



**JUDO
VORARL
BERG**

ENTSCHEIDUNGSGEBENHEIT
BEGEISTERUNG
ENTSCHLOSSENHEIT
WILLEISS

GESAMTFÖRDERKONZEPT 2024

DES JUDO LANDESVERBANDS VORARLBERG



Mitarbeit Gesamtförderkonzept des Judo Landesverbands Vorarlberg Sportjahr 2024:

Michael Greiter	Sportkoordinator, Sportlicher Inhalt
Marc Sohm	Sportmedizin
Walter Marte	Judoverband Vorarlberg Lehr- und Danwesen
Lukas Fleisch	Judo Landesverband Vorarlberg
Markus Moser	Österreichischer Judoverband – Sportkoordinator

Dokument:

Geändert:	01.03.2024, Michael Greiter
Erstellt:	25.06.2015
Gültigkeit:	Die Gültigkeit des Gesamtförderkonzepts des Judo Landesverbands Vorarlberg beschränkt sich auf das Bundesland.

Abkürzungsverzeichnis

EC	Europa Cup
EJU	European Judo Union / Europäische Judo Union
EM	Europameisterschaft/en
EYOF	European Youth Olympic Festival (Europäische Jugendspiele)
GP	Grand Prix
GS	Grand Slam
IJF	International Judo Federation / Internationale Judo Föderation
IKKZ	Individuelle Kampfkonzeption
ITC	International Training Camp
JLV	Judo Landesverband Vorarlberg
NADA	Nationale Anti-Doping Agentur Austria
ÖJV	Österreichischer Judoverband
OS	Olympische Spiele
OSMM	Ostschweizer Mannschaftsmeisterschaft
ULZ	UNION Leistungszentrum (ULZ) Hohenems Judo Vorarlberg
WC	World Cup
WM	Weltmeisterschaft/en
YOG	Youth Olympic Games

Inhalt

1	Einleitung.....	1
2	Athletenweg.....	2
2.1	Trainingsalter.....	2
2.2	Anforderungen.....	2
2.3	Phasen des Athletenwegs.....	3
3	Trainingsinhalt.....	4
3.1	Grundausbildung (U11/U12).....	4
3.1.1	Entwicklungsspezifische Merkmale.....	4
3.1.2	Ziele und Ausbildungsschwerpunkte.....	4
3.1.3	Trainingsinhalt.....	4
3.2	Grundlagentraining 1 (U13/U14).....	6
3.2.1	Entwicklungsspezifische Merkmale.....	6
3.2.2	Ziele und Ausbildungsschwerpunkte.....	6
3.2.3	Trainingsinhalt.....	6
3.3	Grundlagentraining 2 (U15/16).....	8
3.3.1	Entwicklungsspezifische Merkmale.....	8
3.3.2	Ziele und Ausbildungsschwerpunkte.....	8
3.3.3	Trainingsinhalt.....	8
3.4	Aufbautraining (U18).....	11
3.4.1	Entwicklungsspezifische Merkmale.....	11
3.4.2	Ziele und Ausbildungsschwerpunkte.....	11
3.4.3	Trainingsinhalt.....	11
3.5	Anschlusstraining (U21).....	14
3.5.1	Entwicklungsspezifische Merkmale.....	14
3.5.2	Ziele und Ausbildungsschwerpunkte.....	14
3.5.3	Trainingsinhalt.....	14
3.6	Leistungs- und Hochleistungstraining (U23 und Elite).....	17
3.6.1	Entwicklungsspezifische Merkmale.....	17
3.6.2	Ziele und Ausbildungsschwerpunkte.....	17
3.6.3	Trainingsinhalt.....	17
4	Medizinische Betreuung.....	19
4.1	Athleten ohne Kaderzugehörigkeit.....	19
4.2	Kader U15.....	19
4.3	Kader U18.....	19
4.4	Kader U21, U23 und Elite.....	19
4.5	Sportmedizinische Untersuchungen.....	19
4.5.1	Sportmedizinischen Basis-Untersuchung.....	19
4.5.2	Sportklinische Untersuchung.....	19
4.5.3	Sportmedizinische Untersuchung inklusive Laktat Leistungsdiagnostik.....	20
4.6	Doping.....	20
4.6.1	Literatur der NADA.....	20
4.6.2	Verantwortung.....	20

