

Prüfungsanforderungen Trainer - A

1. Teil: Hausaufgabe

A) Erstellen eines Jahrestrainingsplanes

Zielgruppen: U 19; Frauen; U 21 und Männer

B) Einen Makro/Mesozyklus (drei Monate) herauslösen und diesen genauer charakterisieren

C) Aus diesem Dreimonatsplan einen Mikrozyklus auswählen und diesen detailliert beschreiben

Zu beachten:

1. Erstellen eines Kämpferprofils im Sinne einer Diagnose des momentanen Leistungszustandes.

2. Zielsetzung

Trainings- und. Wettkampfplanung
(Tests, Qualifikationswettkämpfe, Hauptwettkämpfe)

3. Durchführung/Realisierung von Training und Wettkampf

4. Trainings- und Wettkampfkontrollen

Trainings- und Wettkampfbeobachtung in Form eines Trainingstagebuchs

5. Auswertung/Fazit

Diese Hausaufgabe soll 14 Tage vor der Prüfung bei der Prüfungsleitung eingegangen sein!

2. Teil: Fragebogen

Fragebogen mit 15 - 20 Fragen

zweidrittel der maximalen Punktzahl muß zum Bestehen erreicht sein

Bearbeitungszeit: 2 Stunden

3. Teil: Praxisprüfung

A) Lehrprobe

In einer zehnminütigen Lehrprobe sollen strategisch- taktische Lösungen für aktuelle oder standardisierte Probleme und Aufgabenstellungen, denen sich ein Judoka in Training und Wettkampf zu stellen hat, gefunden und herausgearbeitet werden.

B) Technikdemonstration

- 10 wettkampfrelevanter Judo Wurftechniken
- 5 Kombinationen oder Finten
- 6 Übergänge Stand / Boden (davon 3 eigene Angriffe ohne Wertung , und 3 weiterleitende Angriffe von Uke ohne Wertung)
- 5 Angriffe gegen die Bank/ oder Bauchlage als Obermann
- 2 Angriffe zwischen den Beinen als Obermann
- 2 Angriffe zwischen den Beinen als Untermann
- 1 Angriff aus der Beinklammer als Obermann
- 1 Angriff aus der Beinklammer als Untermann