

Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V.  
Trainer C Ausbildung – 3. Ausbildungseinheit  
Zeit: 17. -18.05.2025



Ort: Tangermünde Waldschlösschen

---

### **Samstag, 17.05.2025**

- |               |                                                                                                                                                                  |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.00 - 10.00 | Ziele – Inhalte der Judoausbildung unter dem Aspekt differenzierter Trainingsperspektiven (Breitensport/Leistungssport/ Behindertensport)<br><i>Theorie- W.S</i> |
| 10.15 - 11.45 | Grundlagen der Boden- und Standarbeit Teil 1 - <i>Praxis WS</i>                                                                                                  |
| 12.00 - 13.30 | Jugend im DJB, JVST und LSB – Bedeutung der Jugendarbeit<br><i>Theorie I. Ernst-Schiller</i>                                                                     |
| 12.30 – 13.15 | Mittagspause                                                                                                                                                     |
| 13.15 – 14.00 | Organisation und Durchführung eines Wettkampfes<br>Wettkampfsysteme / Listenführung - <i>Theorie I. Ernst-Schiller</i>                                           |
| 14.00 – 14-30 | Sexualisierung im Sport/ Judo - <i>Theorie F. Ernst</i>                                                                                                          |
| 14.30 – 15.00 | Pause                                                                                                                                                            |
| 15.00 – 16.30 | Grundlagen der Boden und Standarbeit Teil 2 - <i>Praxis WS</i>                                                                                                   |
| 16.30 – 17.30 | Koshi-waza – unterschiedliche Lehrkonzepte <i>Praxis WS</i>                                                                                                      |

### **Sonntag, 18.05.2025**

- |                |                                                                                                                    |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.00 - 10.30  | Planung einer Trainingseinheit – <i>Theorie WS</i>                                                                 |
| 10.45 - 12.00  | Judospezifische Trainingsmethoden / Wann, mit welcher Zielstellung wird die Methode eingesetzt – <i>Theorie WS</i> |
| 12.30. – 14.00 | Judospezifische Trainingsmethoden – Anwendung in der Praxis<br><i>Praxis WS</i>                                    |
| 14.30 – 16.00  | Verteilung von Aufgaben zum Selbststudium                                                                          |

gez. Dr. Wolfram Streso  
Vizepräsident Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V.

i.A. Torsten Bonitz  
Geschäftsführer