

# Gürtelprogramm Judo Schule Nippon Basel

*Tim Hartmann & Cédric Roserens, Basel im August 2014*

## Inhaltsverzeichnis

<b>1 Übersicht.....</b>	<b>2</b>
<b>2 Allgemeine Prinzipien.....</b>	<b>3</b>
2.1 Halbjährliche Gürtelvergabe.....	3
2.2 Prüfkarte.....	3
2.3 3 Stufen pro Gürtel.....	3
2.4 Techniken im Rotationsprinzip.....	3
<b>3 Anforderungskatalog.....</b>	<b>4</b>
3.1 Anzahl Trainings.....	4
3.2 Technische Inhalte.....	4
3.3 Schnelltest.....	5
3.4 Wettkampfteilnahme.....	5
3.5 Polysportivität.....	6
<b>4 Protokollierung.....</b>	<b>6</b>
<b>5 Pilotphase: August-Dezember 2014.....</b>	<b>7</b>
<b>6 Anhang.....</b>	<b>7</b>
6.1 Stoffprogramm.....	8
6.2 Übersicht: polysportive Übungen.....	10
6.3 Beispiel Protokollkarte.....	11

# 1 Übersicht

	Technikkomplex			Polysportive Ausgabe			Anzahl Trainings <sup>a)</sup>			Wettkampf vs. Einsätze als Assistententrainer (ab grün)			Wettkampfergebnisse			Schnelltest 1 <sup>o</sup> OG				
	2014-2	2015-1	2015-2	2016-1	2015-1	2015-2	2016-1	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	
Halb-gelb	A1	A2	A3	A4	Einbeinstand	Handstand	12/10	14/12	16/14	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	
Gelb	A1	A2	A3	A4	Handstand	Handstand	16/14	18/16	20/18											
Halb-orange	A1	A2	A3	A4	Seilspringen 1	Longieren	16/14	24/21	32/28											
Orange	A1	A2	A3	A4	Seilklettern	Seilklettern	16/14	24/21	32/28											
Halb-grün	B1	B2	B3	B4	Legstützen	Rumpfbeugen	16/14	24/21	32/28											
Grün	B1	B2	B3	B4	Legstützen	Rumpfbeugen	16/14	24/21	32/28											
Halb-blau	B1	B2	B3	B4	Standweitsprung	Standweitsprung	16/14	24/21	32/28											
Blau	B1	B2	B3	B4	Turnen 1	Turnen 1	16/14	24/21	32/28											
Braun	C1	C1	C1	C1	Turnen 1	Turnen 1	32/28	48/42	64/56											

Legende: REG=Regionales Turnier (inkl. Clubmeisterschaften); NAT=Nationales Turnier; OG=O-Goshi (Hultwurf)

<sup>a)</sup>Die erste Zahl bezieht sich auf das erste Semester (Jan-Sommerferien) und die zweite Zahl auf das kürzere, zweite Semester (Sommerferien-Weihnachten)

## Polysportive Anforderungen:

	Bronze	Silber	Gold
Seilspringen 1'	30x	60x	120x
Longieren	2 Bälle: 10x	3 Bälle: 10x	3 Bälle: 30x
Einbeinstand	30"	30" blind	30" blind+Kopf im Nacken
Handstand	Gegen Wand	3" frei mit Abrollen	6m Laufen
Seilklettern	1 Seil	2 Seile am Stück	1 Seil ohne Beine
Standweitsprung	140cm	170cm	200cm
Rumpfbeugen 40"	20	28	36
Liegestützen 40"	8	14	20
Turnen	Ronda	Überschlag	Salto

Bemerkungen: Rumpfbeugen=Schulterblätter am Boden (Start); Ellbogen berühren Knie (Erde); Beine angewinkelt  
Liegestütze= Bauchlage Hände auf Rücken (Start); Stützposition 1 Hand berührt die andere (Schluss)

