

# Thüringer Judo-Verband e.V.

## Rahmentrainingskonzeption u13 & u15

---

### 1. Einführung

Die Rahmentrainingskonzeption u13 umfasst den Altersbereich der Zehn- bis Zwölfjährigen (Schulklasse vier bis sieben). Dieser Zeitraum entspricht im Kontext des langfristigen Leistungsaufbaus dem *Aufbautraining 1*.

Das *Aufbautraining 1* folgt auf die vielseitige Grundausbildung und das Grundlagentraining und stellt somit die dritte Stufe des langfristigen Leistungsaufbaus dar.

Diese Phase ist charakterisiert durch die Zeit der **besten motorischen Lernfähigkeit und günstiger Wachstumsprozesse**. Es können weiterhin relativ große Fortschritte bei der **Entwicklung von Schnelligkeit** gemacht werden.

Daraus ableitend zielt das *Aufbautraining 1* auf:

- die Schulung der Schnelligkeit
- die Schulung der Schnellkraft
- die vielseitige, allgemeine Bewegungserfahrungen mit konditionellem Charakter
- die Erweiterung und Festigung von Bewegungstechniken → „Judo“
- den Einbau von kämpferischen Aspekten in allen Bereichen („Wettkampfcharakter“)

Die Rahmentrainingskonzeption u15 umfasst den Altersbereich der Zwölf- bis Vierzehnjährigen (Schulklasse sieben bis neun). Dieser Zeitraum entspricht im Kontext des langfristigen Leistungsaufbaus dem *Aufbautraining 2*, der vierten Stufe des langfristigen Leistungsaufbaus.

Es handelt sich um die Phase des **beschleunigten Wachstums und bedeutender geschlechtsspezifischer hormoneller Umstellungen**, aber auch um eine Phase der **Umstrukturierung motorischer Fähig- und Fertigkeiten** (Verlangsamung motorischer Lernfähigkeit).

Daraus ableitend zielt das *Aufbautraining 2* auf:

- die verstärkte Schnelligkeits- und Schnellkraftschulung
- die weitere Vervollkommnung von Bewegungstechniken
- die Entwicklung & Ausprägung einer Grundkampfkonzeption (GKKZ)
- die Erhöhung der Belastungsverträglichkeit & Belastungsbereitschaft durch kontinuierlich wachsende Anforderungen

## 2. Umsetzung

Nachdem die Ziele für ein Judo-(Vereins-)training der Altersklasse u13 & u15 definiert sind, muss geklärt werden, wie man diese Ziele erreichen kann. Wir geben mit der Rahmentrainingskonzeption u13 & u15 eine Orientierung, womit aus unserer Sicht begonnen bzw. weitergemacht werden muss.

Für das Judotraining empfehlen wir, dass die im Grundlagentraining erlernten Techniken gefestigt und erweitert werden müssen. Maßgeblich für die Empfehlungen von Techniken sind für die LLS-Trainer grundsätzliche, methodische Betrachtungen.

So empfehlen wir, dass:

- Zweibeintechniken im Technikerwerbsprozess zunächst Vorrang vor Einbeintechniken haben sollten,
- aus einem Griff in alle Richtungen geworfen werden muss,
- eine Technik mindestens aus zwei Bewegungsrichtungen (zunächst Vorwärts- und Rückwärtsbewegung) geworfen werden muss
- Techniken geübt werden, die miteinander sehr gut kombinierbar sind

Das sich an o.g. Empfehlungen orientierende Techniktraining unterteilt sich dann in drei verschiedene, aufeinander aufbauende Handlungsfelder:

### **Bewegen auf der Matte → Technikerwerb → Technikanwendung**

Alle drei Felder finden bereits im Grundlagentraining ihre Anwendung und werden im Entwicklungsprozess immer wieder neu gewichtet bzw. erweitert.

Das Handlungsfeld „**Bewegen auf der Matte**“ soll elementare (Judo-) Bewegungen lehren und ein Grundverständnis von Bewegungsabläufen bzw. Ursache und Wirkung herstellen. Kriechgymnastik, Lauf-ABC und die „Judo-Laufschule“ sind dabei wesentliche Bestandteile.

