

Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V.
Trainer C Ausbildung – 4. Ausbildungseinheit
Zeit: 06. -07.09.2025

Ort: Loburg, Sporthalle Markt 22; 39279 Möckern



Samstag, 06.09.2025

- | | |
|---------------|---|
| 09.00 - 10.00 | Koordinative und konditionelle Fähigkeiten – Grundlagen für eine zielgerechte Trainingsgestaltung
<i>Theorie- W.S</i> |
| 10.15 - 11.45 | Ashi-waza, über Spielformen zur Technik - <i>Praxis WS</i> |
| 12.00 - 13.30 | Judo Selbstverteidigung – Möglichkeiten und Grenzen Teil I
<i>Praxis J. Patanoga</i> |
| 12.30 – 13.15 | Mittagspause |
| 13.15 – 14.30 | Judo Selbstverteidigung – Möglichkeiten und Grenzen Teil II
<i>Praxis J. Patanoga</i> |
| 14.45 – 16.30 | Koordinationsübungen - Partnerübungen/ turnerische Elemente zur Verbesserung des Technikerwerbstrainings am Beispiel des KAR
<i>Praxis WS</i> |
| 16.45 – 17.30 | Besondere Form des Circle Trainings zur Stabilisierung von judospezifischen Fertigkeiten in Verbindung mit der Verbesserung von Konditionellen Fähigkeiten – <i>Praxis WS</i> |

Sonntag, 07.09.2025

- | | |
|----------------|--|
| 09.00 - 10.30 | Sutemi-waza, über Spielformen zur Technik - <i>Praxis WS</i> |
| 10.45 – 12.15 | Shime-waza; Kansetzu-waza – Vermittlung und Anwendung
<i>Praxis M. Kopp</i> |
| 12.15 - 13.00 | Mittagspause |
| 13.00. – 14.30 | Judoausbildung im JVST – Trainingsgestaltung anhand der Wettkampfanalysen durch den Landestrainer
<i>Praxis M. Kopp</i> |
| 15.00 – 16.00 | Kriterien und Leistungstestest für die Aufnahme ans Sportgymnasium
<i>Praxis M. Kopp</i> |
| 16.00 – 17.00 | Verteilung von Aufgaben zum Selbststudium |

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

i.A. Torsten Bonitz
Geschäftsführer