

Rahmentrainingsplan U10/U12/U14 Nachwuchs Sbg 2025			U14								
2025			U14			Technik U12/U14			Randorintensität		
U10/U12	U14	allg. Inhalte - Aufwärmen	Judo Schwerpunkte U10/U12	Judo Schwerpunkte U14	wettkampfnah Trainingsschwerpunkte	Erwerb	Anwendung	L	M	H	
Januar	PLT Test 31.01. Nachwuchs Training	allg. Kraftausdauer mit/ohne Partner Übungen PLT Test	Technik: Osoto-gari , Am Platz/Bahn - versch. Bewegungsrichtungen vw, sw, kreis Boden: Angriff zw. Beinen Oberlage/Beinklammer	Technik: O- uchi gari/ Ko- uchi gari/Ko-uchi maki komi / Stpkt: Griffkampf/Anwendung IKKZ/Fußarbeit Boden:Übergang Stand Boden/Angriff zw.Beinen	Vorb. DEM 4,30 min plus Golden Score / TWK	KMK/Sasei	OST	U13/U15	U18/U21		
Februar	22.02-25.02 AC Wien	Schnelligkeitsübungen/Agility/ Rumpf	Technik: Morote Seoi nage/Ippon zur Gegenseite , Am Platz/Bahn - versch. Bewegungsrichtungen vw, sw, kreis Boden: Bauchlage Kippen Basics	Technik: tiefer Morote/Ippon Seoi-nage zur Gegenseite /Block mit KUMK - Angriffe aus Armel Rever Griff Griffkampf: Verteidigung Nackengriff /Anwendung IKKZ/Fußarbeit Boden: Bank Jujigatame/Übergang Stand Boden	Jap.Runde / TWK / Randori immer ÜbergangSt.-B.	SZKG		U13	U15	U18/U21	
März	1.3.-2.3. NWC 1	1.3.-2.3. NWC 1	koord. Übungen/Sprünge Zweikampfübungen	Technik: Sode Zuri komi goshi Morote Seoi nage/Ippon zur Gegenseite , Am Platz/Bahn - versch. Block KMK Boden: SanKaku - Verteidigung	Technik: tiefer Morote/Block mit KUMK /Sode Zuri komi goshi Griffkampf/Anwendung IKKZ/Fußarbeit Boden: Sankaku Varianten - Verteidigung	verschied. Kampfzeit 3-6 min / Jap. Runde	SZKG	MSN/IPSN		U13/U15	U18/U21
April	5.4.-6.4. NWC 2	5.4.-6.4. NWC 2 12.04. AC Rohrbach	Schnelligkeit u.koordinative Übung.	Technik: Sode Zuri komi goshi Boden: SanKaku - Verteidigung	Technik: Sode-zuri komi goshi/Block -Konter Griffkampf/ Gegengleich/Anwendung/Übergang StandBoden Boden: SanKaku - Verteidigung	Randori - 4 min + 1-4 min Golden Score	SZKG	MSN/IPSN	U13	U18/U21	U15
Mai	10.05. NWC 3	10.05. NWC 3 03.05. AC Zeitweg	Seilspringen/ Körperstützübungen Rumpf	Technik: DAB/KUG/OUG Stpkt: DAB Boden: Tölzer Dreher	Technik: IKKZ /DAB/KUG/OUG Griffkampf/ IKKZ Sasei/Fußarbeit Boden: Tölzer Dreher	kurze Randoris vor EC / Randori mit verbund.Augen	DAB/OUG	KUG/OUG		U12/U15 /U21	U18/U21
Juni			Körper Übungen/Staffeln	Technik: Uchi-Mata Stpkt: Uchi-mata/Harai goshi Boden: Angriff zw Beinen Oberlage	Technik: Uchi-Mata Stpkt: Uchi-mata/Harai goshi Boden: Angriff zw Beinen Unterlage	Übergang Stand Boden Randori 2 min Stand 1 min Boden 2 min Stand	UM	MSN/IPSN		U21	U13/U15 U18
Juli	Nachwuchs Camp/Ferientraining	Nachwuchs Camp/Ferientraining	Turnen /Akrobatik	Technik: Uchi-Mata Stpkt: Uchi-mata/Harai goshi Boden: Angriff zw Beinen Unterlage	Technik: Uchi-Mata Stpkt: Uchi-mata/Harai goshi Boden: Angriff zw Beinen Unterlage					U13/U15 U18/U21	
August	ggf. Judo Pause Ausdauer, Laufen, Radfahren,	ggf. Judo Pause Ausdauer, Laufen, Radfahren,	Spiel/Fallschule	Wiederholung des Gelernten	Technik: Ura nage/Yoko Tomoe nage Stpkt: Blocken/Ausweichen/Kontern	Randori - experimentieren mit neuen Techniken	UM	KUG/OUG/MS N/IPSN	U13/U15/ U18		
September			Kraftausdauerkreis	Technik: SZKG/Ippon zur Gegenseite Boden: Basics Wiederholen	Technik: Yoko-Tomoe /Sumi-Gaeshi / Blocken/Ausweichen Kontern Boden: Basics Wiederholen	lange Randoris (5 min) / u18 roter Gürtel	SZKG	IPSN		U13/U15	U18
Oktober			Agility/Koordination/ Schnelligkeit	Technik: SZKG/Ippon zur Gegenseite Stpkt: DAB/KUG Boden: Speckpresse	Technik:SpezialtechnikVor/Rück Boden: Speckpresse	lange Randori / Randori mit Kampfrichter	DAB	KUG			U13/U15 /U18/U21
November			Zweikampfübungen	Technik: Uchi-Mata Stpkt: Uchi-mata/Harai goshi Boden: Sankaku	Technik: Uchi-Mata Stpkt: IKKZ /Griffkampf/Vor-Rück Boden: Sankaku Wiederholung	Randori mit Unterbrechungen / Ran. Golden Score	UM	UM		U13	U21/U18/ U15
Dezember			Turnen /Akrobatik	Wiederholung des Gelernten GKKZ Gürtelprüfung	Arbeit am IKKZ Boden Othen-Jime	Randori 3-4 Angriffe pro Minute		GKKZ/IKKZ	U13/U15/ U18/U21		
<p><b>rot</b> - Wettkampfhöhepunkt, diese WK werden in der(n) Woche(n) davor speziell vorbereitet</p> <p><b>grün</b> - Termine LV Nachwuchs , das Technikprogramms dient als WK -Vorbereitung.</p> <p><b>schwarz</b> - technisch-taktische Ausbildung hat Vorrang vor Wettkampf</p> <p><b>kursiv</b> - Schwerpunkt für den 2. Teil des Monats</p> <p>bs. - beidseitiges Üben der Techniken</p> <p>1 - Hiza u. Sasae gegen gleiche Auslage und entgegengesetzte Auslage 2 - Verteidigung gegen Halte, Würge, Sankaku, Hebel</p> <p>TWK Trainingswettkämpfe mit Kampfrichter und allen Wettkampfregelein</p> <p>2 Übergang Stand Boden Uke mißlungner Angriff</p> <p>Achtung da keine speziellen Zeiträume für Trainingswettkämpfe zur Verfügung stehen, werden bei der Technikvermittlung Griffkampfgrundlagen gegen gleiche und entgegengesetzte Auslage eingefügt</p> <p>Japanische Runde - ein Athlet kämpft nacheinander gegen 5-7 Athleten 1-2 min Zielstellung: max. Belastung des Tori</p>											