



Cheffe de la relève  
Aki Shinomiya  
Rue de la Neuveville 22, CH-1700 Fribourg  
Natel +41 79 789 71 76  
Email [aki.shinomiya@sjv.ch](mailto:aki.shinomiya@sjv.ch)

Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband  
Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu  
Federazione Svizzera di Judo & Ju-Jitsu

member of  **swiss**  
**olympic**  
association

réalisé: août 2011  
Aki Shinomiya

---

# Concept cadre cantonal

---

## Judo

**Fédération Suisse de Judo et Ju-Jitsu**  
Section sport de pointe

Postfach 606  
CH-3000 Bern 22  
Standort:  
Haus des Sportes  
Talgutzentrum 27  
CH-3063 Ittigen b. Bern  
Tel. + 41 31 359 73 73  
Fax + 41 31 359 73 73  
[office@sjv.ch](mailto:office@sjv.ch)  
[www.sjv.ch](http://www.sjv.ch)

**BUDO.CH**  
武道スポーツ  
日本  
BUDOSPORT NIPPON ZÜRICH

**HIKU**  
BUDO-SPORT

 **swiss**  
**olympic** **COOL & CLEAN**  
... for the SPIRIT of SPORT 



## Table des matières :

|          |  |          |
|----------|--|----------|
| <b>1</b> | <b>Introduction .....</b>  | <b>3</b> |
| <b>2</b> | <b>Objectifs et contenus .....</b>   | <b>3</b> |
| <b>3</b> | <b>Mesures .....</b>   | <b>4</b> |
| 3.1      | Mesures pour les cadres cantonaux.....                                     | 4        |
| 3.2      | Mesures de la FSJ pour les cadres cantonaux .....                          | 5        |
| 3.3      | Vue d'ensemble de l'année des mesures concernant les cadres cantonaux..... | 5        |
| <b>4</b> | <b>Entraîneurs et formation continue.....</b>                              | <b>6</b> |
| <b>5</b> | <b>Financement.....</b>  | <b>6</b> |
| <b>6</b> | <b>Annexe .....</b>  | <b>7</b> |
| 6.1      | Calendrier FSJ 2012 : .....  | 7        |
| 6.2      | Vue d'ensemble des cadres cantonaux :.....                                 | 7        |
| 6.3      | Exemple des concepts de sélection :.....                                   | 8        |
| 6.4      | Leçons modèles : .....   | 12       |
| 6.5      | Littérature :.....   | 13       |

## 1 Introduction

Les cadres cantonaux sont un élément important dans le sport de pointe Judo et devront être intégrés en 2012 à la structure d'encadrement des jeunes. La FSJ reconnaît l'importance des cadres cantonaux et désire participer à leur développement.

L'état actuel des cadres cantonaux n'est pas quelque chose d'unitaire et très peu de cadres cantonaux sont coordonnés entre eux. Cette constatation a pu être tirée lorsque nous avons eu les questionnaires sous les yeux. Afin que tout un chacun puisse comprendre les raisons qui ont poussé à construire ce concept, il sera présenté ici les objectifs de la FSJ.

## 2 Objectifs et contenus

L'objectif à long terme de la FSJ est de remporter des médailles aux Jeux Olympiques, championnats du monde et autres tournois internationaux dans la catégorie élite. La qualité du sport de la relève a une grande influence sur les succès dans le sport de pointe, étant donné que le développement des performances sportives commence à la base. Il faut construire des structures adéquates qui vont permettre de détecter de manière précoce un talent, de le soutenir pour l'amener à la pointe nationale et internationale.

Les cadres cantonaux déjà existants doivent, dans cette optique, être incorporés et reconstruits dans la structure de la FSJ afin qu'ils constituent la première étape dans la construction de la promotion à la performance (voir image 1). Dans la pyramide de performance, les cadres cantonaux en constituent (après les clubs) le socle. On devrait diriger le plus d'enfants et de jeunes gens possible de la catégorie d'âge U15 vers le sport de pointe de la relève afin que le socle de la pyramide de performance soit le plus grand possible, ce qui permettra de collecter les meilleurs talents. Pour cette raison, les cadres cantonaux devraient couvrir toute la Suisse afin que tous les talents en aient l'accès.