5	Schule und Ausbildung	21
6	Kadereinteilung	21
6.1	Kaderstruktur	21
6.1.1	Alterskategorien	21
6.1.2	Verantwortung	21
6.2	Kader U15.....	22
6.2.1	Trainingsziele und Inhalte Kader U15.....	22
6.2.2	Kaderkriterien U15	23
6.3	Kader U18.....	23
6.3.1	Trainingsziele und Inhalte Kader U18.....	23
6.3.2	Kaderkriterien U18	24
6.4	Anforderungen an die Kaderathleten	24
6.4.1	Moralischer Ehrenkodex des Vorarlberger Kaders	24
6.4.2	Erwartungen an die Athleten	24
6.5	Förderung.....	25
7	Trägerschaft.....	26
7.1	Judo Landesverband Vorarlberg	26
7.2	UNION Leistungszentrum Hohenems Judo Vorarlberg.....	26
7.3	Vereine mit Leistungsportorientierung	26
Anhang I	Kaderkriterien U15 m/w Bedingungen	27
	Punktesystem für Turniere	27
Anhang II	Sporttests U15	28
	Klimmzüge	28
	Hangeln (Seilklettern)	28
	Querspogat	29
	Kasten-Bumerang-Lauf	29
	Shuttle Run	30
	Beinheben an der Sprossenwand	30
	Standweitsprung.....	31
	Seilspringen	31
Anhang III	Kaderkriterien m/w U18	32
	Bedingungen	32
	Erweiterte Bedingungen ÖJV	32
	Sichtungslehrgänge ÖJV (wird noch bekannt gegeben)	32
	Sichtungs- und Qualifikationsturniere	32
	Sichtungsturniere	32
	Qualifikationsturniere	32
Anhang IV	Termine 2024.....	33
	Termine Kader/Vereine Vorarlberg (wird noch bekannt gegeben).....	33
	Fortbildungsmodule.....	33
Qualifikationsmodus		34
Qualifikationsmodus U21		35
Qualifikationsmodus AK & U23		36
Rahmentrainingsplan ÖJV U16/U18		37

Rahmentrainingsplan ÖJV U21	38
Rahmentrainingsplan ÖJV AK/U23	39
Kontakte	40
Präsident Judo Landesverband Vorarlberg	40
Chef Landestrainer	40
Sportkoordinator/ Vizepräsident Judo Landesverband Vorarlberg	40
Sportmedizin	40
Ausbildungs-und Prüfungswesen, Technischer Direktor	40
Anhang V Quellen	41

1 Einleitung

Der Judo Landesverband Vorarlberg hat sich zum Ziel gesetzt, 2021 in Tokio einen Olympiastarter für Österreich stellen zu können. Eine solch hohe Zielsetzung bedingt eine Professionalisierung des Judoports im Land Vorarlberg in allen Altersklassen und während jeder Trainingsetappe. Die Grundlage für diesen Weg muss bereits früh im Schüler- und Jugendbereich erarbeitet werden, d.h. bereits den Vereinen obliegt eine tragende Rolle in der Ausbildung der Judoka.

Mit dem vorliegenden Gesamtförderkonzept soll den Vereinen und den Trainern eine Orientierung für die tägliche Praxis, aber auch für die längerfristige Planung, zur Verfügung gestellt werden. Zudem soll das Konzept ein koordiniertes Vorgehen aller Beteiligten im Judo Landesverband Vorarlberg ermöglichen.

Das vorliegende Gesamtförderkonzept beschränkt sich auf das Verbandsgebiet des Judo Landesverbands Vorarlberg.

