

Trainer-C-Fortbildung & Graduierungsverlängerung

Fokus: Grundkampfkonzeption (GKKZ)

Trainer: Kai, Semi, Sabina

Lehr- und Prüfungsreferent: Torsten Weidemann

Ort/Datum: Glinde, 5. September 2026



Begrüßung

Kurze Vorstellung der Trainer: Kai, Semi und Sabina

Lehr- und Prüfungsreferent: Torsten Weidemann

Unser Ansatz für heute: Wir möchten mit euch auf der Matte fachsimpeln und Erfahrungen austauschen.

Ziel der Fortbildung

- **Theorie meets Praxis:** GKKZ des DJB auf der Matte spürbar machen.
- **Kernziel:** Sensibilisierung für die judospezifischen Grundlagen.
- **Methodik:** Praxisnahe Erarbeitung und Überprüfung anhand der vorgegebenen Stand- und Bodentechniken (GKKZ).
- **Ergebnis:** Besseres "Bewegungsgefühl" mitnehmen.

Das Rahmentrainingskonzept (RTK) des DJB

- Der "Rote Faden" für die Judo-Ausbildung in Deutschland.
- Definiert den langfristigen, systematischen Leistungsaufbau.
- Gliedert die Entwicklung in alters- und leistungsgerechte Trainingsetappen.
- Sichert eine bundesweit einheitliche Ausbildungsqualität.

Die Grundkampfkonzepktion (GKKZ)

- Der technisch-taktische Werkzeugkasten für den Nachwuchs (Fokus U15/U17).
- Ein standardisiertes, überprüfbares Repertoire an Basis-Techniken (Stand & Boden).
- Strukturiert in Pflicht- und Wahlmodule (z. B. Uchi-Komi, Nage-Komi, Ne-Waza).
- Fokus auf technisch saubere Ausführung und grundlegendes Bewegungsverständnis.

Was bringt die GKKZ in der Praxis?

- **Breites Fundament:** Verhindert eine zu frühe, einseitige Spezialisierung.
- **Handlungsfähigkeit:** Athleten lernen Lösungen für verschiedene Auslagen (Ai-yotsu, Kenka-yotsu) und Situationen.
- **Qualität:** Sichert das biomechanische Verständnis (z. B. Kuzushi, Tsukuri, Kake).
- **Das Sprungbrett:** Bildet die Voraussetzung für die Individuelle Kampfkonzepktion (IKKZ) und die Entwicklung der eigenen Tokui-waza (Spezialtechnik).

Transfer auf die Matte (Unser Fahrplan)

- **Stand-Praxis:** Von den Grundlagen am Platz in die Bewegung (mit Fokus auf Kuzushi, Tsukuri (Eindreuen/Wurfvorbereitung) und Timing).
- **Boden-Praxis:** Prinzipien der Kontrolle (die vier Ecken) und dynamische Befreiungsrichtungen (KEG, YSG, KSG).
- **Leitgedanke:** Nicht nur Techniken abspulen, sondern Prinzipien verstehen und vermitteln.

Vielen Dank! Feedbackrunde

Unterlagen unter:

judo.kaionur.de

Fotoquelle: Klaus Martin