Dans l'idéal, les cadres cantonaux sont des pourvoyeurs de judokas pour les centres régionaux et travaillent en étroite collaboration avec ces derniers. Il serait bien que les associations cantonales supportent les deux institutions. Dans le cas de certaines régions, qui ne possèdent pas (encore) de Centre régional, les cadres cantonaux absorbent leurs fonctions à l'égard des judokas U17 et U20.

Ce concept sert de structuration et d'uniformisation pour les cadres cantonaux et fait office de ligne de démarcation pour les mesures et réalisation des cadres cantonaux. Nous sommes conscients que, pour des raisons d'hétérogénéité et de conditions différentes, qu'il n'est pas possible de créer onze cadres cantonaux identiques et cela n'est pas non plus notre but. Il nous apparaît plus constructif de formuler des conditions minimales et de clarifier les devoirs et responsabilités des personnes qui en ont la charge. Cette convention, réalisée en partenariat, doit valoir comme fondement obligeant pour tous les responsables et doit aussi améliorer la collaboration entre la FSJ et les cadres cantonaux.

Le but est d'augmenter la qualité de la formation de la relève dans le sport de masse et dans le sport de pointe grâce à ce système des cadres cantonaux. Les cadres cantonaux doivent former, avec les clubs de l'association cantonale et la FSJ, un réseau effectif.