## Technikkomplex:

	Haupttechniken*
A1	Stand: SAS; OG / Boden: KGG; YSG
A2	Stand: OUG; OSO/OSG / Boden:MG; TSG; KSG
A3	Stand: MSN/ISN; KUG / Boden: KKSG
A4	Stand: TAI; OAB; DAB / Boden: KSG; SANG
B1	Stand: OSG; HG; HIZA / Boden:UHJG; SANG
B2	Stand: UM; KUMK; KUB / Boden: UG; UHJG; SANG
B3	Stand: TG; KG; TANI / Boden: Töizer; SANG
B4	Stand: Ken-Ken UM; OUB; KSG / Boden: OEJ; KHJ; SANG
C1	Stand: KATA; SUMI-G; Y-SUMI-G; YTN, TN / Boden: WG; SANG; HJG; UG

\*Abkürzungen siehe Anhang (6.1.)

Tim Hartmann

Basel, im Mai 2014

## 2 Allgemeine Prinzipien

### 2.1 Halbjährliche Gürtelvergabe

Vor den Sommerferien und vor den Weihnachtsferien machen die Judoka jeweils einen halben Gürtel (Bsp.: Träger des weissen Gürtels machen den halb-gelben Gürtel; Träger des halb-gelben Gürtels machen den gelben Gürtel etc.). Für das Absolvieren aller Schülergrade (weiss-braun) benötigt ein Judoka im Idealfall fünf Jahre. Mit Eintritt in die Schulkindertrainings (normalerweise 7. Lebensjahr) können Gürtel gemacht werden.

### 2.2 Prüfkarte

Jeder Judoka hat eine Karte, auf der die Anforderungen für den nächsthöheren Gürtel vermerkt sind. Erfüllt er die Minimalanforderungen bezüglich Trainingsteilnahme wird er an die Gürtelprüfungen vor den Sommer- bzw. Weihnachtsferien eingeladen und kann dort die Prüfung zum nächsten Gürtel absolvieren.

### 2.3 3 Stufen pro Gürtel

Pro Gürtel absolviert ein Judoka entweder die Normalvariante (Bronze) oder er entscheidet sich für die Fortgeschrittenen- bzw. Expertenvariante (Silber bzw. Gold). Dank dieser Differenzierung sollen Unter- und Überforderungen vermieden werden. Die Möglichkeit, sich selbst für eine Stufe zu entscheiden, schafft für jeden Einzelnen eine ideale Motivationsgrundlage. Die Anforderungen steigen von Stufe zu Stufe. Der Aufbau basiert auf folgendem Grundgedanken:

- Bronze: Minimalanforderungen
- Silber: Minimalanforderungen + Fleiss
- Gold: Minimalanforderungen + Fleiss + Expertise

Mittels Fleiss erhalten so auch Kinder mit ungünstigen Voraussetzungen (z.B. Übergewicht, motorisch-koordinative Defizite u.a.) die Chance, eine höhere Stufe zu absolvieren. Die Stufe Gold beinhaltet bewusst hohe Anforderungen. Anreize für motorisch begabte Kinder werden geschaffen. Gleichzeitig erfahren die Kinder, dass auch Trainingsfleiss wichtig ist. Eine Botschaft, die im Hinblick auf allfällige spätere Sportlerkarrieren zentral ist.

Je nach Einsatz und Leistung erhalten die Kinder an den Gürtelprüfungen zusätzlich zum Gürtel eine bronzene, silberne oder goldene Auszeichnung. Die Anforderungen für die Stufe Bronze gelten zugleich als Mindestanforderung, um die Gürtelprüfung zu bestehen.