**Technikerwerbstraining** zielt neben dem Aneignen reiner „Situationslösungen“ v.a. darauf ab, die dafür notwendigen Vorstufen zu verinnerlichen. Dabei ist Uchi-Komi-Geiko das zentrale Trainingsmittel, um Wurfeingänge, Prinzipien der Gleichgewichtsbrechung und unterschiedliche Griffvarianten bzw. Ausgangssituationen zu erlernen und zu automatisieren.

Für die u13 ist es aus unserer Sicht essentiell einen Grundstock an Techniken zu besitzen, mit denen man in 3 Wurfrichtungen (Eindrehtechnik nach vorn rechts & links, Rückwärtstechnik) aus einem Griff werfen kann. Ziel für die u15 ist das Werfen in alle vier Wurfrichtungen. Empfehlungen dafür können aus Tabelle 1 entnommen werden.

Als methodisch aufeinanderfolgende Schritte empfehlen wir (1) das Erlernen der Basis-UKG-Varianten vorwärts und rückwärts, (2) Eindreh-UKG am Platz, (3) Eindrehen aus der Bewegung (zunächst aus Vorwärts- und Rückwärtsbewegung) und (4) dem Werfen aus der Bewegung.

Im **Technikanwendungstraining** werden zusätzlich weitere Trainingsformen hinzugefügt (u.a. Kakari-Geiko, Randori, usw.) und ein Grundkampfkonzept entwickelt, um im Kontext einer komplexen, sich ständig veränderten Umwelt erfolgreich und nachhaltig Wertungen zu erzielen. Für die u13 & u15 sollte Ziel sein, die jeweiligen Techniken aus mindestens zwei (oder mehr) Bewegungsrichtungen zu werfen bzw. die Techniken so vorzubereiten, dass der Wurfeingang und die präferierte Bewegungsrichtung funktionieren kann.

## Athletik

Neben der Entwicklung spezieller Fertigkeiten müssen in diesem Altersbereich genauso stark die **Entwicklung allgemeiner Fähigkeiten und Fertigkeiten** in den Fokus der Trainer gerückt werden. Dies stellt besonders Vereine vor Probleme, die nur 1-2 Trainingseinheiten anbieten können.

Wir empfehlen daher, dass allgemeine Inhalte besonders gut in die Erwärmung bzw. in den Schlussteil eingebaut werden können. Konditionelle Aspekte werden zudem im Randori geschult. Dies bedarf natürlich einer gewissen Vorbereitung, damit die wichtigen Themen Schnelligkeitstraining, Beweglichkeitstraining, Turnen und die Grundbewegungen nicht vernachlässigt werden.

Wir empfehlen weiterhin, die Erwärmung z.B. mit Übungen aus der Kriechgymnastik, dem Turnen und einfachen Reaktionsspielen zu gestalten. Das kann sehr gut mit Fallübungen kombiniert werden. Kämpferisch-spielerische Organisations- und Übungsformen bieten sich hervorragend an. Die Erwärmung sollte den zeitlichen Rahmen von 15 Minuten nicht überschreiten.

Im Schlussteil können ausgewählte Übungen aus dem Beweglichkeitstraining, der Grundbewegungen oder funktionellem Krafttraining stehen. Zehn Minuten sind dafür ausreichend.

### 3. Zusammenfassung

*Darstellung 1* zeigt eine Übersicht zu den Kernbereichen bzw. „Bausteinen“, die für die Planung eines Trainings in den entsprechenden Altersbereichen eine Rolle spielen. Durch die Trainer des LLS Thüringen sind diese „Bausteine“ den Alters- und Trainingsstufen entgegengestellt worden. Diese Empfehlungen dienen v.a. dem Erkennen von Zusammenhängen von Alter, biologischen Voraussetzungen und Trainingsinhalten im Sinne einer langfristigen Steuerung.

*Tabelle 1* (Grosser, et al.) ist ein Zusatz, der sehr komprimiert die wissenschaftlichen Grundlagen mit den entsprechenden spezifischen Inhalten zusammenführt. Die für alle Trainer wichtigen entwicklungsbiologischen Grundlagen, sog. **sensitive Phasen**<sup>1</sup> für die Stufen des langfristigen Leistungsaufbaus im Kindes- und Jugendalter sind mit aufgeführt und dienen als wichtige Grundlage hinsichtlich eines besseren Verständnisses für **altersspezifische Besonderheiten** und den richtigen Zeitpunkt für den Beginn eines Trainings.