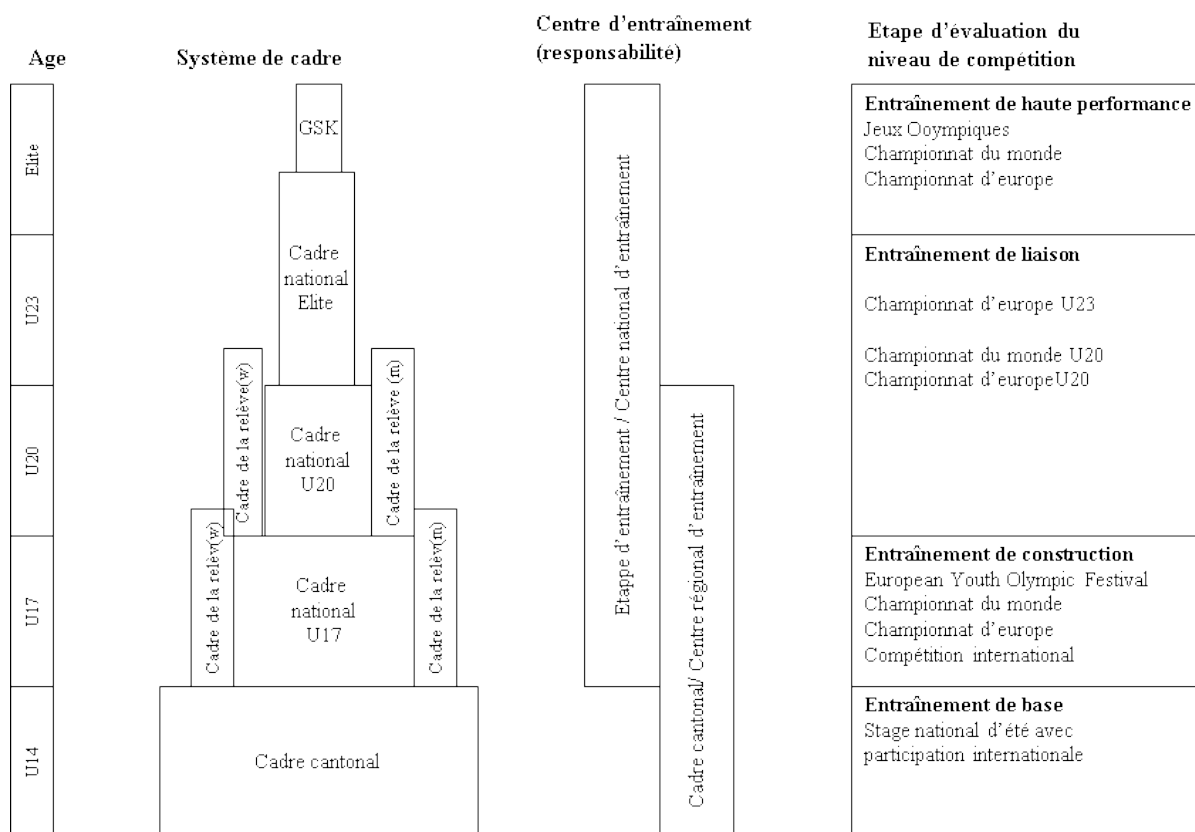


Image 1 Pyramide des cadres

### 3 Mesures

#### 3.1 Mesures pour les cadres cantonaux

Les structures hétérogènes des cadres cantonaux qui ont été présentées dans la première partie, se retrouvent également dans les mesures. La FSJ aspire aussi ici à une uniformisation et souhaite mettre en place des critères minimaux que tous les cadres cantonaux devront remplir.

En plus de la journée de sélection qui a lieu en début d'année, il est attendu que les athlètes prennent part, avec le cadre cantonal, à au moins six tournois. Nous sommes conscients que ce chiffre est élevé mais, à cet âge, la compétition est un élément important et qui contribue fortement au développement des performances de l'athlète. Ces tournois seront autant d'instruments de contrôle que des évaluations pour diagnostiquer les progrès de performance.

De plus, il s'agira de mettre sur pied six journées d'entraînement qui verront tous les athlètes de tous les cadres cantonaux s'entraîner ensemble.

Certains cadres cantonaux offrent même un entraînement de base hebdomadaire, ce qui du point de vue de la FSJ, est quelque chose de souhaitable à mettre en place pour les cadres cantonaux restants. Etant donné que tous les cadres cantonaux ne disposent pas des mêmes conditions ce point n'est réalisé que dans un cadre aux possibilités suffisantes.

### 3.2 Mesures de la FSJ pour les cadres cantonaux

#### U15-Coupe Suisse des cadres cantonaux (U15-CSCC)

Les participants sont tous les cadres cantonaux. La Coupe Suisse des cadres cantonaux (CSCC) aura lieu avant le stage national de Fribourg ce qui donne la possibilité aux athlètes d'enchaîner directement avec le stage et ainsi d'avoir la possibilité de s'entraîner pendant l'été. Les catégories de poids sont encore à définir. Les équipes seront mixtes.

#### Tournoi international à Bergame

A la fin des différentes manifestations (Judo-Day, U15-CSCC, stage Fribourg), en collaboration et sur les propositions des responsables des cadres cantonaux, seront choisis les meilleurs athlètes afin qu'ils participent au tournoi international de Bergame. Les frais seront totalement pris en charge par la FSJ pour les meilleurs athlètes (3-5) de chaque cadre cantonal.

#### Stage national à Fribourg et Sumiswald

La FSJ organise annuellement deux stage nationaux qui sont, entre autres, destinés aux catégories d'âge U12 et U14. Il est attendu que les cadres cantonaux avec leurs responsables décident d'y participer.

#### Entraînement avec le cadre national U17

Les trois, respectivement cinq meilleurs athlètes de chaque cadre cantonal ont la chance, une fois par année, de pouvoir s'entraîner avec le cadre national U17. Ce stage sert de préparation pour le tournoi international de Bergame.

#### Swiss Judo-Day

Premier entraînement commun national. Les athlètes des cadres cantonaux ont ainsi la possibilité de se familiariser avec le concept de sélection PISTE. En même temps, ils participent aux différents Workshops du Swiss Judo-Day et font également connaissance avec les athlètes du cadre élite.

#### Talent-Day

Deuxième entraînement commun national. Tous les athlètes des cadres cantonaux seront invités au Centre national de performance, à Brugg, et ont la possibilité d'avoir un aperçu du travail de nos athlètes de pointe.

En plus de l'entraînement commun, ils auront l'occasion de questionner et d'observer les athlètes de pointe.