### 2.4 Techniken im Rotationsprinzip

Idealerweise besteht eine Trainingsgruppe aus Kindern mit der gleichen Gürtelfarbe. In der Realität ist dies kaum der Fall. Meist trainieren Kinder mit 3 oder 4 verschiedenen Gürtelfarben in einer Gruppe. Dies wiederum bedeutet, dass ein Trainer zeitgleich vier verschiedene Stoffprogramme in einem Training integrieren muss. Organisatorisch ist

dies unglaublich schwierig und die Resultate sind meist unbefriedigend. Diese Problematik greift das vorliegende Programm auf und arbeitet mit einem Rotationsprinzip. In den Trainings für die unteren Gürtelstufen (Schulkinder 1) absolvieren die Kinder vier halbjährliche Zyklen, welche jeweils einem technischen und polysportiven Thema gewidmet sind. Dabei arbeitet die ganze Trainingsgruppe unabhängig von der Gürtelfarbe des Einzelnen am gleichen Technikkomplex. Dies bedeutet, die Kinder durchlaufen die Technikkomplexe in unterschiedlicher Reihenfolge (die einen Erlernen den Wurf A im ersten Semester, die anderen beispielsweise erst im vierten Semester). Nach zwei Jahren, mit Erreichen des orangen Gürtels, haben alle Kinder die gleichen vier Technikkomplexe behandelt. Mit dem orangen Gürtel wechseln sie dann in die Trainingsgruppe für die höheren Gürtel (Schulkinder 2). Dort durchlaufen sie wiederum vier Semester mit vier unterschiedlichen Technikkomplexen bis zum Erreichen des blauen Gürtels. Es erfolgt dann der Wechsel in die dritte Trainingsgruppe (Jugendliche), wo sie im Laufe eines Jahres das Stoffprogramm für den braunen Gürtel erlernen.

Die Möglichkeit mit der ganzen Trainingsgruppe an einem Technikkomplex zu arbeiten, erlaubt dem Trainer eine vertiefte und gezielte Auseinandersetzung mit den Techniken. Organisatorisch und auch disziplinarisch ist dies ungleich einfacher. Der Lernerfolg der Schüler fällt höher aus. Eine allfällige Differenzierung innerhalb eines Technikkomplexes (z.B. Kinder mit dem weissen Gürtel vs. halb-orangen Gürtel) kann immer noch vorgenommen werden.

### **3 Anforderungskatalog**

#### **3.1 Anzahl Trainings**

Eine vorgegebene Anzahl Trainingsbesuche wird vorausgesetzt, um an den Gürtelprüfungen teilzunehmen. Diese Anzahl variiert je nach Gürtelfarbe und angestrebter Stufe (Bronze, Silber oder Gold). Im zweiten Semester (Sommerferien-Weihnachtsferien), das kürzer ausfällt, müssen weniger Trainings absolviert werden.

Das Programm folgt dem Grundsatzgedanken, dass es möglich sein soll, mit einem Training pro Woche einen Gürtel zu machen. Gerade bei jüngeren Kindern ist es sinnvoll nur ein Training pro Woche zu absolvieren. Dies lässt genügend Platz für freies Spielen oder alternativ für eine weitere Vereinssportart. Vielfältige Bewegungserfahrungen, die in jungen Jahren so wichtig sind, können gesammelt werden. Nach dem ersten Jahr Judo hat das Kind einen ersten Einblick in die Sportart gewonnen und kann entscheiden, ob es zweimal wöchentlich trainieren will, um die Stufen Silber oder Gold anzustreben.

#### **3.2 Technische Inhalte**

Die Techniken werden möglichst in Form von sog. Handlungskomplexen unterrichtet. Damit soll dem situativen Judo (Lösen von Kampfsituationen) Rechnung getragen werden. Dies gilt auch für die Bodentechniken, welche in Form von Stand-Boden-Übergängen vermittelt werden. Bei der Auswahl der Techniken wurden gewisse Element aus der Prüfungsordnung des Deutschen Judobunds übernommen. Grundsätzlich wurde darauf geachtet, dass die jeweiligen Stoffprogramme Techniken

beinhalten, die sich gut koppeln lassen. Techniken aus dem Gokyo, welche veraltet sind oder im Randori/Kampf kaum zur Anwendung kommen, wurden ausgeklammert.

