

KBVD Ausbildungskatalog

Nr.	Beschreibung	Stunden
1	Biomechanik der Bewegungslehre im JJ; (Körperschwerpunkt, Hara, Gleichgewicht, Zentrifugal-und Zentripedalkräfte, uvm)	1
2	Biomechanik der Falltechniken	1
3	Biomechanik der Wurftechniken	1 oder 2
4	Biomechanik der Faust-/Fußtechniken	1 oder 2
5	Biomechanik der Hebeltechniken	1 oder 2
6	Aufwärmspiele	1
7	Die 5 Kata des KBVD	offen
8	Abwehrmöglichkeiten mit Gegenständen des täglichen Gebrauchs	1
9	Übungs-Hilfsübungs-und Bewegungsformen im JJ	1 oder 2
10	Sportliche Leistung (Kraft, Kondition, Ausdauer, Flexibilität, psychische Stabilität, Koordination; auch im Hinblick auf jung/alt)	2 oder 3
11	Das System des JJ-Trainings	1
12	Grundlagen für die Anwendung von Würfeln, Hebel, Würger, Schläge und Tritte	1
13	Der Transfer im JJ, die 3 Lernstufen	1 oder 2
14	Judomotorik -> Würfe im Anfänger-und Fortgeschrittenentraining; Wurfvermittlung nach Geesink	2 oder 3
15	Funktionsgymnastik	1
16	Erste Hilfe bei Sportverletzungen und Schächeanfällen auf der Matte	offen
17	Führung im Verein und im Verband	1
18	System der Waffenabwehren (Stock, Messer, Pistole)	3
19	Rechtsgrundlagen für Trainer, Funktionäre und ÜL	2
20	Geschichte des Kampfsports im Allgemeinen und im Besonderen im Judo und JJ	1
21	Das Dojo -> Werte, Etikette und Geschichte	1
22	Fehlerkorrektur im Übungsbetrieb	1
23	Grundlagen des Kreistrainings (Zirkeltraining)	1
24	Inhalte der Sportpsychologie	1

25	Abwehr gegen mehrere Angreifer -> Taktik, Technik, Training	1
26	Aktives und passives Abwärmen	1
27	Schlag-und Trittkombinationen als Angriff und Abwehr bzw. im Wettkampf	1
28	Distanzverhalten	1
29	Vielseitigkeit bei Angriff und Verteidigung	1
30	Bewegungsschule; Beinarbeit im JJ	1
31	Wurfkonter und Wurfkombinationen	2
32	Verhebelte Würfe	1
33	Verteidigung in der Bodenlage, entweder beide im Boden oder nur einer	1
34	Take downs; Tori in Bodenlage, Uke im Stand	1
35	Die Führungsstile im Training	1
36	Aufbau einer Trainingsstunde im Anfängerbereich, Fortgeschrittenenbereich, Leistungsstufe	1
37	Umgang mit homogenen und heterogenen Gruppen	1
38	Kime / Atemi / Kiai	1
39	Abwehr gegen Langwaffen	1
40	Umgang und Gebrauch von Waffen im JJ Training	1
41	Verwendung von Waffen, z.B. Stock/Langstock/Messer usw in der Abwehr	1
42	Eigensicherung und Verhalten in Gefahrensituationen	1
43	Prüfungsvorbereitung bei Kyu-und Dan-Prüfungen	1
44	Planung und Durchführung eines Schnupperkurses im JJ mit verschiedenen Zielgruppen	1
45	Hebelvielfalt und Kombinationen aus Verteidigung gegen Kontaktangriffe	1
46	Prinzipien der Würgetechniken	1
47	Matten-und Sportlerhygiene	1
48	Fallschulevermittlung bei Anfängern und Rollen/Fallenvariationen bei Fortgeschrittenen	1
49	Abwehr freier Angriffe (SV-Sparring)	2
50	Krafttraining mit und ohne Hilfsmittel	1

51	Ausdauertraining mit und ohne Hilfsmittel	1
52	Festleger und Transportgriffe im JJ	2
53	Bodenrandori als sportliches Training im JJ; Haltegriffe und verhebelte Haltegriffe; Randori-Technik, Taktik, Angriff und Verteidigung	4
54	Trainingsmittel und Trainingsbedingungen, siehe auch unter 50 und 51	1
55	Eingleisige Handlungsketten	1
56	Mehrgleisige Handlungsketten	1
57	Training für Rumpf (Bauch/Rücken) und Hüfte	1
58	Gelenke und deren Hebelmöglichkeiten, siehe auch unter 5	1
59	Der Begriff Anfänger	1
60	Training mit Kindern und Jugendlichen	1
61	Einsatz von Karateschlägen vs Boxschlägen im JJ bei Abwehr, Angriff und Wettkampf	1
62	Fußtritte im JJ-Techniktraining bei Abgriff, Abwehr und Wettkampf	1
63	Abwehr gegen Kontaktangriffe	2 oder 3
64	Ausweichen / Weiterleiten / Blocken im JJ	1
65	Karate im JJ	1
66	Aikido im JJ	1
67	Judo im JJ	1
68	Kick-Boxen im JJ	1
69	Aspekte der persönlichen Weiterbildung des JJ-Trainers, zB weitere Trainerscheine, Training in artverwandten Kampfsportarten	1
70	Wettkampf im JJ (KBVD)	1
71	Selbstverteidigung und Kämpfen ohne Gi (Streetfight)	1
72	Aufbau des Trainings der Abwehr von Faustschlägen im Anfänger-und Fortgeschrittenenbereich	2
73	Aufbau des Trainings der Abwehr von Fußtrittenen im Anfänger-und Fortgeschrittenenbereich	2
74	Ernährung bei sportlicher Leistung	1
75	Fachsprache auf der Matte	2
76	Individuelle Ziele im JJ	1