### 3.3 Vue d'ensemble de l'année des mesures concernant les cadres cantonaux

Tableau 1 : Jahresübersicht der Massnahmen

| Date    | Mesures FSJ  | Mesures cadre cantonal  |
|---------|--|---|
| Janvier |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Janvier: Journée de sélection régionale (annonce des listes des cadres à la FSJ)</li> <li>Au minimum 6 tournois par année</li> </ul> |
| Juin    | Judo-Day   |   |
| Juillet | <ul style="list-style-type: none"> <li>U15 Coupe Suisse des cadres cantonaux</li> <li>Stage national à Fribourg</li> </ul> |   |

|                  |   |  |
|------------------|---|--|
| <b>Septembre</b> | Entraînement avec le cadre national U17 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au minimum 6 entraînements par année</li> <li>• Si possible un entraînement régional de base par semaine</li> </ul> |
| <b>Octobre</b>   | Tournoi international à Bergame         |  |
| <b>Novembre</b>  | Talent-Day                              |  |
| <b>Décembre</b>  | Stage national à Sumiswald              |  |

Grâce aux mesures prises par la FSJ sur un plan annuel, les cadres cantonaux ont un cadre dans lequel ils peuvent s'orienter. La FSJ est particulièrement active dans la deuxième partie de l'année.

Par conséquent, il est recommandé d'organiser, dans la première partie de l'année, relativement beaucoup de journées d'entraînements autonomes. On pourrait penser à mettre sur pied, fin juin/début juillet, un week-end d'entraînement autonome qui servirait à renforcer la cohésion dans l'optique de l'U15-CSCC. Dans la deuxième partie de l'année les cadres cantonaux vont profiter du nouveau soutien de la FSJ. Le travail indépendant au sein des différents cadres devrait, bien entendu, continuer.

Du fait de ces nombreuses mesures, les cadres cantonaux sont astreints à de hautes exigences. Pour cette raison, une bonne collaboration entre les cadres cantonaux et les différents clubs est requise. Suite à l'enquête, il ressort clairement que, dans certains cantons, trop peu de clubs participent aux activités des cadres cantonaux; de ce fait il apparaît évident qu'il reste un potentiel d'optimisation au niveau de la coopération et de la collaboration.

#### **4 Entraîneurs et formation continue**

Aux yeux de la FSJ, les entraîneurs jouent un rôle central et important au niveau du travail de la relève. Par conséquent, nous nous efforçons de soutenir les entraîneurs par le biais d'offres à leurs égards. Deux Workshops seront annuellement proposés (pendant les stages de Fribourg et Sumiswald). Pendant ces Workshops, Giorgio Vismara dispensera, entre autres, des composantes de base d'entraînement, des expériences seront échangées, les entraîneurs des cadres cantonaux seront inclus et différents thèmes seront abordés. La visite de ces deux Workshops sera reconnue comme cours de formation continue J+S.

#### **5 Financement**

La FSJ prend en charge les coûts suivants :

- La FSJ finance la cheffe de la relève, qui fait office de « centre d'écoute » et reprend la fonction de coordinatrice pour les cadres cantonaux.
- La FSJ organise et finance les manifestations nationales (Swiss Judo-Day, U15-CSCC, journée d'entraînement avec les U17, tournoi international de Bergame, Talent-Day).
- La FSJ finance la participation des entraîneurs des cadres cantonaux aux stages nationaux de Sumiswald et Fribourg.
- La FSJ finance la formation continue des entraîneurs des cadres cantonaux pendant les stages nationaux de Sumiswald et de Fribourg.

Le financement de base des cadres cantonaux incombe aux associations cantonales. Ainsi elles sont responsables de financer les journées de sélection et les manifestations ordinaires des cadres cantonaux. Elles sont libres de demander des contributions aux athlètes.