Die ersten vier Stoffprogramme werden turnusmässig in den ersten zwei Jahren behandelt (vgl. oben). Die Stoffprogramme 5-8 kommen in den zweiten zwei Jahren zur Anwendung. Das Stoffprogramm für den braunen Gürtel wird im fünften Jahr durchgeführt.

Die Stoffprogramme finden sich im Anhang.

### 3.3 Schnelltest

Der Schnelltest beinhaltet das gegenseitige Werfen mit Hüftwurf während einer Minute. Je technisch besser ein Judoka den Hüftwurf beherrscht und je besser die Partner harmonieren, desto mehr Wiederholungen sind einer Minute möglich. Technisch auf den Hüftwurf zu fokussieren macht Sinn. Das Beherrschen dieser Basistechnik erleichtert den Transfer auf andere Grundtechniken (andere Hüftwürfe, Schulterwürfe, Tai-Otoshi). Eine Übung zu integrieren, wo der Fortschritt messbar wird, erscheint aus motivationspsychologischen Überlegungen sinnvoll. Während dies in anderen Sportarten einfacher ist (z.B. Hochsprung: „jetzt springe ich 20cm höher als noch vor einem halben Jahr“), ist dies gerade im Judo manchmal schwierig. Der Schnelltest bietet eine entsprechende Möglichkeit und erlaubt dem Einzelnen den Vergleich mit sich selber (sog. Aufgabenorientierung). Die Messlatte für die Bronze Stufe ist bewusst niedrig angesetzt und auch die Anforderungen für die Stufe Silber sollten mit regelmässigem Üben (Stichwort Trainingsfleiss) machbar sein.

Der Schnelltest zieht sich als roter Faden durch das ganze Stoffprogramm. Die Anforderungen steigen von Gürtel zu Gürtel. Diese Kontinuität, sprich die Integration des Schnelltests über alle Gürtelfarben und Trainingsgruppen hinweg, bietet weitere interessante motivationale Überlegungen. Wie in der Leichtathletik kann es z.B. einen Clubrekord geben oder es können Bestenlisten geführt werden (ewige Bestenliste, Jahresbestenlisten nach Alter, Geschlecht, Gürtelfarbe u.ä.).

### 3.4 Wettkampfteilnahme

Ab Stufe Silber ist die Wettkampfteilnahme ein fixer Bestandteil des Gürtelprogramms. Dabei steht bei der Stufe Silber nicht die Leistung oder ein Medaillengewinn im Vordergrund sondern die Möglichkeit, wichtige Erfahrungen zu sammeln (Umgang mit Sieg und Niederlage, Lampenfieber/Nervosität, vor einem Publikum auftreten u.a.). Erste Wettkampferfahrungen erfolgen in einem kleinen Rahmen (z.B. Clubmeisterschaften) und erfahren mit zunehmendem Gürtel eine Steigerung bis hin zu grossen nationalen Wettkämpfen. Nur für die Stufe Gold müssen auch bestimmte Leistungen bzw. Medaillen erbracht werden.

Die Aufnahme von wettkämpferischen Tätigkeiten in das Gürtelprogramm ist konsistent mit den Anforderungen für die spätere Prüfung zum schwarzen Gürtel. Auch hier schreibt der nationale Verband seit ein paar Jahren vor, dass Wettkämpfe (auf niedrigem Niveau) besucht werden müssen.

Die verbindliche Teilnahme an Wettkämpfen (für die Stufen Silber und Gold) besteht bis zum grünen Gürtel. Dies beruht auf der Annahme, dass sich bis dahin herauskristallisiert,

ob ein Kind/Jugendlicher Wettkampfbambitionen hat oder nicht. Entscheidet sich ein Kind/Jugendlicher gegen eine wettkämpferische Laufbahn, kann er fortan auf eine „pädagogische Schiene“ wechseln. Die Stufen Silber und Gold sehen Einsätze als Assistenztrainer vor. Auch in diesem Rahmen können wichtige Erfahrungen gemacht werden (Weitergabe von eigenem Wissen an Jüngere, technisches Hintergrundwissen, Auftreten als Vorbild, Sprechen vor einer Gruppe u.a.). Der Miteinbezug junger Judoka als Assistenztrainer ist auch für den Club interessant. Zukünftige Trainertalente können identifiziert und gefördert werden.

