbezogene Trainingsinhalte
  - Randori- / Uchi-komi-Formen
- Kata
- Standtechniken (6. / 5. Kyu)
  - Ko-soto-gari / Ko-soto-gake, De-ashi-barai, Okuri-ashi-barai, Harai-goshi)
- Bodentechniken
  - Grundlagen der Partnerkontrolle und Technikentwicklung
  - Juji-gatame, Sankaku-gatame, Kaeshi-jime
- Planung von Veranstaltungen, Abgrenzung Wettkampfsport / Breitensport
- Modul Methodische Aufgabe
  - Eigene Spezialtechnik und Verhinderung der eigenen Spezialtechnik unter technisch / taktischen Aspekten, Übungsformen

### **Übungsleiter Modul 5:**

- Ziehung der Lehrproben und Vorbereitung auf die schriftliche und praktische Prüfung,
- Methodik und Techniken im Fortgeschrittenen-Unterricht (Modul Lehrbefähigung zum 2. Dan)
  - Aufbau und Betreuung einer Wettkampfgruppe
  - Langfristiger Aufbau eines Kämpfers/in (Erziehung zum leistungsorientierten Verhalten)
  - Taktik und Strategie in Training und Wettkampf
- Modul Wettkampftechniken
  - Aktuelle Wettkampftechniken
  - Handlungskomplex
  - Kumi-kata
- Eingangsvarianten, Kombinationen, Kontern
- Schriftliche Prüfung

### **3. Leistungssportorientiertes Modul für die Trainer C-Lizenz Leistungssport**

- Jahrestrainingsplan
- Herausbildung der sportlichen Leistungsfähigkeit (Superkompensation, Training, Trainingssteuerung)
- Grundlagen der Wettkampfbeobachtung
- Technikerwerbs- und -anwendungstraining an ausgewählten Beispielen
- Langfristige Vermittlung und Verbesserung von Spezialtechniken
- Schaffen eines individuellen Technikrepertoires
- Erziehung zum leistungsorientierten Verhalten
- Verteidigungsverhalten, Kontern, Kombinationen