## 6 Annexe

### 6.1 Calendrier FSJ 2012 :

|                |   |
|----------------|---|
| 24 juin        | Swiss Judo-Day à Bienne                             |
| 15 juillet     | U15-Coupe suisse des cadres cantonaux               |
| 16 -20 juillet | Stage national à Fribourg                           |
| 29 septembre   | Entraînement avec U17<br>(préparation pour Bergame) |
| octobre        | Tournoi international à Bergame                     |
| 24 novembre    | Talent-Day à Brugg                                  |
| 27-30 décembre | Stage national à Sumiswald                          |

### 6.2 Vue d'ensemble des cadres cantonaux :

| Canton :                      | Nom :  | Responsable :                        | Homepage /<br>Adresse e-mail :  |
|-------------------------------|--|--------------------------------------|---|
| <b>Argovie</b>                | Kantonalkader<br>Aargau                                | Michi Weissbarth<br>Anita Weissbarth | michi_w@swissonline.ch<br>aschaffner@swissonline.ch   |
| <b>Bâle</b>                   | Judo Beider Basel                                      | Tim Hartmann<br>Markus Wellenreiter  | <a href="http://www.judobeiderbasel.ch">www.judobeiderbasel.ch</a><br>tim.hartmann@unibas.ch<br>markus.wellenreiter@hotmail.com |
| <b>Berne</b>                  | Kantonalkader Bern                                     | Markus Rubin                         | <a href="http://www.kbjv.ch">www.kbjv.ch</a><br>m.ruby@sunrise.ch   |
| <b>Fribourg</b>               | Cadre Talent Fribourg                                  | Laurence Niquille                    | <a href="http://www.afj.ch">www.afj.ch</a><br>niquille110@hotmail.com   |
| <b>Genève</b>                 | Cadre talent Genève                                    | Nikola Smatlik<br>Cosimo Papa        | <a href="http://www.judo-jura.ch">www.judo-jura.ch</a><br>nikosmatlik@yahoo.fr<br>cosimo@c1consult.com                          |
| <b>Jura</b>                   | Judo Jura Talent (JJ<br>Talent)                        | Ludovic Mäder                        | <a href="http://www.judo-neuchatel.ch">www.judo-neuchatel.ch</a><br>lmaeder@gmail.com   |
| <b>Neuchâtel</b>              | Equipe cantonale                                       | Thomas Guilhen                       | tguilhen17@hotmail.com  |
| <b>St-Gall/<br/>Thurgovie</b> | Kantonalkader<br>Judoverband St.<br>Gallen und Thurgau | Romano Bonzani                       | <a href="http://www.judoverband-sg-tg.ch">www.judoverband-sg-tg.ch</a><br>bonzani@hispeed.ch                                    |
| <b>Vaud</b>                   | Cadre cantonal<br>Vaudois                              | Alain Jotterand                      | <a href="http://www.judo-vaud.ch/c-talents.htm">www.judo-vaud.ch/c-talents.htm</a><br>alain.jotterand@bluewin.ch                |
| <b>Valais</b>                 | Cadre cantonal Valais                                  | Alexandra Hugon                      | <a href="http://www.ajjv.ch">www.ajjv.ch</a><br>alexhugon@msn.com   |
| <b>Zurich</b>                 | Zürcher Judo und Ju-<br>Jitsu Verband                  | Werner Schuler<br>Norbert Vetterli   | <a href="http://www.zjv.info/">www.zjv.info/</a><br>w.s@sunrise.ch<br>norbert@vetterli-hermann.ch                               |
| <b>Suisse<br/>centrale</b>    | En construction  | Matias Häfliger                      | matias@judo-horw.ch   |