### 3.5 Polysportivität

Sportwissenschaftlichen Quellen ist zu entnehmen, dass in jungen Jahren eine breite koordinative und motorische Ausbildung wichtig ist. Das vorliegende Gürtelprogramm greift diesen Aspekt auf und integriert für jede Gürtelfarbe immer auch eine polysportive Aufgabe. Die verschiedenen Stufen (Bronze, Silber und Gold) erlauben es, jedes Kind aufgrund seiner Voraussetzungen ideal zu fördern. Die jeweiligen Anforderungen sind angelehnt an die altersspezifischen Normtabellen sportwissenschaftlicher Motoriktests.

Basierend auf trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen stehen bei den jüngeren Kindern koordinative Aufgaben im Fokus (Seilspringen, Balancieren, Jonglieren, Handstand), bei den älteren Kindern/Jugendlichen eher konditionelle Aufgaben (Standweitsprung, Liegestütze, Rumpfbeugen, Seilklettern). Anspruchsvolle turnerische Übungen kommen beim braunen Gürtel hinzu. Dabei handelt es sich um Elemente, die die jungen Wettkämpfer bei den Kaderselektionen des SJV zeigen müssen.

Gleich wie bei den Technikkomplexen erfolgt auch die Integration polysportiver Elemente turnusmässig, soll heissen die ganze Trainingsgruppe trainiert jeweils während einem halben Jahr die gleiche Übung.

Zwischen den Trainings (für gewöhnlich 30 Minuten) kann die Mattenfläche zusätzlich genutzt werden, um an den polysportiven Aufgaben zu arbeiten. Allfälliges Material (z.B. Jonglierbälle) stellt der Club zur Verfügung. Bewusst wurden Formen gewählt, die von motivierten Kindern auch zu Hause oder draussen geübt werden können (z.B. beim Anstreben der Stufe Gold).

Gewisse polysportive Übungen enthalten eine zusätzliche Abstimmung auf die judotechnischen Elemente. So erfolgt die Balancierübung vorbereitend ein Semester bevor Judotechniken auf einem Bein vermittelt werden (Harai-Goshi; O-Soto-Gari).

Eine detaillierte Beschreibung der polysportiven Übungen findet sich im Anhang.

## 4 Protokollierung

Zum Semesterstart (Januar bzw. August) erhalten die Kinder eine A4-Karte mit den Anforderungen für ihren nächsten Gürtel. Die Karte wird im Dojo deponiert. Ein Beispiel einer solchen Karte findet sich im Anhang (vgl. 6.3.). Nach jedem Training erhalten die Kinder einen Kleber, den sie auf ihrer Karte anbringen. Interessierte können zudem auf der Rückseite ihren Fortschritt protokollieren.

## **5 Pilotphase: August-Dezember 2014**

Das neue Gürtelsystem wird erstmals im Zeitraum August-Dezember 2014 implementiert. Basierend auf den Rückmeldungen der Kinder und des Trainerteams wird das Programm Ende Dezember evaluiert. Im Hinblick auf das erste Semester 2015 erfolgt dann die Berücksichtigung allfälliger Verbesserungsvorschläge und Änderungswünsche.

