

Technisch-taktisches Anforderungsprofil am Ende des AST

Auslage	<i>Ai-Yotsu</i> (gleiche Auslage)	<i>Kenka-Yotsu</i> (gleiche Auslage)
<i>Kumikata</i> (Fassart)	Erarbeiten der eigenen Fassart gegen ÄR-, ÄN-, ÄA-, ISN- und Cross-Griff	Erarbeiten der eigenen Fassart gegen ÄR-, ÄN-, ÄA-, ISN- und Cross-Griff
	Griff lösen mit einer und zwei Händen	Lösen von Ukes Führhand vom Revers
	diagonale Grifferöffnung	Herstellen der 2:0 Situation
	Variieren der eigenen Fassart	Variieren der eigenen Fassart
Fassen-Werfen	Erarbeiten von günstigen Angriffssituationen ohne Ukes Griff zu lösen	
<i>Tachi-Waza</i> (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 gegengleichseitigen Eindrehtechniken
		*Fegen mit dem eigenen Spielbein
	*Zwei Eindrehtechniken auf einem oder zwei Beinen zur Spezialseite.	*Zwei Eindrehtechniken auf einem oder zwei Beinen zur Spezialseite. Mindestens ein Koshi-Waza
	*Ein Eindrehtechniken auf einem oder zwei Beinen zur Gegenseite	
	*Ein Fußstopptechnik gegen Ukes Standbein	
	*Sutemi-Waza	*Sutemi-Waza
		*Ein Fußstoppwurf gegen Ukes Spielbein
		*Sutemi-Waza
<i>Grundlegende Fertigkeiten</i>	Beherrschen der für die IKKZ notwendigen Wurfeingangsvarianten Beherrschen wirksamer Richtungswechsel vor-rück, rechts-links (Kombination / Finte) Verteidigung durch Blocken, Ausweichen und Übersteigen in und gegen Wurfrichtung Beherrschen, Verstehen und Einsetzen der grundlegenden Trainingsmittel	
<i>Übergang Stand-Boden</i> ÜSB	Shime-Waza (Koshi-Jime) gegen alle von Uke auf den Knien ausgeführten Techniken Individueller ÜSB. nach eigenem und gegnerischem Angriff Erzwungener Übergang Stand-Boden nach Griffunterlegenheit	
<i>Ne-Waza</i> (Bodentechniken)	Zwei Angriffe gegen die Bankposition unter Berücksichtigung Verteidigungshandlung von Uke Zwei Angriffe gegen die Bauchlage unter Berücksichtigung Verteidigungshandlung von Uke Angriff zw. Uke's Beinen unter Berücksichtigung Verteidigungshandlung Stabiles Verteidigungsverhalten am Boden Wirksame Befreiung aus allen gängigen Haltegriffe, insbesondere durch Kopfbrücke Befreiung aus der einfachen Beinklammer in Oberlage Technische Lösung bei eigener Rückenlage, wenn Uke von den Beinen her angreift Doppelte Beinklammer Toris als Verteidigungshandlung Kugelverteidigung, sowie Armeinklemmen als Untermann in Bank-/ Bauchlage	

Stand: Januar 2019

© DJB-Nachwuchstrainerteam

Abb.16 Technisch-taktische Anforderungen an einen Athleten am Ende des Anschlussstrainings