

Technisch-taktisches Anforderungsprofil am Ende des ABT

Auslage	Ai-Yotsu (gleiche Auslage)	Kenka-Yotsu (gleiche Auslage)
Kumikata (Fassart)	Fassart Strategien, um Uke's Führhand bei eigener Handlungsfähigkeit zu neutralisieren	Strategien, um Uke's Zughand zu kontrollieren und die Führhand bei eigener Handlungsfähigkeit zu neutralisieren
	Fassart Strategien, gegen Armel-Nacken-Griff Und Erarbeiten einer eigenen Fassart	Fassart Strategien zur Vermeidung und Herstellung von 2.0 Griffsituation
	Fassart Strategien, gegen Achselgriff Und Erarbeiten einer eigenen Fassart	
Tachi-Waza (Standtechniken)	*Je eine Technik nach Hinten gegen Ukes Spielbein von Innen und von Außen	*Eine Technik nach Hinten gegen Ukes Standbein von Innen oder Außen
	*Fegen mit dem eigenen Standbein	*Je eine Technik nach Hinten gegen Ukes Spielbein von Innen und von Außen
	*Kontern von gleichseitigen Eindrehtechniken	*Finte Vor-Rück
		*Kontern von gegenseitigen Eindrehtechniken
		*Fegen mit dem eigenen Spielbein
	*Zwei Eindrehtechniken auf einem oder zwei Beinen zur Spezialseite. Mindestens ein Koshi-Waza	*Eine Eindrehtechniken auf einem oder zwei Beinen zur Spezialseite. Mindestens ein Koshi-Waza
	*Sutemi-Waza	*Ein Fußstoppwurf gegen Ukes Spielbein
		*Sutemi-Waza
Grundlegende Fertigkeiten	Zusätzlich zur GKKZ, Beherrschung verschiedenen Eingängen diverse Uchi-Komi Formen zu den Spezialtechniken, Übersteigen und Ausweichen in und gegen die Wurfrichtung (Bewegungsübernahme)	
Finten & Kombinationen	Zwei bis drei Finten und Kombinationen in Abhängigkeit der IKKZ	
Übergang Stand-Boden ÜSB	Shime-Waza (Koshi-Jime) gegen alle von Uke auf den Knien ausgeführten Techniken Einen weiteren individuellen ÜSB nach Ukes missglücktem Angriff Einen individuellen ÜSB nach eigenem Angriff mit Griffvorbereitung im Stand	
Ne-Waza (Bodentechniken)	Stabiles Verteidigungsverhalten am Boden Wirksame Befreiung aus allen Grundhaltungen, insbesondere durch Kopfbrücke Technische Lösungen gegen die Standardsituationen Bank und Bauchlage Befreiung aus der einfachen Beinklammer in Oberlage Technische Lösung bei eigener Rückenlage, wenn Uke von den Beinen her angreift Doppelte Beinklammer in Unterlage	

Stand: Januar 2019

© DJB-Nachwuchstrainerteam

Abb.14 Technisch-taktische Anforderungen an einen Athleten am Ende des Aufbautrainings