INTRODUKSJONSKURS I JUDO

v/Hans Petter Andreassen

LEKSJONSPROGRAM:

lime

1. Grunnleggende bevegelseserfaring - med og uten partner
2. Kontrollteknikker - skjerfholdergrep (kesa-gatame) m/frigjøring
3. Fallteknikk - Basis for benkast - partner "kastes" bakover
4. Fallteknikk - Basis for benkast - partner "kastes" fremover
   Spesial-randori
5. Fallteknikker - Hoftekast - "angriperen" står på to ben
   Hoftekast - "angriperen" står på ett ben
6. Spesial-randori og bakkekamp
7. Fallteknikk forover - Skulderkast
8. Fallteknikk - Armkast - Offerkast
9. Basis for armbend - Spesial-randori - Bakkekamp
10. Treningsformer for automatisering av teknikk (UCHIKOMI)
11. Kontrollteknikker - Holdegrep (shiho-gatamegruppen) - firkanth.
12. Halslås (kveleteknikker) m/unnvikelse og forsvar. Bakkekamp
13. Frigjøringsteknikker i bakkekamp
14. Kampregler og dommeruttrykk
15. Forbudt teknikk. Kampdemonstrasjon
16. Trening av teknikker i ulike bevegelsesretninger i stående.
17. Kombinasjoner - Kamptrening
18. Kamper med dømming - brasiliansk cupsystem
19. Repetisjon av alle teknikkgrupper
20. Oppsummering - spørsmål og svar

Litteratur:

K. Kudo: JUDO IN ACTION: Volum I. Throwing techniques
Volum II. Grappling techniques

LEKSJONSPROGRAM FOR INTRODUKSJONSKURS I JUDO

Time	Dato	Teknisk innhold (husk god oppvarming)	Kommentarer
1.	/	Introduksjon og kort demonstrasjon av judo. Treningsregler/judokutyme/hygiene/judodrakten. GRUNNLEGGENDE BEVEGELSESERFARING.	
2.	/	Kort repetisjon av time 1. Matte-tilvenning: ruller i alle retninger. Enkle regler for kontroll av partner i bakkekamp. SKJERFHOLDEGREP (HON KESA GATAME) (høyre og venstre). FALLTEKNIKK BAKOVER (USHIRO UKEMI).	
3.	/	Rep. time 2. Hon kesa gatame m/frigjøring. Basis for BENKAST BAKOVER (O SOTO GARI)=stor utvendig meiing *UKE=DEN SOM BLIR KASTET/HOLDT *TORI=DEN SOM KASTER/HOLDER	*TREKKSITUASJON *MEIEBEVEGELSE
4.	/	Rep. time 3. SIDEVEIS FALLTEKNIKK = YOKO UKEMI Basis for BENKAST FREMOVER (DE ASHI BARAI) = forfeiing. KUZURE KESA GATAME = VARIERT SKJERFHOLD *RANDORI = KAMPTRENING * BAKKEKAMP = NE WAZA	*SKYVSITUASJON *FEIEBEVEGELSE
5.	/	Rep. time 4. Forlengs fallteknikk = MAE UKEMI BALANSEBRUDD = KUZUSHI BASIS FOR HOFTEKAST, O GOSHI = STORT HOFTEKAST *RANDORI NEWAZA * IPPON = 10 poeng: holde 30 sek. ne-waza	
6.	/	Rep. time 5. Fallteknikk i alle retninger. UKI GOSHI = HOFTEDREIING (HOFTESVING) = FLYTENDE HOFTEKAST TSUKURI = ÅPNING (FOR KAST) *KASTØVELSER I BEVEGELSE=YAKU SOKU GEIKO=Lekerandori RANDORI NE WAZA	
7.	/	Rep. time 6. UKEMI i alle retninger. TAI OTOSHI=KROPPSFALL (som er et <u>armkast</u>). KATA GATAME=SKULDERHOLDEGREP. KAKE=KAST RANDORI TASHI WAZA=kamptrening i stående	NB! <u>BYTT PARTNER</u>
8.	/	Rep. time 7. <u>SKULDERKAST</u>=SEOINAGE, knestående skulderkast=seoi otoshi FIRKANT-HOLDEGREP=SHIHO GATAME YOKO SHIHO GATAME=FIRKANTHOLD FRA SIDEN FRIGJØRINGSTEKNIKKER fra alle instruerte holdegrep RANDORI NE-WAZA	
9.	/	Rep. time 8. IPPON SEOI NAGE=EN-HÅNDS SKULDERKAST KAMI SHIHO GATAME=firkanthold fra hodeenden HAJIME=START *MATE=STOPP (AVBRYT) RANDORI TASHI-WAZA	
10.	/	Rep. time 9. HIZA GURUMA=HJUL OMKRING KNEET (et benkast fremover) TATE SHIHO GATAME=OVERLIGGENDE FIRKANTHOLD *TOKETA=BRUDT HOLDEGREP *OSAEKOMI=GODKJENT HOLDEGREP RANDORI NEWAZA	

