

| | |
|--|---|
| Vorwort | 7 |
| Beschluss der Lehrreferententagung 2000 | 8 |
| Überprüfung der Judotechnik (Bewegungsvorbild) | 9 |

| | |
|--------------------------------|----|
| Handlungsfelder Trainer | 13 |
| Trainer-C- Breitensport | 14 |
| Trainer-C-Leistungssport | 18 |

Handlungsfeld 1

Planen und Analysieren 22

| | |
|---|----|
| Trainingsplanung – Aufbau eines Anfängerkurses | 23 |
| Alters- und geschlechtsspezifische Aspekte des Sports mit Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren | 27 |
| Abgrenzung des Wettkampfsports zum Breitensport | 34 |
| Überlegungen zur Anfängermethodik | 41 |
| Unterricht mit gemischten Gruppen | 45 |
| Aufbau einer Übungsstunde | 53 |
| Judo-Grundausbildung (bis 10 Jahre) | 60 |
| Kindgemäßes Bewegungslernen | 63 |
| Vorbereitung auf Gürtelprüfungen | 71 |
| Judo unter dem Fitnessgedanken | 77 |
| Medien- und Geräteeinsatz | 83 |

Handlungsfeld 2

Unterrichten und Trainieren 92

| | |
|---|-----|
| Allgemeine Grundlagen der Trainingslehre | 93 |
| Energiebereitstellung | 106 |
| Ernährung/Gewichtmachen | 114 |
| Konditionelle Fähigkeiten | 120 |
| Stütz- und Bewegungsapparat, Verletzungsprophylaxe | 123 |
| Dehnen, wann und warum? | 128 |
| Gymnastikzirkel zur Verbesserung der allgemeinen Fitness | 132 |
| Gymnastik mit dem großen Ball | 137 |
| Krafttraining mit Partner auf der Matte | 147 |
| Koordinative Grundlagen | 153 |
| Koordination | 156 |
| Bodenturnen, Akrobatik, Gelenkigkeit | 158 |
| Theorie des Techniktrainings | 184 |
| Bedeutung von Spielen, Wetteifern/Wettkämpfen und Leisten | 185 |

| | |
|---|-----|
| Grundlegende biomechanische und bewegungsstrukturelle | |
| Aspekte der Judotechnik | 191 |
| Grundlagen des Technikerwerbstrainings | 198 |
| Bewegungssehen und Fehlerkorrektur | 204 |
| Methodische Grundsätze und Maßnahmen | 209 |
| Übungsformen zur Techniks Schulung | 212 |
| Tandoku-renshu | 218 |
| Uchi-komi | 226 |
| Methodik des Fallens (Falltechnik) | 232 |
| Standardsituationen am Boden | 239 |
| Umdreher am Boden | 242 |
| Übergang Stand-Boden | 249 |
| Grundlagen des Technikanwendungstrainings | 252 |
| Sinnvolles Heranführen an Randori, Shiai und | |
| alternative Wettkampfformen | 256 |
| Taktik und Strategie in Training und Wettkampf | 266 |

Handlungsfeld 3

Motivieren und Erziehen 268

| | |
|---|-----|
| Lehrer-/Trainerverhalten | 269 |
| Ziele der Judoausbildung/Judoprinzipien | 274 |
| Dojo-Etikette | 278 |
| Geschichtliche Entwicklung des Judo | 282 |
| Führungsstile/Gruppendynamik | 285 |
| Störfaktoren im Unterricht | 290 |
| Erziehung zum leistungsorientierten Verhalten | 298 |
| Richtiges Coachen | 301 |

Handlungsfeld 4

Organisieren und Verwalten 302

| | |
|---|-----|
| Ausnutzen von Raum und Gerät | 303 |
| Staffeln und Kleine Spiele auf der Judomatte | 308 |
| Maßnahmen und Aktivitäten außerhalb der Judomatte | 316 |
| Rechts- und Finanzfragen der Trainer | 320 |

Anhang 325

| | |
|---|-----|
| Das Kyu-Ausbildungs- und Prüfungsprogramm des DJB | 326 |
|---|-----|