

Trainertraining – Vorbereitung auf die Trainerausbildung

Zur Schulung des eigenen Bewegungsvorbildes und des Technikverständnisses empfehlen wir die Teilnahme an verschiedenen Trainertrainings. Das Bewegungsvorbild ist Teil einer Zwischenprüfung zum Grundstufenlehrgang laut der DOSB Ausbildungsordnung. Es dient der gemeinsamen technischen Grundlage und soll zu einem homogenen Leistungsniveau beitragen.

Name:

Verein:

Thema	Datum	Referent + Unterschrift / Stempel
Armesselkomplex nach Kashiwazaki		
Juji-gatame: 1 x gerollt – 1 x gekippt - 1 x Unterlage		
Sankaku-Varianten: 1 x kopfseitig – 1 x von hinten		
Laufwürger als Basis für den „Wannerwürger“		
Haltegriffe/Befreiungsprinzipien + Befreiung aus der Beinklammer		
Situative Verknüpfungen im Übergang vom Stand in den Boden: als Tori		
Situative Verknüpfungen im Übergang vom Stand in den Boden: als Uke		
Kumikata-Eröffnungsstrategien: Ai-yotsu		
Kumikata-Eröffnungsstrategien: Kenka-yotsu		
Optimale Wurfbedingungen schaffen: Situationen herstellen		
Grundidee GKKZ		
Uchi-komi Formen		
Methodische Grundsätze (Werfen und Fallen als Einheit)		
Methodische Grundsätze (Halten und Befreien als Einheit)		