In den Funktionenbeschreibungen des Gesamtförderkonzepts wird jeweils nur die männliche Person verwendet. Sie steht als Stellvertretung für die männliche und weibliche Form und soll die Lesbarkeit des Dokuments vereinfachen.

2 Athletenweg

Judo ist eine sehr komplexe Sportart, welche einen frühen Einstieg sowie eine frühe Spezialisierung verlangt. Mit den in der Sportwissenschaft oft genannten 10 Jahren Leistungssport bzw. 10'000 Stunden Leistungssporttraining bis ein Athlet international konkurrenzfähig ist, wird ein früher Einstieg in den Judosport weiter bestärkt. Der in diesem Kapitel beschriebene Athletenweg und die an den Judoka gestellten Anforderungen stellen den Idealfall dar.

2.1 Trainingsalter

International	U9			U11		U13		U15		U18		U21		U23		Elite							
Österreich	U10				U12		U14		U16		U18		U21		U23		Elite						
Athletenalter	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Trainingsalter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

Tabelle 1: Athleten- und Trainingsalter

Folgend wird das internationale Trainingsalter verwendet.

2.2 Anforderungen

	Kind		Nachwuchs				Elite	
	U11	U13	U15	U18	U21	U23		
Training	Vereinstraining							
	Trainings in anderen Clubs, Trainingswochenenden							
	Kadertrainings							
Trainingslager	Regionale Trainingslager							
	Nationale Trainingslager							
	Internationale Trainingslager							
Einzelturniere	Landesturniere							
	Schülerturniere A/B (CH)			Nationale Turniere				
	Staatsmeisterschaften							
	Internationale Turniere							
	Internationale EC und WC Turniere							
Mannschafts-turniere	Ostschweizer Mannschafts-meisterschaft (OSMM) U15 (CH)				OSMM U18/U21 (CH)			
	Liga							
Schule/Ausbildung	Grundschule							
						Sportgymnasium		Studium
	Beruf, Armee							
Ausbildung Judo	Grundausbildung							
				Grundausbildung Leistungssport				
						Spitzensport		
						1.Dan	2.Dan	3.Dan
Verantwortung	Verein							
				JLV				
	ÖJV							

Tabelle 2: Athletenweg und Anforderungen

2.3 Phasen des Athletenwegs

		Kind				Nachwuchs				Elite
Alters- und Entwicklungsstufe	U11 Schüler B/ Mädchen Einsteiger Anfänger Frühes Schulkindalter 6-9 Jahre	U13 Schüler B/ Mädchen Anfänger Spätes Schulkindalter 9-12 Jahre	U15 Schüler A / Mädchen Fortgeschrittene Pubeszenz Knaben: 12-15 Jahre Mädchen: 11-14 Jahre	U18 Jugend Köner Adoleszenz Knaben: 14-19 Mädchen: 13-18	U21 Junior Halbprofi	U23	Elite			
	Zuständigkeit	1. Eltern 2. Schule 3. Verein	1. Eltern 2. Verein 3. Schule	1. Eltern 2. Verein 3. Verband (Kader) 4. Schule	1. Eltern 2. Verband (LZ) 3. Verein 4. Athlet	1. Landesverband / LZ 2. Nat. Verband 3. Athlet	1. Landesverband / LZ 2. Athlet 3. Verband (national)			
Volumen pro Woche	Judo	1-2 Einheiten à 60min.	3-4 Einheiten à 60-90min.	4-5 Einheiten à 90-120min.	5-6 Einheiten à 90-120min.	6-7 Einheiten à 90-120min.	7-8 Einheiten à 90-120min.			
	Anderes	1 Einheit polysportiv à 60min.	2 Einheiten polysportiv à 60-75min.	2-3 Einheiten polysportiv à 90min.	2 Einheiten Kraft 1 Einheit spez. Schnelligkeit und Ausdauer	2-4 Einheiten spez. Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit	3-5 Einheiten spez. Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit			
Wettkämpfe pro Jahr	Betreuung	Vereinstrainer	Vereinstrainer	Vereinstrainer Kadertrainer	Kadertrainer Landestrainer	Kadertrainer Landestrainer	Landestrainer Nationaltrainer			
	Jährlicher Sollumfang	5-10 Turniere 15-40 Kämpfe 150 Std. 50 Std.	10-15 Turniere 30-60 Kämpfe 300 Std. 75 Std.	12-17 Turniere 36-68 Kämpfe 450 Std. 120 Std.	15-20 Turniere 45-80 Kämpfe 600 Std. 250 Std.	12-17 Turniere 36-68 Kämpfe 800 Std. 250 Std.	10-15 Turniere 30-60 Kämpfe 1000 Std. 400 Std.			