---

<sup>1</sup> Sensitive Phasen sind Zeitabschnitte in der körperlich-geistigen Reifung, die ganz allgemein durch besondere biologische Entwicklungsschritte gekennzeichnet sind. Aufgrund dieser Umbauprozesse, die teilweise ausschließlich in dieser Phase stattfinden, können bestimmte Fähigkeiten und Fertigkeiten besonders gut ausgeprägt werden. Deshalb muss man diese Phasen durch entsprechende Trainingsgestaltung nutzen, um das jeweilige Potential voll ausschöpfen zu können.

**Darstellung 1:**

Übersicht zu den Kernbereichen bzw. „Bausteinen“ eines Trainings in den entsprechenden Altersbereichen

	U13 Aufbautraining 1	U15 Aufbautraining 2
Verteilung allg./ spez.	50:50	40:60
Inhalte	Turnen, Grifferarbeitung Kriechgymnastik, Judo-Lauf-ABC, Wurfeingänge, Erweiterung Technikrepertoire	<b>Zusätzlich:</b> Erarbeitung IKKZ, Eingehen auf Situationsspezifik, Grifferarbeitung und Durchsetzung
Ergänzende Fähigkeiten	Grundbewegungen, Eigengewichtsübungen, Beweglichkeit, Funktionelles Krafttraining	<b>Zusätzlich:</b> Beginnendes Maximalkrafttraining, Schnell- und Reaktivkraft; GA1 + GA2
Technik- empfehlungen Tachi-Waza	Morote-Seoi-Nage, Sode-Tsuri-komi- goshi, Uchi-Mata, DAB, OUG, KUG, OSG	<b>Zusätzlich:</b> Maki- Komi-Varianten, Ura- Nage, ISEO über Revers
Technik- empfehlungen Ne-Waza	Varianten Drehens, Wenden & Kippen; Palutschek, Juji- gatame	<b>Zusätzlich:</b> Adamshebel, Sankaku, Eckersley, Kosji-Jime, Befreiung Beinklammer
Spezielle Übungsformen & Hinweise	Basis-UKG, Eindreh- UKG, Eindrehen & Werfen aus Bewegung, RAN	<b>Zusätzlich:</b> 3er-UKG, Kakari-Geiko, RAN

**Für alle Stufen gilt:**  
Bewegen auf der Matte -Technikerwerbstraining - Technikanwendungstraining  
Training der Schnelligkeit ist variabler Bestandteil jeder Einheit!

**Tabelle 1:** Alters- und Trainingsstufen, biologische Gegebenheiten und sensitive Phasen nach Grosser; ergänzt durch aufeinander aufbauende Technikempfehlungen und Übungsformen (Trainer LLS Thüringen)

