

Ausbildung im ZSJJV

Inhalt

Ausgangslage und Zielsetzung.....	2
Meilensteinplanung.....	2
Budget.....	2
Ausbildungsleitlinien.....	3
Anlässe und Turniere.....	5
Wettkampfbreglement.....	7

Ausgangslage und Zielsetzung

An der Trainerweiterbildung 2022 waren sich die Anwesenden einig, dass das aktuelle U15 Reglement des SJV für unsere Region nicht zielführend ist und wir uns erweiterte Gedanken zum Reglement machen müssen.

An einer ersten Sitzung der daraufhin gegründeten Arbeitsgruppe hat sich ergeben, dass das Reglement in einen grösseren Kontext mit dem Fokus auf die Ausbildung gestellt werden soll.

An den folgenden Sitzungen wurden die folgenden Seiten mit Meilensteinplanung, Ausbildungsleitlinien, Turnierreglement und Wettkampfreglement für die Mitgliedervereine des ZSJJV erarbeitet.

Meilensteinplanung

2022	Fertigstellung Konzept
2023	Einführung einiger der definierten Massnahmen mit Hilfe von zentralen, ausbildungsorientierten Randoritrainings und Instruktionen an der ZSJJV-Trainer*innenweiterbildung. Am Jahresende: Evaluation der Massnahmen und Anpassung der Konzepte.
2024-2026	Anbieten aller im Konzept geforderten Massnahmen
2027	Die aktuelle Generation Nachwuchsjudoka verfügt über eine solide technische Basis und bringt die Zentralschweiz weiter.

Budget

- Anbietende Vereine von Massnahmen des Konzeptes (Randori-Trainings, Randoriturniere) erhalten pro Training Fr. 50.- für die Zurverfügungstellung des Dojos.
- Trainer*innen der Randoritrainings bekommen Fr. 50.- für ihren Aufwand.
- Trainer*innen-Weiterbildung besteht bereits, ist also schon im Budget des ZSJJV berücksichtigt.
- Insgesamt erwarteter monetärer Aufwand pro Jahr: Fr. 800.-

Ausbildungsleitlinien

Die Ausbildung soll:

- eine möglichst grosse Masse ans Randori in der Zentralschweiz heranzuführen.
- als oberstes Ziel die Freude am Judo für alle ermöglichen.
- eine Progression im Technikerwerb erreichen, welcher sich im Randori und im Wettkampf widerspiegelt
- nicht Weltmeister herausbilden, sondern die gesunde Entwicklung der Judoka fördern.

Kumikata als Schlüssel

Über das Standard-Kumikata zum Erwerben einer soliden Tachi Waza:

Aus diesem Griff kann jede Technik erlernt werden. Runterreissen wird erschwert. Das ermöglicht es, mit allen an Turniere zu gehen, ohne Angst haben zu müssen, dass sie negative Erfahrungen machen (z.B. heruntergezerrt zu werden). Eine langfristige Judoentwicklung wird gestärkt.

Die Kontrolle über den Partner ist besser. Die Judoka lernen den Partner besser spüren über die Hände.

Ausschliessen von Sutemi Waza bis und mit U13

Sutemi-Waza würde das Erreichen der Ziele dieses Ausbildungsreglements verhindern. Zusätzlich sind diese Techniken tendenziell gefährlicher als andere. Deshalb sollten sie möglichst lange nicht ausgebildet werden.

Aufklärung über gefährliche Techniken

Gefährliche Techniken werden von den Trainer*innen erkannt, und sie kennen Lösungen, um mit ihnen umzugehen.

Beispiel O-soto-gari!

→ viele gute Ukemi-Übungen, Nacken-Muskulatur aufbauen

Parameter für gutes Judo

- Aus beidhändigem Griff in alle vier Richtungen und im Kreis Aktionen anbringen können.
- Tori kann Uke aus dem stabilen Stand bringen, oder Ukes Bewegung ausnutzen, um ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Bewegen aus dem aufrechten Stand.
- Zulassen von Bewegungen des Partners. Mit möglichst wenig Kraft arbeiten.
- Beide müssen in einem Randori profitieren können.