Tabelle 3: Phasen des Athletenwegs

3 Trainingsinhalt

3.1 Grundausbildung (U11/U12)

3.1.1 Entwicklungsspezifische Merkmale

- sehr ausgeprägter Bewegungs- und Spieldrang
- gutes Lernalter für Basistechniken
- schnell zu begeistern
- grosse Lernbereitschaft
- kritiklose Kenntnis- und Fertigungsaneignung
- Schnelligkeitsfähigkeiten entwickeln sich sehr rasch
- sehr gute aerobe Ausdauerleistungsfähigkeiten
- spontane Wettkampffreudigkeit
- geringe Konzentrationsfähigkeit
- gute und natürliche Beweglichkeit
- begeistertes Sportinteresse
- gutes psychisches Gleichgewicht
- unbekümmert
- ichbezogen

3.1.2 Ziele und Ausbildungsschwerpunkte

Oberstes Ziel ist: „**Freude und Spass an der Bewegung haben**“

- vielseitige allgemeine körperliche Ausbildung
- Ausführen und Anwenden der Judotechniken in Grobform
- vielseitiger Erwerb der Techniken
- breite Basis an sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten
- 30 % Judo, 70% allgemeine Ausbildung

3.1.3 Trainingsinhalt

Ausdauer

- sehr gute Trainierbarkeit der Ausdauerleistungsfähigkeit – Phase der schnellen Fortschritte
- spielerische Formen auf der Matte

Kraft

- spielerische Formen für die Stützkraft

Schnelligkeit

- Spielerische Formen auf und neben der Matte

Beweglichkeit

- mit Beweglichkeitstraining muss bereits früh begonnen werden: je früher, desto leichter herzustellen
- gezielte beweglichkeitsfördernde Übungen der Muskulatur

Koordination

- möglichst früh mit der Koordinationsschulung beginnen
- spielerische Formen auf und neben der Matte
- einfache turnerisch/akrobatische Übungen

Technik

- variables und zielgerichtetes Üben der Judotechniken
- Erweiterung des Bewegungsrepertoirs immer mit Fokus auf die korrekte Anwendung der Basiselemente einer Technik
- Techniken in Grobform ausführ- und anwendbar mit Akzent auf ein korrektes Kuzushi und korrektes Kumi-Kata (Einführung der Begriffe „Hikite“ und „Tsurite“)
- einfache Stand-Boden-Übergänge
- Randori als freie Technikanwendung
- Einführung von Uchi-Komi, statisch und aus der Bewegung, immer mit ganzem Bewegungsablauf
- O-Uchi-Gari (OUG), O-Soto-Gari (OSG), Tsuru-Komi-Goshi (TSG), O-Goshi (OGO) links und rechts
- Erlernen von Pulling Out und Kodokan Eingang (siehe Abb. 1)
- Alles aus Reversgriff

Psyche

- natürliche Motivation zum Bewegen entwickeln
- positive Einstellung zum Judo
- Erfolgserlebnisse durch systematische Lernfortschritte ermöglichen
- Emotionen steuern und regulieren
- Konzentration fördern
- Aufmerksamkeitslenkung
- Kampfgeist wecken

