



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:

| Baden | Württemberg |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zeitfenster 2006 | |
| 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 |
| Zeitfenster 2007 | |
| 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 |
| Zeitfenster 2008 | |
| 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

Württembergischer Judo-Verband e.V.

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

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 |