### 6.3 Exemple des concepts de sélection :



## **Zürcher Judo und Ju-Jitsu Verband**

### **U14 Kantonalkader**

Werner Schuler

Verantwortlicher Kantonalkader U14

Hofstrasse 114, 8620 Wetzikon

Tel: 076 391 77 88, E-Mail: w.s@sunrise.ch

#### **Qualifikation / Aufnahme:**

- Die Mitglieder des ZJV U14 Kader müssen sich jährlich neu qualifizieren. Das ZJV U14 Kader besteht aus maximal 50 Mitgliedern.
- Die Qualifikation findet im Januar des entsprechenden Jahres statt und steht allen Mitgliedern der ZJV-Mitglieder-Vereine offen. Die Teilnehmer-Jahrgänge und Mindestgradierung sind die einzigen Einschränkungen.
- Die Qualifikation erfolgt anhand der Praxisteile:
  - Wettkämpfe in kleinen Pool-Gruppen (4 oder 5 Kinder), Jeder gegen Jeden
  - Judo Training mit Akrobatik, Uchi-komi, Nage-komi, Tachi-/Ne-waza Randori
- Die Bewertung der Praxisteile erfolgt anhand nachstehender qualitativ-objektiver Kriterien:
  - Wettkämpfe:
    - Angriffsverhalten (greift an, versucht Wertungen zu erzielen, gibt in Ne-waza nicht auf, offensives Judo etc.)
    - Bewegungsverhalten (sinnvolle Angriffe, geschicktes Ausweichen, schlüssige Übergänge von Tachi- in Ne-waza, sinnvolle Befreiungsversuche in Ne-waza etc.)
    - Persönliches Verhalten (kann mit Sieg und Niederlage umgehen, Fairness etc.)
  - Judo Training:
    - Bewegungsverhalten (Akrobatikübungen, Körperspannung, Koordinative Fähigkeiten etc.)
    - Technisches Niveau (Uchi-komi, Nage-komi, Tachi-/Ne-waza Randori etc.)
    - Persönliches Verhalten (engagiertes konzentriertes trainieren, Fairness etc.)
- Der Trainerstab beobachtet die Kinder und macht sich entsprechende Notizen. Unmittelbar anschliessend an die Praxis wird die Qualifikationsliste erstellt und abschliessend gemeinsam beschlossen.
- Der Entscheid des Trainerstabes ist definitiv (Stichentscheid beim Verantwortlichen Kantonalkader U14), es gibt keine Rekursmöglichkeiten.
- Die Teilnehmenden und Clubverantwortlichen werden direkt im Anschluss an den Qualifikationstag informiert. Die Mitgliederliste des ZJV U14 Kader ist öffentlich.

#### **Rangliste / Verhalten / Sanktionen:**

- Es wird eine Rangliste geführt, in welcher die Teilnahme an den Anlässen und die Turnierfolge berücksichtigt werden.  
Die Bestplatzierten erhalten Ende Jahr als Anerkennung ein kleines Präsent.
- Das U14 Kader stellt eine Auswahl dar: wir erwarten Einsatzwille und Disziplin in den Trainings.
- Das Trainer Team des ZJV U14 Kader behält sich vor, Mitglieder bei ungebührlichem Verhalten aus dem Kader auszuschliessen. Selbstverständlich wird dazu vorgängig das Gespräch mit dem betroffenen Kadermitglied und dem zuständigen Coach besucht.



**U14 Kantonalkader  
Judoverband St. Gallen und Thurgau**

Dino Eisenring [deisenring@bluewin.ch](mailto:deisenring@bluewin.ch)  
 Horchental 524 071 245 05 06  
 9402 Mörschwil 079 600 61 13

**Kantonalkader U 14 Sichtungskonzept**

**Inhalte**

Beim Selektionstag werden folgende Bereiche geprüft:

- Koordination
- Judo
- Kraftausdauer




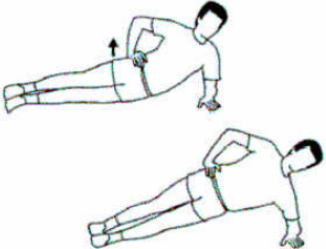
**Koordination**


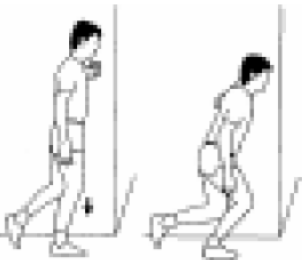
| Übungen  | Punkte |   |
|--|--------|---|
| Purzelbaum vorwärts, aufstehen mit geschlossenen Beinen          | 4      | ■ |
| Purzelbaum rückwärts, mit gespreizten Beinen aufstehen           | 4      | ■ |
| Rad rechts   | 4      | ■ |
| Rad rechts   | 4      | ■ |
| Radwende rechts  | 4      | ■ |
| Radwende links   | 4      | ■ |
| Kopfstand mit abrollen   | 4      | ■ |
| Handstand mit abrollen   | 4      | ■ |
| Stehen auf einem Bein mit geschl. Augen 10 Sek. (Links + rechts) | 4      | ■ |
| Standwaage 10 Sekunden links + rechts                            | 4      | ■ |
| Überschlag, Kopf oder Hand                                       | 6      | ■ |

