



# Judo-Verbände Baden-Württemberg

## Judo Selbstverteidigung

Im Badischen und Württembergischen Landessportbund e.V. – Mitglied des Deutschen Judo-Bundes e.V.



- Thema** Ausbildung zum Fachübungsleiter Judo-Selbstverteidigung der Judoverbände Baden und Württemberg
- Ziel** Erfolgreicher Abschluss und Erwerb einer Fachübungsleiterlizenz Judo-Selbstverteidigung (ohne staatliche Anerkennung)
- Lehrgänge** Die Inhalte der Ausbildung zum Fachübungsleiter Judo-Selbstverteidigung werden in dezentralen und zentralen Lehrgängen übermittelt

### Folgende Struktur soll aufgebaut werden:

<b>Baden</b>	<b>Württemberg</b>
<b>Zeitfenster 2006</b>	
zwei dezentrale Informationslehrgänge in Form von Tagesveranstaltungen; davon eine Veranstaltung in Nordbaden und eine Veranstaltung in Südbaden	zwei dezentrale Informationslehrgänge in Form von Tagesveranstaltungen; 22.10.2006 Rottenburg 11.11.2006 Heidenheim
<b>Zeitfenster 2007</b>	
gemeinsamer zentraler Lehrgang in Baden, 2tägige Veranstaltung mit Schwerpunkt der Vermittlung theoretischer, aber auch praktischer Inhalte (Verhältnis ca. 70/30)	
vier dezentrale Lehrgänge mit Schwerpunkt Vermittlung praktischer Inhalte der Judo-Selbstverteidigung	vier dezentrale Lehrgänge mit Schwerpunkt Vermittlung praktischer Inhalte der Judo-Selbstverteidigung
<b>Zeitfenster 2008</b>	
gemeinsamer zentraler Lehrgang in Württemberg, 2tägige Veranstaltung mit Schwerpunkt der Vermittlung theoretischer, aber schwerpunktmäßig praktischer Inhalte (Verhältnis ca. 30/70) mit einer abschließenden Überprüfung	

Verantwortlich:

#### **Badischer Judo-Verband e.V.**

Martin Gerstner  
Kastanienbühnenweg 3  
77815 Bühl  
T 07223-20011  
F 07223-40481  
M 0179-4638436

[Martin.Gerstner@badischer-judo-verband.de](mailto:Martin.Gerstner@badischer-judo-verband.de)

#### **Württembergischer Judo-Verband e.V.**

Sieghard Weiß  
Hauptstraße 72  
73087 Bad Boll  
T 07164-4262  
F 07164-130953

[wjv-taichichuan@web.de](mailto:wjv-taichichuan@web.de)

## Lernziele und Inhalte der Ausbildung:

Lernziele	Inhalte	methodisch-organisatorische Hinweise	Zeit
Aufzeigen von Lehrwegen einer sinnvollen und seriösen Judo-SV	<i>Theoriebereich:</i> Geschichte SV-Allgemein Gewalt und Aggression Angriffsarten mentale Strategien Angst und Stress Anti Gefahrenstrategien rhetorische Muster Entwicklungsstufen	Der Theorieteil soll dem ÜL ein Grundwissen vermitteln, das ihn in die Lage versetzt in Bezug auf SV kompetente Auskünfte geben zu können. Eingefordert wird psychologisches Einfühlungsvermögen.	ca. 18 h
<p>Anregung und Beispiele zu Info-Veranstaltungen sowie Schulprojekten. Dieser Teil dient der Auskunftsstärke</p> <p>Antesten der Kondition im Abwehrverhalten</p> <p>Erkennen und Umsetzen von sog. Lieblings- oder Spezialtechniken</p> <p>Kennen lernen von Ordnungs- und Disziplinübungen. Diese unterstreichen den erzieherischen Wert</p> <p>Der erfolgreiche Abschluss führt zur Fach-Übungsleiter-Lizenz „Judo-Selbstverteidigung“</p>	<p>Präventionsprogramme            Verhaltenstraining zur Gewaltprävention und zu unterschiedlichen Zielgruppen            unterschiedliche Inhalte von SV-Kursen            Notwehrrecht            Waffenrecht            Festnahmerecht durch Jedermann</p> <p><i>sportlich-praktischer Teil:</i>            Einstimmende Übungen wie Rauf- und Reaktionsübungen            kleine Boxschule            Säulen und Schwerpunkte der Judo-SV            Distanzverhalten            Ausweichen            Schutz- und Abwehrverhalten sowohl im Stand als auch im Boden            Verteidigungsverhalten in Verbindung mit unterschiedlichen Angriffsarten            Randori            Wurftechniken SV-bezogen            Haltetechniken SV-bezogen            Würgetechniken SV-bezogen            Hebeltechniken SV-bezogen            Vital/Schmerzpunkte            Einsetzen von Hilfsmitteln  <i>Kata und SV</i>            asiatische Pausenübungen            Kataformen            Taiki/Goshinjitsu no Kata            Erarbeiten von Judo-SV-Stunden            Erarbeiten von Übungsformen            Unterschiedliche Techniken in unterschiedlichen SV-Kursen</p>	<p>Dieser Bereich gehört der Selbstbehauptung im Alltag</p> <p><i>sportlich-praktisch</i></p> <p>Erfolgskontrollen. Es sollten befriedigende Leistungen erbracht werden.</p> <p>Gruppenarbeit der Lehrgangsteilnehmer</p>	ca. 50-60 h