## **6 Anhang**

- Stoffprogramm
- Übersicht polysportive Übungen
- Beispiel: Protokollkarte

## 6.1 Stoffprogramm

Nr.	Stand	Boden
A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke schiebt, OG werfen</li> <li>• Wenn Uke im GUZS läuft, OG werfen</li> <li>• Wenn Uke im UZS läuft SAS links (mit OG-Griff auf dem Rücken)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OG angreifen, Uke umläuft und fällt in die Bankposition, Tori setzt mit „Schlangentechnik“ nach und hält KGG</li> <li>• SAS werfen und mit YSG halten.</li> <li>• Eine Befreiung aus KKG und YSG</li> </ul>
A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke zieht mit OSO werfen</li> <li>• Tori läuft rückwärts, zieht an, Uke reagiert nach hinten und Tori wirft OUG</li> <li>• Kombination OSG/OUG bzw. OUG/OSG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach OUG, macht Uke eine Bodentechnik aus der eigenen Rückenlage, dreht Tori auf den Rücken und hält mit TSG.</li> <li>• Tori wirft mit OSO, Uke dreht nach der Landung auf den Bauch, Tori macht eine Drehtechnik und hält mit MG</li> <li>• Befreiung aus TSG und MG</li> </ul>
A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke schiebt, wirft Tori mit ISN oder MSN</li> <li>• Wenn Uke zieht wirft Tori mit KUG</li> <li>• Kombination KUG/SN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tori wirft mit ISN, fesselt den Arm und hält mit KKSG</li> <li>• Uke greift mit SN an, Tori blockt, Uke fällt auf den Bauch, Tori greift das Handgelenk, dreht Uke auf den Rücken („Motorradtechnik“), fesselt den Arm und hält mit KKSG</li> <li>• Befreiung aus KKSG</li> </ul>
A4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke sich nach links bewegt, wirft Tori OAB</li> <li>• Wenn Uke sich nach links schräg hinten bewegt, wirft Tori DAB</li> <li>• Wenn Uke sich nach rechts bewegt, wirft Tori mit TAI</li> <li>• Kombination OAB/TAI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tori wirft TAI, Uke dreht auf den Bauch, Tori setzt mit SANG (Kindervariante) nach und hält mit KSG</li> </ul>
B1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke zieht, wirft TORI mit OSG</li> <li>• Wenn Uke schiebt oder sich im GUZS bewegt wirft Tori mit HG</li> <li>• Wenn Uke sich im UZS bewegt wirft Tori mit HIZA</li> <li>• Kombination OSG/HG bzw. HG/OSG</li> <li>• Kombination OSG/HIZA bzw. HIZA/OSG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tori wirft HG und setzt mit UHJJ nach</li> <li>• Tori wirft mit HG, Uke dreht sich in die Bocklage, Tori setzt mit einem Rollhebel (UHJG) nach</li> <li>• Tori landet nach einem missglückten HG auf dem Bauch, Uke setzt mit SANG von hinten nach</li> </ul>
B2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tori schiebt, Uke schiebt dagegen und Tori wirft mit UM</li> <li>• Tori bewegt sich nach links und wirft mit KUB</li> <li>• Tori läuft rückwärts, reisst kurz an, Uke reagiert und Tori wirft mit KUMK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tori wirft mit KUMK, landet zwischen Ukes Beinen, macht eine Technik, umläuft Uke hält mit YSG und macht UG.</li> <li>• Tori landet nach einem missglückten UM in der Bocklage, Uke setzt mit einem Rollhebel nach (2. Variante)</li> <li>• Tori landet nach einem missglückten KUB vor Uke auf dem Bauch, dieser setzt mit SANG von vorne (Variante 1) nach.</li> </ul>
B3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In der offenen Position bewegt sich Uke im GUZS, Tori wirft mit TG oder KG</li> <li>• In der offenen Position greift Uke mit OG an und Tori kontert mit TANI</li> <li>• Tori macht eine TG- Finte und wirft dann mit TANI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uke landet nach TANI in der Seitenlage und Tori setzt mit dem Tölzer-Dreher nach</li> <li>• Tori wirft mit TG, hält mit KGG und macht in dieser Position einen Armhebel</li> <li>• Tori greift mit TG an, Uke umläuft und landet in der Bocklage, Tori setzt mit SANG von vorne (Variante 2) nach</li> </ul>



