

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
Bildnachweis	364