Alters- und Trainingsstufen	Biologische Gegebenheiten	Sensitive Phasen und Training für	Trainingsinhalte (allg. & spez.)	Leistungsergänzende Fähigkeiten bzw. Inhalte	Technikempfehlungen Nage-waza/ Tachi-waza	Technikempfehlungen Ne-waza	spezielle Übungsformen/ Hinweise
<b>6/7- 9/10 Jahre Grundlagen-training</b>	Gehirnwachstum ca. 95% Geringes Testosteron Labiles Skelett Muskelanteil ca. 23% Schwache Haltemuskulatur	Gute Bewegungskoordination Allg. Reaktionsgeschwindigkeit zykl. & azykl. Schnelligkeit	Kleine Spiele, Staffelspiele Allg. Reaktionsübungen Kriechgymnastik Turnen <b>Werfen in alle Richtungen aus mind. 2 Bewegungsrichtungen</b>	Allg. muskuläre Schulung Allg. & spez. Koord. Fähigk. Schnellkrafttraining ohne/ mit geringen Widerständen	Morote-Seoi-Nage Sode-Tsuri-Komi-Goshi De-Ashi-Barai O-Uchi-Gari O-Goshi	Kesa-Gatame Kami-Shio-Gatame Mune-gatame Tate-Shio-Gatame	Tsugi-ashi (ushiro/ mae), Bewegen im Ausfall (migi/ hidari)
<b>9/10- 11/13 Jahre Aufbautraining 1</b>	sehr günstige Gehirnreife für Motorik labiles Skelett vorwiegend ST-Fasern	sehr gute Bewegungskoord. Reaktionsgeschwindigkeit Frequenzschnelligkeit	kurze Sprints mit Richtungswechsel Turnen Lauf-ABC/ <b>Judo-Laufschule</b> Kriechgymnastik <b>Erweiter. Technikrepertoire, Wurfeingänge, Grifferarbeitung</b>	Erlernen der Grundbewegungen <sup>2</sup> Eigengewichtsübungen/ Funktionelles Krafttraining <sup>3</sup> Beweglichkeitstraining	Morote-Seoi-Nage Sode-Tsuri-Komi-Goshi De-Ashi-Barai O-Uchi-Gari O-Goshi Ko-Uchi-Gari Uchi-Mata O-Soto-Gari	Varianten des Drehen, Kippen, Wendens; Palutschek & Juji-gatame, Hebelöffnungsvarianten	Basis-UKG Eindreh-UKG Eindreihen aus Bewegung Werfen aus Bewegung RAN
<b>11/13- 15/17 Jahre Aufbautraining 2</b>	Gehirnumbauphasen noch labiles Skelett bei steigendem Muskelanteil geschlechtsspezif. Hormone	Frequenzschnelligkeit Schnelligkeitsausdauer Kraftausdauer & Schnellkraft	Sprints Lauf-ABC/ <b>Judo-Laufschule</b> Turnen Lauf- und Sprungübungen Kriechgymnastik <b>Erarbeit. IKKZ/ Eingehen auf Situationsspezifik/ Griff</b>	Beginnende Maximalkraft Aerobe Ausdauer (GA 1/ GA 2) Schnell- und Reaktivkraft	zusätzlich: Maki-komi-Varianten Ura-Nage Ippon-Seoi-Nage	Palutschek, Adamshebel, Eggersleyhalte, Sankaku, Koshi-Jime	Basis-UKG Eindreh-UKG Eindreihen aus Bewegung Werfen aus Bewegung RAN, 3er-UKG, Kakari-Geiko
<b>ab 15/ 17 Jahre Anschlussstraining</b>	Stabilisierung Skelettreife Muskelanteil ca. 33% wbl. und ca. 44% ml.	alle elementaren und komplexen Schnelligkeits- und Kraftfähigkeiten	komplexe allg./ spezif. Schnelligkeitsaufgaben Entwickl. kondit. Fähigk. <b>Festigung &amp; Erweiterung IKKZ</b>	GA 1 & GA 2 Intervalltraining Schnelligkeitsorientiertes Maximalkrafttraining Plyometrie	Einbau bzw. Entwicklung von weiteren/ bestehenden Techniken nach internat. Tendenzen/ Regeländerungen	Varianten/ Erweiterungen der Techniken (Siehe oben)	Basis-UKG Eindreh-UKG Eindreihen aus Bewegung Werfen aus Bewegung RAN, 3er-UKG, Kakari-Geiko <b>Yakusoku-Geiko</b>

<sup>2</sup> Grundbewegungen sind sportartübergreifende Bewegungsformen, die die Grundlage für viele darauf aufbauende Bewegungen bilden. Im Fokus steht die qualitativ einwandfreie Ausführung. Grundbewegungen hängen vom Zusammenspiel von Kraft, Koordination und Beweglichkeit des Sportlers ab. Eine gute Ausführung senkt das Verletzungsrisiko.

<sup>3</sup> Funktionelles (Kraft)-Training bezeichnet jede Form des Trainings, welche zielgerichtet realitätsnahe Bewegungen und Belastungen beinhaltet. Vorrangig werden Übungen bzw. Belastungssituationen gewählt, die das eigene Körpergewicht und mehrere Gelenke einbeziehen und eine relative Nähe zur menschlichen und sportspezifischen Bewegung aufweisen. Grundbewegungen bilden im funktionellen Training das Fundament für eine Vielzahl weiterer Übungen.

Mike Göpfert  
Sven Hesse  
Tony Stegmann

April 2018