

# JUDO SPORT WORKSHOP (JWS)



Beim Judo Sport Workshop handelt es sich um ein ganzjähriges Konzept, bestehend aus Tageslehrgangskomplexen. Die Inhalte der insgesamt 12 Module sind speziell ausgewählt, ergänzen sich untereinander und bauen aufeinander auf.

Der JWS dient als zusätzliche Option für den langfristigen Aufbau des „Judopertaires“ und für die Vorbereitung auf die Süddeutsche EM U14, die Bundesoffenen Turniere U15 / U16, das Vielseitigkeitsturnier U14 bzw. die offenen BW U13/U15. Die Systematik und Konzeption der Module sind periodisiert und zielgerichtet (SDEM U14 bzw. BOT U16 und langfristiger Aufbau).

## Konzept



Der jeweilige Talentelehrgang wird dokumentiert und die individuelle Entwicklung verfolgt. Es findet bei Bedarf zwischen JWS Trainer, Eltern, Heimtrainer und Verbandstrainer eine ständige Kommunikation statt. Stärken, Schwächen und Probleme eines jeden Teilnehmers werden festgestellt und diskutiert. Technische-, taktische- und konditionelle Schwächen werden konsequent analysiert und mit der entsprechenden Methodik verbessert.

Das Hauptziel der Teilnehmer sollte nicht nur ein Turniersieg sein, sondern die absolvierten Situationen und Techniken im Wettkampf anzuwenden und die gestellten Aufgaben zu erfüllen. Siege/Niederlagen sollen sinnvoll interpretiert werden (z.B. Niederlage als Lernprozess akzeptieren).

Wettkampfbudo in den Altersklassen U13 /U15 soll ein Bestandteil des Trainingsprozesses / Lernprozesses sein und nicht absolutes Ziel. Erfolge im Nachwuchs- und Jugendjudo sind zwar gerne gesehen, im Vordergrund steht aber eine ganzheitliche Ausbildung.

Jugendturnier = Wettkampftraining = Entwicklungsprozess / Trainingsprozess

## Schwerpunkte der Talentelehrgänge:



- Training von Stand- und Bodentechniken,
  - Wurfgeschwindigkeit und Wurfschnellkraft,
  - Wurfpräzision,
  - Griffkampf / Taktik
  - Erstellung des individuellen wettkampfangepassten „Kämpferprofils“,
  - Aufbau der individuellen Kampfkonzeption
  - Judo, Wettkampfstrategien,
  - Training der judospezifischen und spezifischen konditionellen Fähigkeiten
- Training der judospezifischen und allgemein sportspezifische koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit, etc.)
  - Technik und Kampf bei Bedarf Videoanalyse
  - Erstellung eines periodisierten und altersadäquaten Konditionstrainingsprogramms
  - Erstellung eines Wettkampf- / Turnierplanes
  - Leistungsdiagnostik

# Konzeptdurchführung: Rok Košir



Uni. dipl. prof. šp. vzg. (Diplom Sportlehrer, Universität Ljubljana);

## *Schwerpunkte*

- Konditions- und Koordinationstraining (allgemein und im Judo)
  - Judo als Schulsport und Kinderjudo
  - Diplomarbeit: Periodisierung des Judotrainings
- 
- Landestrainer Judo FU17 Baden-Württemberg bei BJV, WJV und ARGE BaWü
  - Mitglied im Ausbildungsteam für Schülermentoren und Trainer C im Badischen Judo Verband
  - Mehr als 15 Jahre Erfahrung als Judotrainer, Sporttrainer und Sportlehrer
  - Trainer Hochschulsport Universität Heidelberg
  - Leitung der Judo Sport Workshops
  - Trainer der überregionalen Talentgruppe
  - mehrere Jahre Mitglied der slowenischen Nationalmannschaft, Einsätze an Weltcups, Europameisterschaft, Euroliga.

**Quelle:** [www.judo-sport-rhein-neckar.de/training/judo-sport-workshops](http://www.judo-sport-rhein-neckar.de/training/judo-sport-workshops)