**Judo**

| Tachi waza  | Punkte |        |
|---|--------|--------|
| Uchi-Komi Eindrehtechnik                                    | 4      | ■      |
| Uchi-Komi O-Soto- oder O-Uchi-gari                          | 4      | ■      |
| Seoi nage links und rechts werfen mit Übergang zu Osae-Waza | 4      | ■      |
| Eine Barai Technik rechts und links                         | 4      | ■      |
| Eine Gari-Technik rechts und links                          | 4      | ■      |
| Aus Toris Vorwärtsbewegung einen Hüftwurf werfen            | 4      | ■      |
| Aus Toris Rückwärtsbewegung einen Hüftwurf werfen           | 4      | ■      |
|   |        |        |
| Ne waza   | Punkte | Beisp. |
| Angriff auf die Bankverteidigung von vorne                  | 4      | ■      |
| Angriff auf die Bankverteidigung von der Seite              | 4      | ■      |
| Eine Befreiung aus der Beinklammer                          | 4      | ■      |
| Eine Befreiung aus Kesa-Gatame                              | 4      | ■      |
| Ein Angriff aus der eigenen Rückenlage                      | 4      | ■      |

### Kraftausdauer

|   |  |                        |
|---|--|------------------------|
| <p><b>Rumpfmuskulatur</b></p>              | <p><b>60 Wiederholungen</b></p> <p><b>Ausgangstellung</b><br/>Unterarmstütz, Arme parallel nach oben, Rumpf und Beine gestreckt.</p> <p><b>Ausführung</b><br/>Wechselseitiges Abheben der Füsse um Schuhlänge bei gestreckten Knien.</p> <p>Bewegungsgeschwindigkeit: 1 Sekunden Rhythmus.</p>   | <p><b>2 Punkte</b></p> |
| <p><b>Bauchmuskulatur</b></p>              | <p><b>25 Wiederholungen</b></p> <p><b>Ausgangstellung</b><br/>Liegend, Hüfte und Knie gebeugt, Fersen auf dem Boden, Arme auf der Brust gekreuzt, Hände auf den Schultern.</p> <p><b>Ausführung</b><br/>Oberkörper abheben und einrollen, Ellbogen Richtung Leiste. Zurück in Ausgangsstellung ohne den Kopf abzulegen.</p> <p>Bewegungsgeschwindigkeit: 2-Sekunden pro Bewegungszyklus</p>                    | <p><b>2 Punkte</b></p> |
| <p><b>Klappmesser</b></p>                | <p><b>30 Wiederholungen</b></p> <p><b>Ausgangstellung</b><br/>Liegend, Beine leicht angezogen</p> <p><b>Ausführung</b><br/>Mit gestreckten Beinen und Armen hochklappen.</p> <p>Bewegungsgeschwindigkeit: 2-Sekunden pro Bewegungszyklus</p>   | <p><b>2 Punkte</b></p> |
| <p><b>Seitliche Rumpfmuskulatur</b></p>  | <p><b>20 Wiederholungen, re + li</b></p> <p><b>Ausgangstellung</b><br/>Seitenlage, unteres Bein im Hüft- und Kniegelenk rechtwinklig gebeugt.</p> <p><b>Ausführung</b><br/>Becken seitwärts anheben bis der Rumpf gestreckt ist. Zurück in Ausgangsstellung, ohne dass das Becken auf der Unterlage abgestützt wird. Beidseitig ausführen.</p> <p>Bewegungsgeschwindigkeit: 2-Sekunden pro Bewegungszyklus</p> | <p><b>2 Punkte</b></p> |

