

















Stoffprogramm Judo Schule Nippon Basel



		1. Semester 2022	2. Semester 2022	1. Semester 2023	2. Semester 2023	1. Semester 2024	2. Semester 2024
Einsteigertrainings	Programm-Nr.	1-1	1-2	1-3	1-1	1-2	1-3
	Haupttechniken	Tai-Otoshi 	O-Goshi 	Ippon-Seoi-Nage links 
	Ergänzungs-techniken	Ko-Uchi-Gari 	O-Soto-Otoshi 	Sasae-Tsuri-Komi-Ashi 
	Bodentechniken	Einfache Drehtechniken gegen Bauch-/Bocklage und Festhaltetechniken nach Wahl					
	Weitere Elemente	Randori + grundlegende Falltechniken Altersangepasste koordinative, konditionelle und polysportive Elemente nach Wahl Weitere Standtechniken bei Bedarf					
Fortgeschrittenentrainings	Programm-Nr.	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	2-1
	Haupttechniken	Morote-Seoi-Nage 	Harai-Goshi 	Sode-Tsuri-Komi-Goshi links 	O-Soto-Gari 	Uchi-Mata 	...
	Ergänzungs-techniken	Okuri-Ashi-Barai 	O-Soto-Gari 	Ko-Uchi-Maki-Komi 	O-Uchi-Gari 	De-Ashi-Barai 	...
	Bodentechniken	Komplexe Drehtechniken (z.B. Sangaku-Formen, Techniken aus Rückenlage) nach Wahl Erste Würge-/Hebeltechniken bei Bedarf					
	Weitere Elemente	Randori Altersangepasste koordinative, konditionelle und polysportive Elemente nach Wahl Weitere Standtechniken bei Bedarf					

Pflichtelemente: einheitlich über alle Trainings

Wahlelemente: Festlegung durch jeweilige/n Trainer/in