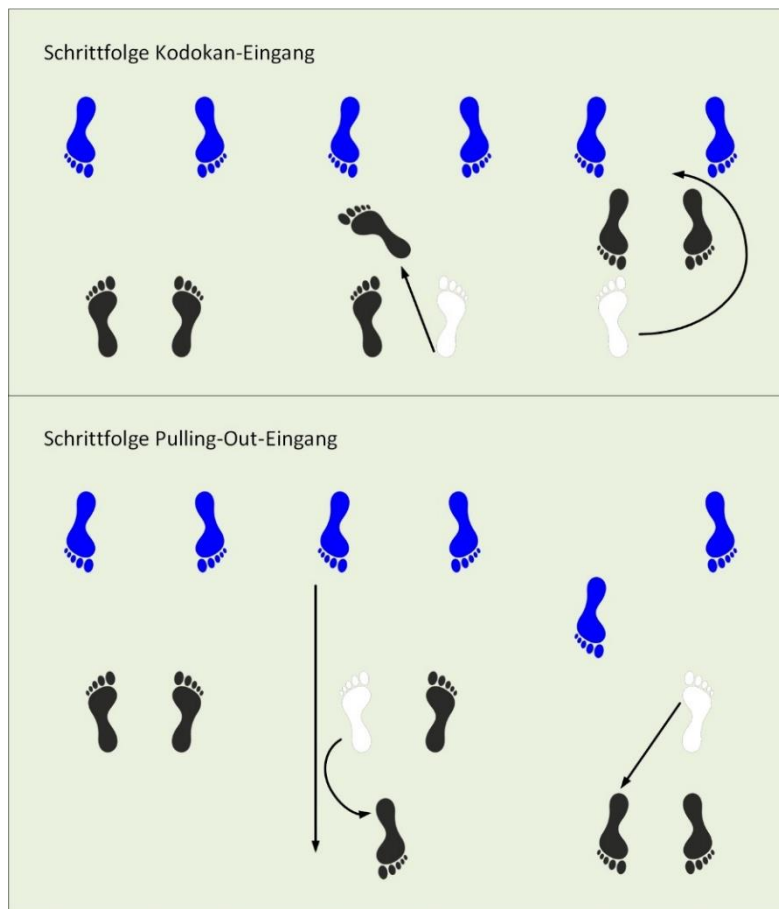


Abb. 1 Schrittfolge Kodokan- und Pulling Out-Eingang

3.2 Grundlagentraining 1 (U13/U14)

3.2.1 Entwicklungsspezifische Merkmale

- Schlüsselphase für das spätere Bewegungskönnen
- optimales Alter, um Bewegungsqualität und -vielfalt bestens zu entfalten
- gute Lernfähigkeit
- hohe Reaktionen und Frequenzen
- noch schwaches Skelett
- geringes Testosteron
- Schnelligkeitsfähigkeiten erreichen gegen Ende des späten Schulkind-alters beinahe Erwachsenenwerte
- höchste Ausprägung der Beweglichkeit
- noch ungünstige anaerobe Prozesse
- meist mutig und risikofreudig
- weiterhin ichbezogen, suchen zunehmend eine Gemeinschaft und werden teamfähig
- zu frühe und zu starke Leistungsorientierung ist in diesem Alter zu vermeiden, da es sich langfristig kontraproduktiv für eine optimale Leistungsentwicklung auswirkt

3.2.2 Ziele und Ausbildungsschwerpunkte

Oberstes Ziel ist: „**Freude und Spass am Judo haben**“

- vielseitige allgemeine körperliche Ausbildung
- Perfektionieren der Judotechniken in Grobform
- vielseitiger Erwerb der Techniken
- Grundlagen der sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten festigen
- Wettkampfgedanke wecken
- Freundschaften knüpfen
- 40% Judo, 60% allgemeine Ausbildung

