

# Rahmentrainingsplan U12/14 Thüringer Judoverband

<b>Auslage</b>	Gegen Gleiche (Ai-yotsu)	Gegen Gegengleich (Kenka-yotsu)
<b>Faßart</b>	Erarbeiten Ärmel-Reversgriff	Erarbeiten Revers-Ärmelgriff
<b>Stand</b>	<i>Techniken:</i> <b>OUG</b> , KUG , <b>OSG</b> HRG , <b>OG</b> , STKG <b>MSEO</b> , TAOT	<i>Techniken:</i> TOT , YSG , <b>DAB</b> MSEO, ISEO (Gegenseite) , <b>OG</b>
	Verteidigung: ➤ Starre Verteidigung → Hüftblock ➤ <b>Bewegl. Verteidigung → Ausweichen</b>	Verteidigung: ➤ Starre Verteidigung → Hüftblock ➤ <b>Bewegl. Verteidigung → Ausweichen</b>
	Eingangsvarianten: <b>Kodokan-</b> und Pulling-out Eingang	
	Bewegungsrichtung: Werfen aus der <b>Vorwärts-</b> , <b>Rückwärts-</b> und Seitwärtsbewegung	
	Wurfrichtungen: Werfen in drei Fallrichtungen (vorn-rechts, vorn links, hinten rechts o. links)	
	Körperhaltung: <b>Aufrecht</b> , Hüfte nach vorne, <b>beweglich</b> , Spielbein entlastet	
	Prinzipien des Werfens: <b>Aktion-Reaktion</b> →Verteidigung	
<b>Boden</b>	<b>Beherrschen der Grundhaltegriffe</b> <b>Befreiung aus Grundhaltegriffen</b> Befreiung aus Beinklammer <b>Hebel gegen Bank- und Bauchlage</b> Roll- und Laufwürge gegen Bank- und Bauchlage (Endjahr u14)	
<b>Übergang Stand zu Boden</b>	<b>Einen individuellen Übergang zum Hebel oder Haltegriff nach Missglückten Angriff von Uke (u12)</b> Einen Übergang zum Hebel/ Haltegriff nach eigenem missglückten Angriff (Endjahr u14)	
<b>Athletik</b>	Turnen (Rolle vw. / rw.; Rad; Kopfstand; Handstand; Standwaage; Kopfkippe; ... ) <b>Beweglichkeit (Querspagat; „Halber Hürdensitz“; Gesäß; Oberschenkelrückseite)</b>  Koordination (Übungen zur Erlangung/ Erhaltung des GG; kleine Spiele)  Allgemeine Kraftübungen: LGST, Sit-ups, tiefe Kniebeuge (ohne Zusatzlast); etc. → u14 <b>U12: wenn Kraft, dann v.a. in statischer Haltearbeit ansonsten Kraft eher in spielerischer Form: Tauziehen; 3er-Hopp-Wettbewerb; Partner schieben, ziehen, drücken → es soll nicht als KT verkauft werden („verpacken“)</b>	

*Der rot hervorgehobene Inhalt soll vorrangig als Arbeitsgrundlage für den Bereich der u12 dienen und ist somit die Basis für den in schwarz hervorgehobenen Inhalt der u14!*