

# BADISCHER JUDO-VERBAND E.V.

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



## Trainingsmaßnahme BJV & WJV „Freizeit-Breitensport – & Judo 40+“

### Methodik und Didaktik

Datum: **Samstag 24. Mai 2014**

Ort: Markweg Sporthalle | Im Schießtäle | 71083 **Herrenberg**

#### Zeitplan/Lehrinhalte:

12.45 Uhr: Eintreffen.

13.00 -13.40 Uhr: altersgerechte funktionelle Gymnastik.

13.45 – 14.45 Wurftechniken unter Berücksichtigung methodischer und gesundheitlicher Aspekte und des Alters – Wurftechniken aus dem Kniestand, zu den Wurftechniken im Stand führend.

14.45 - 15.15 Uhr: Einführung der Fallübungen  
→ vom Fall-vw/ Rolle-vw zum “Freien Fall“

Anwendungsbeispiele von Elementen des “HKT“ bei der Ausführung von

Judotechniken; z.B. die Bedeutung der Atmung

15.30 – 17.00 Uhr: Bodentechniken nach „Opa Schutte“, Halten und befreien,  
- „Technik - Knotenpunkte“ - vom Halten zum Hebeln  
- Grundprinzipien des Hebelns und Würgens.

17.00 - 17.30 Uhr: Informationsaustausch  
Bei Bedarf werden die Lehrinhalte Teilnehmerwünschen angepasst.

Teilnehmer: Alle Judoka der Verbände WJV und BJV aus dem Bereich Freizeit- und Breitensport, sowie der Altersklasse 40+, interessierte „Multiplikatoren“ mit gültigem Judopaß, auch „Wiedereinsteiger“ sind willkommen.

Kosten: 10.- € pro Lehrgangsteilnehmer. Fahrtkosten werden nicht erstattet!

Hinweise: **Anmeldungen bis 20.05. 2014 an:**  
Adolf Gärtner, Jakob-Ruppert-Straße 5,  
69214 Eppelheim, Tel.: 06221-781291 / Fax.: 06221-782351

E-mail: [adolf.gaertner@badischer-judo-verband.de](mailto:adolf.gaertner@badischer-judo-verband.de)

Leitung: Adolf Gärtner, 7. DAN