3.2.3 Trainingsinhalt

Ausdauer

- Ausdauertraining ist ein MUSS (aeroben)
- spielerische Formen auf der Matte
- Lauftraining

Kraft

- spielerische Formen für die Stützkraft
- funktionsgymnastische Kräftigungsübungen

Schnelligkeit

- spielerische Formen auf und neben der Matte

Beweglichkeit

- gezielte beweglichkeitsfördernde Übungen der Muskulatur (Dehnen)
- sportartspezifische und funktionsgymnastische Übungen

Koordination

- Schwerpunkt: Schulung der koordinativen Fähigkeiten
- spielerische Formen auf und neben der Matte
- komplexe turnerisch/akrobatische Übungen
- judospezifische Übungen

Technik

- variables und zielgerichtetes Üben der Judotechniken
- strategischer Wurfkreis (siehe Abb. 2)
- Erweiterung des Bewegungsrepertoires (Stand- und Bodentechniken)
- Basistechniken perfektionieren
- Kuzushi perfektionieren (mit Reversgriff)
- Techniken möglichst exakt lernen (Umlernen ist schwieriger als Neulernen!)
- Techniken verbinden: einfache Stand-Bodenübergänge
- Prinzip der Kombination erlernen
- Beherrschung der Uchi-komi aus der Bewegung
- Nage-Komi als Übungsform
- Übungsform Tandoku Renshu kennenlernen
- Alles aus Reversgriff

Kumi-Kata

- Heranführen an das Kumi-Kata
- erste Hinweise für Grifflösungen, die im Training oder Wettkampf auftreten

Psyche

- Motivation fördern
- Erfolgserlebnisse durch systematische Lernfortschritte ermöglichen
- Emotionen steuern und regulieren
- Konzentration
- Aufmerksamkeitslenkung
- Kampfgeist wecken
- Härteverträglichkeit