B4	<ul style="list-style-type: none"> <li>In der offenen Position wirft Tori mit Ken-Ken-UM wenn sich Uke im GUZS bewegt</li> <li>Wenn sich Uke im UZS bewegt macht Tori OUB</li> <li>Tori wirft mit dem Zugreifen überraschend mit KSG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tori landet nach KSG auf Uke und setzt mit KHJ nach</li> <li>Uke fällt nach einem missglückten UM in die Bockposition und Tori setzt mit Rollwürger (OEJ) nach</li> <li>Tori landet nach einem missglückten OUB vor Uke auf dem Bauch, Uke setzt mit SANG von der Seite nach</li> </ul>
C1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tori wirft aus verschiedenen Bewegungsrichtungen mit KATA, SUMI-G, Y-SUMI-G, TN und YTN</li> <li>Tori kontert einen Hüftwurf von Uke mit URA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tori nimmt einen Y-SUMI-G Griff ein, Uke fällt in die Bockposition und Tori greift mit WG an</li> <li>Aus der gleichen Position greift Tori mit Arm- SANG an</li> <li>Nach einem missglückten TN nimmt Tori Uke zwischen die Beine und macht einen UHJG</li> <li>Aus der gleichen Position macht Tori einen SANG aus der Rückenlage</li> <li>Nach einem missglückten SUMI-G Angriff macht Tori einen UG aus der Rückenlage</li> </ul>

DAB=De-Ashi-Barai

HG=Harai-Goshi

HIZA=Hiza-Guruma

ISN=Ippon-Seoi-Nage

GUZS=Gegenuhrzeigersinn

KATA=Kata-Guruma

KG=Koshi-Guruma

KHJ=Kata-Ha-Jime

KKG=Kuzure-Gesa-Gatame

KKSG=Kuzure-Kami-Shio-Gatame

KSG=Kami-Shio-Gatame

KSG=Ko-Soto-Gari

KUB=Ko-Uchi-Barai

KUG=Ko-Uchi-Gari

KUMK=Ko-Uchi-Maki-Komi

MG=Mune-Gatame

MSN=Morote-Seoi-Nage

OAB=Okuri-Ashi-Barai

OEJ=Okur-Eri-Jime

OG=O-Goshi

OSG=O-Soto-Gari

OSO=O-Soto-Otoshi

OUB=O-Uchi-Barai

OUG=O-Uchi-Gari

SANG=Sangaku-Gatame

SAS=Sasae-Tsuri-Komi-Ashi

SN=Seoi-Nage

SUMI-G=Sumi-Gaeshi

TAI=Tai-Otoshi

TANI=Tani-Otoshi

TG=Tsuri-Goshi

TN=Tomoe-Nage

TSG=Tate-Shio-Gatame

UG=Ude-Garami

UHJG=Ude-Higishi-Juji-Gatame

UM=Uchi-Mata

UZS=Uhrzeigersinn

URA=Ura Nage

WK=Waki-Gatame

Y-SUMI-G=Yoko-Sumi-Gaeshi

YSG=Yoko-Shio-Gatame

YTN=Yoko-Tomoe-Nage

## 6.2 Übersicht: polysportive Übungen

Übungen	Bronze	Silber	Gold
<b>Seilspringen 1'</b> Technik frei Normtabelle: angelehnt an Notentabelle D	30x	60x	120x
<b>Jonglieren</b> Mit Jonglierbällen	10x mit 2 Bällen	10x mit 3 Bällen	30x mit 3 Bällen
<b>Einbeinstand:</b> Technik frei	30" Augen offen	30" Augen geschlossen	30" Augen geschlossen und Kopf im Nacken
<b>Handstand</b>	10" gegen die Wand (selber in die Position kommen)	3" frei mit Abrollen	6m im Handstand laufen
<b>Seilklettern</b>	1 Seillänge (Füsse erlaubt)	2 Seillängen am Stück (Füsse erlaubt)	1 Seillänge ohne Füsse
<b>Standweitsprung*</b> 	140cm	170cm	200cm
<b>Rumpfbeugen 40"*</b> 	20	28	36
<b>Liegestützen 40"*</b> 	8	14	20
<b>Turnen</b>	Ronda	Überschlag (Landung auf den Füssen, ohne Abstützen)	Salto (Landung auf den Füssen, ohne Abstützen)

