

BADISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Fachverband für Budo-Sportarten – Mitglied im Deutschen Judo-Bund



Stefan Saueressig - Lehrreferent BJV -

Konstanzerstr. 90 · 69126 Heidelberg · Telefon 0 62 21 / 37 58 44 · Email: stefan.saueressig@badischer-judo-verband.de

Aufstockungslehrgang Trainer C Leistungssport

Lehrgangsort: „Alte Reithalle“ Blücherstraße 15, 76185 Karlsruhe (Dojo BC Karlsruhe)
BAB A5, Ausfahrt Wolfartsweier-Landau, Richtung Karlsruhe Mitte (Landau), Stadtautobahn bis Ausfahrt Grünwinkel, an der Ausfahrt an der Ampel rechts abbiegen und gleich links einordnen > rechts ab in die Yorkstraße, immer geradeaus über mehrere Ampeln und einen Kreisverkehr hinweg, nach einer ARAL-Tankstelle befindet sich ca. 100 m weiter auf der rechten Seite das Dojo des BC Karlsruhe.

Donnerstag, 13.05.2010

09.00 – 10.15 Uhr	Th	Begrüßung/ Erläuterungen zur Ausbildung Abgrenzung des Wettkampfsports zum Breitensport/ Aufbau einer Übungsstunde	
10:30 – 12:00 Uhr	Pr	Technikanwendungstraining 1: u.a. Yakusoku-Geiko, Kakari-Geiko, Butsukari-geiko, Randoriformen etc.	
14.00 – 15.30 Uhr	Pr	Ausdauertraining (evtl. Fahrtenspiel)	
16.00 – 17.30 Uhr	Th	Erziehung zum leistungsorientierten Verhalten/ Ernährung/Gewicht machen	
19.00 – 20.30 Uhr	Pr	aktuelle Wettkampftechnik	

Freitag, 14.05.2010

08.30 – 10.00 Uhr	Th	Konditionelle Fähigkeiten: Krafttraining, Schnelligkeitstraining	
10.30 – 12.00 Uhr	Pr	Technikanwendungstraining am Boden inkl. Übergang Stand-Boden	
14.00 – 15.30 Uhr	Pr Kraftraum	Einführung in das Krafttraining an Geräten	
16.00 – 18.00 Uhr	Th	Leistungsaufbau in Baden-Württemberg / Stützpunktsystem / Doping	
19.30 – 21.30 Uhr	Pr	Wettkampfttraining/aktive Teilnahme am Stützpunktraining	

Samstag, 15.05.2010

08.30 – 10.00 Uhr	Pr	Schnelligkeitstraining (evtl. Schnelligkeitszirkel)	
10.30 – 12.00 Uhr	Pr	Technikanwendungstraining 2: u.a. Yakusoku-Geiko, Kakari-Geiko, Butsukari-geiko, Randoriformen etc.	
14.00 – 15.30 Uhr	Th	Taktik und Strategie in Training und Wettkampf/ richtig coachen	
16.00 – 17.30 Uhr	Pr	Kumi-kata/Griffkampf-Strategien	
19.00 – 20.30 Uhr	Pr	Situatives Techniktraining/Individuelle Kampfkonzeption	

Sonntag, 16.05.2010

08.30 – 10.00 Uhr	Pr	Ganzkörperstabilisation	
10.30 – 12.30 Uhr	Pr	Handlungskomplexe Stand Nachprüfung Lehrproben	
14.00 – 15.30 Uhr	Pr	Verkettungen am Boden	
15.30 – 16.00 Uhr	Th	Abschlussbesprechung/Fragen/Anregungen/Kritik	

Mögliche Unterkunft (ca. 5 min Fußweg von der Alten Reithalle weg):

Jugendherberge Karlsruhe
Moltkestrasse 24
76133 Karlsruhe
Tel: 0721 / 28248
Fax: 0721 / 27647
E-Mail: info@jugendherberge-karlsruhe.de
Internet: <http://karlsruhe.jugendherberge-bw.de>