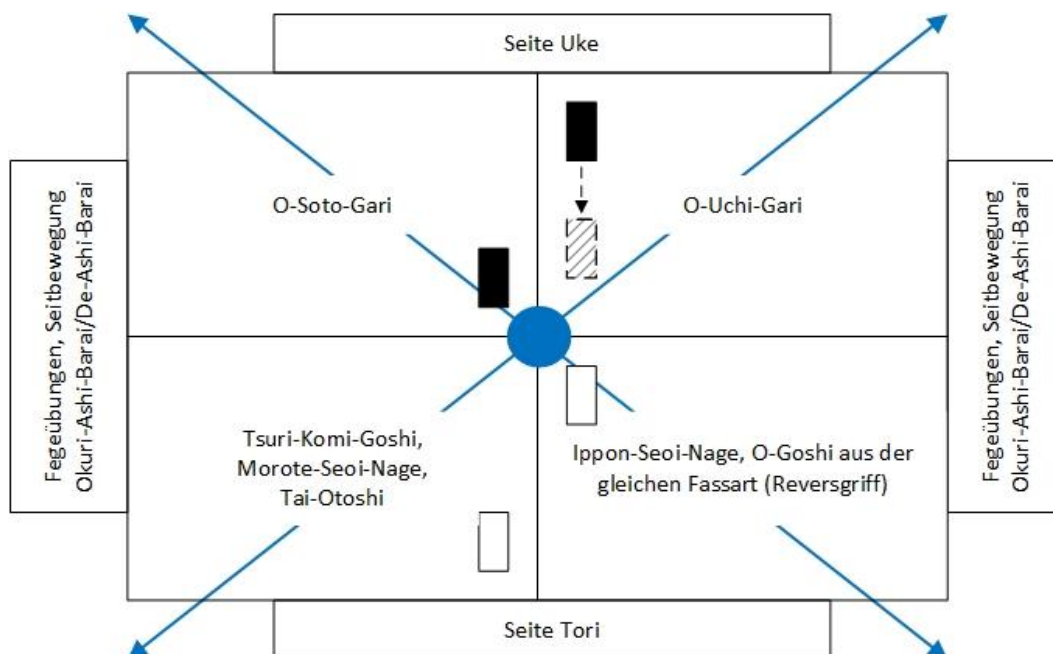


Abb. 2 Strategischer Wurfkreis – Werfen in 4 Richtungen mit möglichen Techniken

3.3 Grundlagentraining 2 (U15/16)

3.3.1 Entwicklungsspezifische Merkmale

- teilweise grosse individuelle und geschlechtsspezifische Abweichungen von +/- 2 bis 3 Jahre
- erhöhte Trainierbarkeit der konditionellen Fähigkeiten: entwicklungsbedingte Zunahme der Muskelmasse und Muskelkraft
- mögliche koordinative Einschränkungen auf Grund des Wachstums: Neuerwerb von Bewegungsfertigkeiten fällt schwerer als in den Jahren zuvor
- starkes Körperwachstum: Verschlechterung des Last-Kraft-Verhältnisses durch die Wachstumsschübe
- Ausdifferenzierung und Strukturierung der Organe (bestimmt den Grad der Belastbarkeit und das Niveau der erreichbaren Leistungsfähigkeiten)
- auftretende Haltungsschwächen: verminderte Belastbarkeit des passiven Bewegungsapparates (labiles Skelett)
- Beginn der beschleunigten Ausprägung der Maximal- und Schnellkraftfähigkeiten (bei Mädchen zeitlich früher und insgesamt weniger ausgeprägt)
- die Schnelligkeitsfähigkeiten, wie Reaktionszeiten und Bewegungsfrequenz, haben bereits annähernd Erwachsenenwerte
- günstige aerobe Prozesse und allmählich bessere anaerobe Prozesse
- eingeschränkte Beweglichkeit
- nachlassendes Sportinteresse
- Wettkampffreudigkeit nimmt ab aus Furcht vor Blamage und Versagen
- autoritäre Personen werden im Allgemeinen abgelehnt
- Mitsprache wird erwartet
- auf der Suche nach Identität, leicht zu verunsichern und oft mangelndes Selbstwertgefühl
- ausgeprägtes Gruppenbewusstsein

3.3.2 Ziele und Ausbildungsschwerpunkte

Oberstes Ziel ist: „Judo kämpfen lernen“

- vielseitige, stärker sportartbezogene Ausbildung
- Ausprägung der technischen Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Entwicklung technisch-taktischer Grundfertigkeiten
- Entwicklung der Spezialtechniken
- Schaffung optimaler Voraussetzungen für das leistungsorientierte Aufbautraining
- Entwicklung der Belastungsverträglichkeit erhöhen
- Wettkampfgedanke wecken und aufbauen
- soziales Umfeld schaffen
- 50% Judo, 50% allgemeine Ausbildung

3.3.3 Trainingsinhalt

Ausdauer

- Ausdauertraining ist ein MUSS, aber im aeroben Bereich und in spielerischen Formen auf der Matte (Partnerlauf, Nummernwettlauf, Stafetten, Schwarzer Mann, etc.)

Kraft

- Ganzkörperstabilisation
- Kraftausdauertraining auf und neben der Matte
- vielfältige Übungen mit eigenem Körpergewicht (Liegestützübungen, Seilklettern, Klimmzüge, Kniebeugen, Sprungübungen, Klettern, etc.)

Schnelligkeit

- Schnelligkeitstraining kann bei richtigem Training ein leistungsbestimmender Faktor sein (Spiele, die schnelle und kurze Aktionen beinhalten, Staffelspiele, etc.)