* = ord eller uttrykk som må læres/forklares

Time	Dato	Teknisk innhold (husk god oppvarming)	Kommentarer
11.	/	Rep. høyre osotogari Venstre osotogari til venstre honkesagatame	Randori
12.	/	Rep. høyre de ashi barai Venstre de ashi barai til yoko shiho gatame m/frigj.	
13.	/	Rep. høyre ogoshi Venstre ogoshi til kuzure kesa gatame m/frigj.	Randori
14.	/	Rep. høyre uki goshi Venstre ukigoshi til JUJI GATAME	Randori
15.	/	Rep. tai otoshi Venstre taiotoshi + frivende motstander i benk-stående	
16.	/	Rep. seoi otoshi Venstre seoi otoshi til kuzure-kami shiho gatame	Randori
17.	/	Rep. Ippon seoi nage Venstre ippon seoi nage + HADAKA JIME	Randori
18.	/	Rep. Hiza guruma Venstre hiza guruma + frivende flattliggende motstander	
19.	/	Dommertegn og dommeruttrykk *Randori Red & White	* Shiai
20.	/	Forbudte handlinger Ne waza: Tori angriper fra posisjon mellom ukes ben	
21.	/	Randoritime vekslende mellom Tachi-waza og Ne-waza *Sonomama og yoshi	
22.	/	Uchikomi for hofteteknikker + Yakusoko geiko hofteteknikker Randori newaza	
23.	/	Uchi komi for benkast bakover (osotogari)+Yaku soku geiko Randori Tachi waza.	
24.	/	Tomoe nage hele progresjonen Rep. holdegrep	
25.	/	Rep. skulderkast og armkast Rep. holdegrep	
26.	/	Rep. benkast fremover + fri repetisjon med favorittpartner	
27.	/	GRADERING FOR GULT BELTE	
28.	/	Eks. HARAIGOSHI + randori / GØY	
29.	/	Randori oppe og nede	
30.	/	Randori / gøy etter gruppens ønske	

Eventuelt: Deltakelse i nybegynner-mesterskap/vennskapskamp
Gå å se på et judostevne
Være med på et arrangement
Judofilmer

HUSK: Treningen må også være GØY, slik at du motiverer for videre trening i klubben.

NORGES JUDOFORBUND

AKTIVITETSLEDERKURS I JUDO

20 timer

Rammeplan

1.	Judokutyme - Treningsregler i dojo	2 timer
2.	Oppvarmingsprogram m/variasjoner	2 "
3.	Treningsledelse	1 time
4.	Organisering av judotreningen	1 "
5.	Trening av barn og ungdom	2 timer
6.	Lekformede judoaktiviteter	2 "
7.	Fallteknikk m/progresjonsøvelser	2 "
8.	Innføring i kastteknikkgruppene m/progresjonsøvelser	5 "
9.	Kontrollteknikker - Holdegrep - Halslås - Armbend	3 "
10.	Regler for å vinne en judokamp	1 time

Litteratur:

- Aktivitetslederkompendium
- Trening av barn og ungdom, Emnehefte 12 b
- Motivasjon og idrett, " 31 b
- Interesseutvikling hos barn og ungdom