Anlässe und Turniere

Generelles

Wenn Kategorien zusammengelegt werden, gilt das stärkere Reglement. Wenn z.B. U13 und U15 zusammengelegt wird, gilt das U13-Reglement

Für U9, U11, U13 gibt es im ZSJJV ein Turnierreglement. An der ZSJM sind diese Kategorien kein Teil des Turniers, sondern separate Kategorien.

Der ZSJJV organisiert drei Arten von Anlässen zur Ausbildung für den Wettkampf, die im Folgenden beschrieben werden:

- Randoritrainings
- Randori-Events
- Plauschturniere

Randoritrainings

Um die breite Masse in den oben genannten Punkten auszubilden, werden 6 - 8x im Jahr regionale Randoritrainings organisiert. Die Kinder werden dabei in zwei bis drei Gewichtskategorien eingeteilt und machen nach einem Aufwärmen Randori. Der ZSJJV zeichnet sich für die Organisation dieser Trainings verantwortlich.

Randori-Events

Es gibt drei Disziplinen Kakari-geiko, Yaku-soku-geiko und Randori. Es gibt jeweils zwei Personen, die ein Paar beobachten.

Beim Kakari Geiko greift während 1 Min. der eine an, danach 1 Min. der andere, anschliessend geben die Beobachter 30 Sek. Feedback.

Beim Yaku Soku Geiko werfen während 1 Min. die beiden Partner abwechselungsweise aus der Bewegung, im Anschluss 30 Sek. Feedback der Beobachter.

Im Randori-Teil wird die Idee der beiden anderen Formen beibehalten. Das Randori dauert 2 Minuten, anschliessend haben die Coaches 30 Sek. Zeit, den Athleten Rückmeldung zu geben.

Übergeordnet gilt das Wettkampf-Reglement des ZSJJV.



Zentralschweizer Judo und Ju-Jitsu Verband

Plauschturniere

Analog der bisherigen Turniere. Heranführen an Wettkampfsituationen, es gibt Platz für Erklärungen und Community-Aufbau.

Diese Turniere werden analog der nationalen Regeln durchgeführt, mit den Ergänzungen des ZSJJV-Wettkampfbreglements.

Der ZSJJV verfügt über eine Kiste mit allem Material und einem Ablaufplan.

Wettkampfreglement

Ab U15 gilt das SJV-Reglement.

Für die Kategorien darunter wird das SJV-Reglement um die folgenden Regelungen ergänzt:

U7/U9

- Hajime erfolgt erst, nachdem beide Judoka Kumi-Kata halten.
- Gekämpft wird aus dem Standard-Kumi-Kata (d.h. eine Hand greift am Revers, eine am Ärmel). Es kann links oder rechts gegriffen werden, also sind Ai-Yotsu und Kenka-Yotsu möglich.
- Sutemi-Waza sind generell verboten.
- Sankaku-Gatame-Formen sind verboten.
- Bei Gefährdung des Nackens wird Matte gegeben.
- Bei Regelverstößen gibt der Kampfrichter Matte und erklärt, was die Judoka nicht dürfen. Erst beim zweiten Verstoss erfolgt eine Sanktion mit Shido.

U11

- Die Kämpfer greifen erst nach dem Hajime.
- Gekämpft wird immer noch aus dem Standard-Kumi-Kata (d.h. eine Hand greift am Revers, eine am Ärmel). Es kann links oder rechts gegriffen werden, also sind Ai-Yotsu und Kenka-Yotsu möglich.
- Sutemi-Waza sind generell verboten.
- Sankaku-Gatame-Formen sind verboten.
- Bei Gefährdung des Nackens wird Matte gegeben.
- Verstösse gegen diese Regeln werden mit Shido bestraft.

U13

- Das Kumi-Kata ist gleichermassen erlaubt wie im nationalen Reglement. Allerdings ist ein Griff um den Kopf im Stand verboten.
- Sutemi-Waza sind generell verboten.
- Sankaku-Gatame-Formen sind verboten.
- Bei Gefährdung des Nackens wird Matte gegeben.
- Verstösse gegen diese Regeln werden mit Shido bestraft.

Inkrafttreten

Das Ausbildungskonzept und die daraus folgenden Reglemente zum Wettkampf und zu den Turnieren treten ab 1.1.2023 in Kraft.

Für den Vorstand

Véronique Wenzinger
Präsidentin

André Hürlimann
Technischer Leiter