

# JUDO -

## motivieren und erziehen

09. BIS 10. MAI 2026 IN MAGDEBURG

### ORGANISATION UND DURCHFÜHRUNG

#### Anmeldung

online unter:

[https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTI8jiFV2wy2jpI89YfihfEfJPfsoBM4uRLw-Np5ZJX982AQ\\_w6fqmv9b95\\_NAAH4pqlwErA6bsSrPS/pub](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTI8jiFV2wy2jpI89YfihfEfJPfsoBM4uRLw-Np5ZJX982AQ_w6fqmv9b95_NAAH4pqlwErA6bsSrPS/pub)

#### Meldefrist

30.04.2026

#### Kosten

70,00 Euro ( i.d.R. durch die Fortbildungsgebühr im Januar beglichen)

#### Gesamtleitung

Friedemann Bünger  
Aus- und Fortbildungsreferent  
Sachsen-Anhalt

#### Hinweis

Bei der Anmeldung ist zwingend anzugeben, ob die Abendveranstaltung besucht wird.

#### Ort

USC Magdeburg  
Zschokkestraße 32  
39104 Magdeburg

Liebe Trainerinnen und Trainer,

im Mai 2026 möchten wir Sie herzlich in Magdeburg zur diesjährigen **Trainer-Aus- und Fortbildung** begrüßen. Im Hinblick auf das **Handlungsfeld 2** der DJB-Ausbildungsordnung werden Praxis- und Theorieeinheiten zum Thema „**Motivieren und Erziehen**“ eng miteinander verzahnt, um Sie mit aktuellem Know-how im Judo vertraut zu machen. Das Lehrgangskonzept bietet zahlreiche Ansatzpunkte für die **Planung und Durchführung** des Judotrainings in Ihrem Verein.

**SAMSTAG, 09. Mai 2026**

09:00-10.30 Uhr

**Kontinuierlich vom Stand zum Boden**

*Ref.: Mike Kopp*

ODER

**Systematik der Ma-sutemi-waza**

*Ref.: Friedemann Bünger*

10:30-12.00 Uhr

**Funakubo-Komplex**

*Ref.: Mike Kopp*

ODER

**Yoko-sutemi-waza lehren und lernen**

*Ref.: Friedemann Bünger*

Mittagspause 12.00 -12.30 Uhr

12:30-14.00 Uhr

**Technikvermittlung durch offene Aufgabenstellungen**

*Ref.: Friedemann Bünger*

ODER

**Situatives Werfen und Entscheiden im Wettkampf**

*Ref.: Holger Henschel*

14:00-15.30 Uhr

**Arbeiten mit Finten und Täuschungen**

*Ref.: Holger Henschel*

ODER

**Funktionsprinzipien und der Nomenklatur der Shime-waza**

*Ref.: Friedemann Bünger*

Kaffeepause 15.30 -16.00 Uhr

16:00-17.30 Uhr

**Nachbereitende Techniken (Ketten & Kombinationen)**

*Ref.: Holger Henschel*

ODER

**Systematik und Verteidigungsverhalten der Kansetsu-waza**

*Ref.: Friedemann Bünger*



## REFERENTEN

SONNTAG, 10. Mai 2026

### **Mike Kopp:**

6. Dan Judo, Landestrainer  
Sachsen-Anhalt, Diplomtrainer

### **Holger Henschel:**

6. Dan Judo, Trainer-A im  
Judoverband Sachsen-Anhalt

### **Jakob Schiek**

5. Dan Judo, Vize-Präsident und  
Trainer-A im Judoverband  
Sachsen-Anhalt

### **Friedemann Büniger:**

4. Dan Judo, Lehrwart und  
Trainer-A im Judoverband  
Sachsen-Anhalt

09:00-10.30 Uhr

### **Kleine Kampfspiele**

*Ref.: Jakob Schiek*

10:30-12.00 Uhr

### **Kämpfe am Boden für**

### **Jung und Alt**

*Ref.: Friedemann Büniger*

ODER

**Techniken richtig *sehen*, Fehler erkennen,  
Mindestanforderungen für  
Graduierungstechniken I**

*Ref.: Friedemann Büniger*

ODER

**Techniken richtig *sehen*, Fehler erkennen,  
biomechanische Mindestanforderungen  
für Graduierungstechniken II**

*Ref.: Jakob Schiek*

Ende des Lehrgangs und Reflexion 12.00 Uhr