EMNE B I

BASISFAG FOR UNDERVISNING OG TRENING
15 timer
RAMMEPLAN

1.	Planlegging	1 time
2.	Psykologi	3 timer
3.	Hygiene / førstehjelp	1 time
4.	Treningslære	
	Oppvarming	1 time
	Utholdenhetstrening	2 timer
	Styrketrening	2 timer
	Reaksjonstrening	1 time
	Bevegelighetstrening	1 time
5.	Instruksjonsprinsipper	1 time
6.	Instruksjonsmetoder	1 time
7.	Organisering / Treningsledelse	1 time

Kurset blir gjennomført med sikte på å gi deltakerne økte kunnskaper i emnene og hvordan trening bør planlegges og gjennomføres.

Litteratur:

- A-kurs-kompendium

EMNE B II

GRUNNKURS I KAMPREGLER

16 timer

Rammeplan

1.	Historikk	1 time
2.	Terminologi	1 "
3.	Judokutyme	
4.	Treningsregler	½ "
5.	Personlig utstyr / personkrav	
6.	Krav til treningssalen, dojo	½ "
7.	Regler for aktives representasjon	
8.	Doping-bestemmelser	½ "
9.	Regler for kamp i stående	
	- regler på mattekanten	2 timer
	- passivitetsbestemmelser	
10.	Overgang til bakkekamp (ne-waza)	1 time
11.	Regler for bakkekamp	
	- regler for ne-waza på mattekanten	2 timer
12.	Scoringsverdier / straffepoeng	½ time
13.	Forbudte handlinger	6 timer
14.	Oppsummering / spørsmål	1 time

Litteratur:

- Internasjonale kampregler med kommentarer
- B-kurs-kompendium

METODIKK-KURS FOR JUDO

15 timer

Rammeplan

1.	Planlegging	1 time
2.	Metodikk	2 timer
3.	Treningsformer, NEWAZA (bakkekamp): - Holdegrep -Osae-komi-waza - Halslås -Shime-waza - Armbend -Kansetsu-waza	4 "
4.	Treningsformer, TACHIWAZA (i stående): - Fri øvelse - Randori - Avtalt øvelse - Yaku-soku-geiko - Kastinnganger - Uchi-komi - Angrepsøvelser /forsvar - Kakari-geiko - Angrepsøvelser /full motstand - Butsu-kari-geiko - Unnvikelser - Fusegi-waza	4 "
5.	Teknikktrening i bevegelse (Kataformer) teori + praksis	3 "
6.	Graderingsbestemmelser	1 time

Litteratur:

- Treningsmetodikk
- Graderingsreglement

C-kurs EMNEKURS 3 A

NAGE-NO-KATA 15 T

Rammeplan

Teoretisk gjennomgåelse av hovedprinsippene i de sentrale kastgruppene.

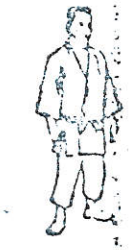
1.	ARMKAST	Uki-otoshi Seoi-nage Kata-guruma	3 t.
2.	HOFTEKAST	Uki-goshi Harai-goshi Tsuri-komi-goshi	3 t.
3.	BENKAST	Okuri--ashi-barai Sasae-tsuri-komi-ashi Uchi-mata	3 t.
4.	OFFERTEKNIKK FREMOVER	Tomoe-nage Ura-nage Sumi-gaeshi	3 t.
5.	OFFERTEKNIKK TIL SIDEN	Yoko-gake Yoko-guruma Uki-waza	3 t.
		Sum	15 t.

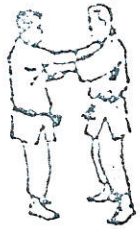
Praktisk demonstrasjon av prinsippene illustrert med bestemte teknikker fra den enkelte hovedgruppe.