\*Quelle: Motorischer Test für Nordrhein-Westfalen

### 6.3 Beispiel Protokollkarte

Name: \_\_\_\_\_

Prüfkarte: halb-oranger Gürtel



			BRONZE	SILBER	GOLD
<b>Trainingsteilnahme</b>	<b>Besuchte Trainings</b>	1	14	21	28
		2	15	22	
		3	16	23	
		4	17	24	
		5	18	25	
		6	19	26	
		7	20	27	
<b>Wettkampf</b>	<b>Teilnahme</b>			1. Teilnahme: Ort: .....	2. Teilnahme: Ort: .....
	<b>Erfolge</b>				1x Silber: ..... 1x Gold: .....
<b>Prüfung</b>	<b>Technik</b>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p><b>Stand:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> O-Goshi wenn Uke schiebt.</li> <li><input type="checkbox"/> O-Goshi wenn Uke im Gegenuhrzeigersinn läuft.</li> <li><input type="checkbox"/> Sasae-Tsuri-Komi-Ashi wenn Uke im Uhrzeigersinn läuft.</li> </ul> <p><b>Boden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> O-Goshi angreifen. Uke umläuft und fällt in die Bankposition. Mit Schlangentechnik nachsetzen und Kuzure-Gesa-Gatame halten.</li> <li><input type="checkbox"/> Sasae-Tsuri-Komi-Ashi werfen und mit Yoko-Shio-Gatame kontrollieren.</li> <li><input type="checkbox"/> Eine Befreiung aus Kuzure-Gesa-Gatame und aus Yoko-Shio-Gatame.</li> </ul> </div>			
	<b>Seil-springen</b>		30-59x/Minute: .....	60-119x/Minute: .....	≥ 120x/Minute: .....
	<b>O-Goshi</b>		11-14x/Minute: .....	15-21x/Minute: .....	≥ 22x/Minute: .....

**Prüfungsdatum:**  
In der Prüfungswoche vom  
15.-19. Dezember 2014

**Wettkampfmöglichkeiten:**  
14.9.14: Weinfeldern (nat. Turnier)    29.11.14: Basel (reg. Turnier; U9/U11 Weiss+Gelb)  
28.9.14: Murten (nat. Turnier)        30.11.14: Basel (reg. Turnier; U13/U15 Weiss-Grün)  
26.10.14: BEM Basel (reg. Turnier)



**Trainingsprotokoll**

Wenn Du möchtest kannst Du unten ankreuzen wie viele Wiederholungen Du jeweils geschafft hast. So kannst Du Deine Entwicklung und Deinen Fortschritt überprüfen.

**O-Goshi: 1 Minute gegenseitig werfen**

	BRONZE	SILBER	GOLD
<input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24 <input type="checkbox"/> 25 <input type="checkbox"/> 26 <input type="checkbox"/> 27 <input type="checkbox"/> 28 <input type="checkbox"/> 29 <input type="checkbox"/> 30 <input type="checkbox"/> 31 <input type="checkbox"/> 32 <input type="checkbox"/> 33 <input type="checkbox"/> 34 <input type="checkbox"/> 35 <input type="checkbox"/> 36			

**Seilspringen: 1 Minute**

	BRONZE	SILBER	GOLD
<input type="checkbox"/> 0-9 <input type="checkbox"/> 10-19 <input type="checkbox"/> 20-29 <input type="checkbox"/> 30-39 <input type="checkbox"/> 40-49 <input type="checkbox"/> 50-59 <input type="checkbox"/> 60-69 <input type="checkbox"/> 70-79 <input type="checkbox"/> 80-89 <input type="checkbox"/> 90-99 <input type="checkbox"/> 100-109 <input type="checkbox"/> 110-119 <input type="checkbox"/> 120-129 <input type="checkbox"/> 130-139 <input type="checkbox"/> 140-149 <input type="checkbox"/> 150-159			