|  |  |                        |
|--|--|------------------------|
| <p><b>Oberarmmuskulatur</b></p>       | <p><b>30 Wiederholungen</b></p> <p><b>Ausgangstellung</b><br/>Vierfüsslerstand, Hände schulterbreit abgestützt und nach innen gedreht.</p> <p><b>Ausführung</b><br/>Ellbogen beugen und strecken ohne Veränderung der Bein- und Beckenstellung.</p> <p>Bewegungsgeschwindigkeit: 2-Sekunden pro Bewegungszyklus</p>                          | <p><b>2 Punkte</b></p> |
| <p><b>Oberschenkelmuskulatur</b></p>  | <p><b>25 Wiederholungen</b></p> <p><b>Ausgangstellung</b><br/>Einbeinstand, nicht belastetes Bein leicht angehoben. Zur Gleichgewichtskontrolle mit Fingerspitzen auf Schulterhöhe an der Wand abstützen.</p> <p><b>Ausführung</b><br/>Knie bis 60° beugen und strecken.</p> <p>Bewegungsgeschwindigkeit: 2-Sekunden pro Bewegungszyklus</p> | <p><b>2 Punkte</b></p> |

### Body-Mass-Index

Für Kinder mit einem Body Mass Index von 23 oder höher fallen folgende Übungen weg:

- Handstand mit abrollen
- Überschlag

Für diese Kindern (BMI grösser 23) wird eine separate Rangliste geführt.

Der BMI errechnet sich aus folgender Formel:

Körpergewicht (in kg) : (Körpergrösse in m x Körpergrösse in m) = BMI

### Vorbereitung

Zeige Deinem Trainer im Club diese Liste und trainiere die Übungen damit du am Wettbewerb möglichst viele Punkte sammeln kannst.

## 6.4 Leçons modèles :

(in Bearbeitung)

|                  |         |        |
|------------------|---------|--------|
| Trainingsgruppe: | Anzahl: | Alter: |
|------------------|---------|--------|

|               |  |
|---------------|--|
| Trainingszeit |  |
| Datum         |  |
| Trainer       |  |

|                      |
|----------------------|
| <b>Lektionsziel:</b> |
|----------------------|

| Dauer            | Zielsetzung | Inhalt |
|------------------|-------------|--------|
| <b>Aufwärmen</b> |             |        |
|                  |             |        |
| <b>Hauptteil</b> |             |        |
|                  |             |        |
| <b>Ausklang</b>  |             |        |
|                  |             |        |

## 6.5 Littérature :

### **Sport- und Trainingswissenschaft**

Hegner, J. (2007). *Training fundiert erklärt*. Herzogenbuchsee: Ingold-Verlag. (S. 118 – 219).

Dickhuth, H.-H. (2000), Einführung in die Sport- und Leistungsmedizin, Schorndorf: Hofmann (S. 186 – 211)

Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (1991). *Handbuch Trainingslehre*. Schorndorf: Hofmann Verlag. (S. 87 – 227 und S. 43 – S. 86)

Olivier, N., Marschall, F. & Büsch, D. (2008), Grundlagen der Trainingswissenschaft und -lehre, Schorndorf: Hofmann (S. 89 – 262)

### **Kinder- und Jugendtraining sowie Nachwuchsförderung**

Fröhlich, M., Giessing, J. & Strack, A. (2009). Kraft und Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen.

Hofmann, A. (2009). Entwicklung sportlicher Talente an sportbetonten Schulen. Petersberg: Michael Imhof Verlag.

Martin, D., Micolaus, J., Ostrowski, C. & Rost, K. (1999). *Handbuch Kinder- und Jugendtraining*. Schorndorf: Hofmann.

### **Judospezifisch**

Bundesamt für Sport Magglingen (Hrsg.) (2005). Judo/Ju-Jitsu unterrichten.

Bundesamt für Sport Magglingen. J+S Trainingshandbuch Judo/Ju-Jitsu. Online unter <  
<http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/sportarten/judo/download.html>>

Bundesamt für Sport Magglingen. J+S Kernlernmittel.

Lippmann, Ralph (2002). *Judo. Ausbildungsskript Fachübungsleiter- / Trainer-C-Ausbildung*. Norderstedt: BoD.

Müller-Deck, Hans (2007). *Der Weg zum Top-Judoka*. Wien: Infostrada Sports.

Paillard, Thierry (2010). *Optimisation de la performance sportive en judo*. Bruxelles: Groupe de Boeck.