NAGE-NO-KATA

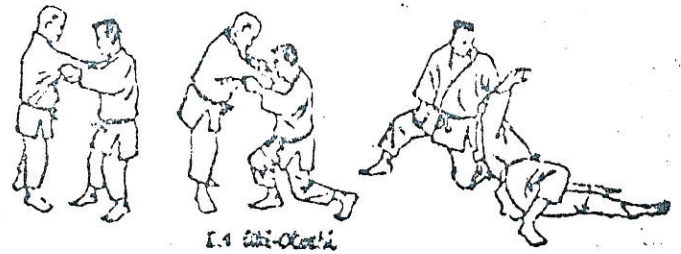
I: TE-WAZA II: KOSHI-WAZA III: ASHI-WAZA
IV: MA-SUTEMI V: YOKO-SUTEMI

投の形

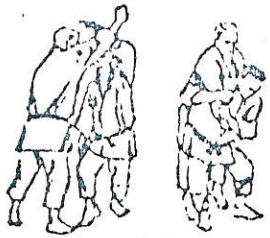




Postures



I.1 Uki-Otoshi



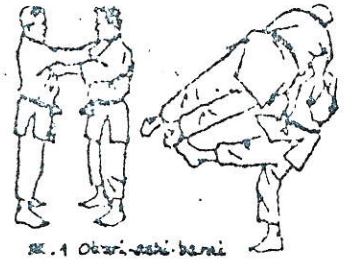
I.2 Seoi-Nage

I.3 Kata-Guruma

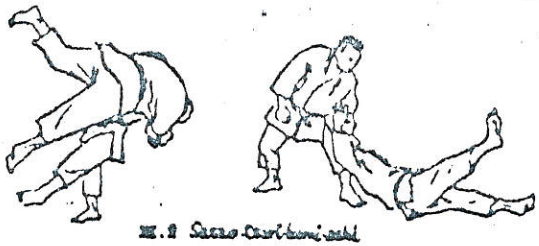
II.1 Uki-Goshi

II.2 Harai-Goshi

II.3 Tsuri-komi-Goshi



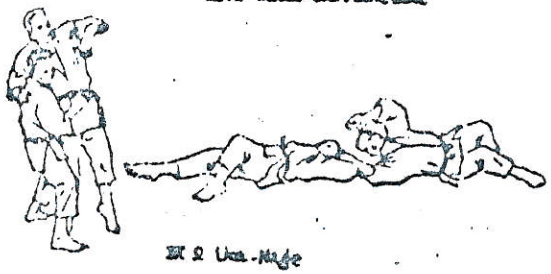
III.1 Okuri-ashi-harai



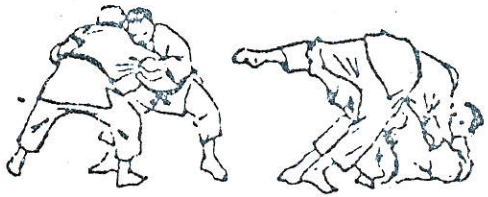
III.2 Sasae-tsuri-komi-ashi

III.3 Uchi-mata

IV.1 Tomo-Nage



IV.2 Ura-Nage



IV.3 Sumi-Gaeshi

V.1 Yoko-Gake

V.2 Yoko-Guruma

V.3 Uki-Waza

C-kurs EMNEKURS 3 B

KATAME-NO-KATA 15 T

Teoretisk gjennomgåelse av hovedprinsippene for kontrollteknikkene.

1. HOLDETEKNIKKER:
   1. Kesa-gatame
   2. Kata-gatame
   3. Kami-shiho-gatame
   4. Yoko-shiho-gatame
   5. Kuzure-kami-shiho-gatame

2. HALSLÅSTEKNIKKER:
   1. Kata-juji-jime
   2. Hadaka-jime
   3. Okuri-eri-jime
   4. Kata-ha-jime
   5. Yoko-juji-jime

3. ARMBENDTEKNIKKER:
   1. Ude-garami
   2. Ude-hisigi-juji-katame
   3. Ude-hisigi-ude-gatame
   4. Ude-hisigi-hiza-gatame
   5. Ashi-garami

Praktisk demonstrasjon av prinsippene illustrert med bestemte sentrale teknikker.

KATAME-NO-KATA

1 OSAE-KOMI
2 JIME
3 KANSETSU

固の形