Beweglichkeit

- sinnvolle Kombination von Kräftigung und Beweglichkeitstraining kann im GL-Training korrigierend eingreifen und vorbeugend gegen Haltungsschwächen wirken
- Muskeln bzw. Muskelgruppen, welche judospezifischen Belastungen unterliegen (Hüftbeuger, Brustmuskulatur, Oberschenkelvorderseite und –Rückseite, Beweglichkeit im Schultergürtel, Mobilisierung der Wirbelsäule)

Koordination

- allgemeine Koordinationsübungen
- schwierige turnerisch/akrobatische Übungen
- judospezifische Übungen

Technik

- technisches Repertoire ausbauen: Stand- und Bodentechniken erwerben und diese Bewegungsausführungen bis am Ende des Grundlagentrainings in Richtung Feinform perfektionieren.
- Einführung spezifischer Situationen: Rechts-, Linkskämpfer und verschiedene Bewegungsrichtungen (Stossen, Ziehen)
- Anwendung der Techniken in spezifischen Situationen
- Technik-Varianten kennenlernen und ausbauen
- Angriffs- und Verteidigungstechniken erwerben
- verschiedene judospezifische Bewegungsformen auf der Matte kennenlernen: Uchi-komi, Tandoku Renshu.
- Bodentechniken in verschiedenen Ausgangslagen erwerben.
- Handlungsketten erlernen
- Techniken verbinden: Stand-Boden-Übergänge
- erweiterte Kombinationsarbeit
- Uchi-Komi und Nage-Komi als Basis der Technikerwerbung uns als intensive Trainingsform
- beim Randoritraining immer im analytischen Bezug der erlernten Techniken (was geht, was geht noch nicht und warum?)
- Beherrschen von speziellen Übungsformen, wie Tandoku Renshu, Uchi-komi
- indirekter Eingang

Kumi-Kata

- Ausgangslagen kennenlernen (offen und geschlossen)
- Repertoire erweitern, Kennenlernen von unorthodoxem Kumi-Kata
- immer mit Fokus auf eigene Angriffsmöglichkeiten (offensives Kumi-Kata)
- Einführung situationsspezifischer Kumi-Kata-Strategien

Taktik

- Entwicklung erster taktischer Grundfähigkeiten
- Einheit von Technik und Taktik
- Bedeutung der verschiedenen technisch-taktischen Elemente und Handlung des Angriffs und Verteidigung kennenlernen
- richtige Entscheidungsfindung
- Vorsprung verwalten
- Vorteile ausnutzen
- Einsatz von Ne-Waza als taktisches Element

Psyche

- Motivation aufrechterhalten
- Selbstvertrauen aufbauen
- weitere Erfolgserlebnisse ermöglichen durch realistische Selbsteinschätzung und realistische Zielsetzung
- Ursachenerklärung, Bewertung der sportlichen Leistung
- Emotionen steuern und regulieren
- Konzentration
- Aufmerksamkeitslenkung
- Kampfgeist wecken
- psychisch stabile Trainings- und Wettkampfeigenschaften: (Durchsetzungsvermögen, Risikobereitschaft, Umgang mit Niederlagen)
- Erlernen und Festigen der Kampfhaltung
- Härteverträglichkeit

3.4 Aufbautraining (U18)

3.4.1 Entwicklungsspezifische Merkmale

- mit Abschluss der Pubertät Stabilisierung in Form von Ausprägung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten und Bewegungsausführungen
- erneutes günstiges motorisches Lernalter
- Trainierbarkeit der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten erreichen gegen Ende der Adoleszenz annähernd Erwachsenenwerte
- höchste Bereitschaft des neuronalen Systems Bewegungsprogramme zu speichern und zu automatisieren
- hohe Zuwachsraten bei den Maximal- und Schnellkraftfähigkeiten (Knaben)
- weniger günstig entwickelte Kraftausdauerfähigkeit bei beiden Geschlechtern vorhanden
- Schnelligkeitsfähigkeiten haben beinahe Erwachsenenwerte erreicht
- Mädchen vertragen Ausdauerbelastungen besser und regenerieren nach Belastungen schneller als Jungen. Generell liegt eine erhöhte Belastungsverträglichkeit für anaerob-laktazide Belastungen vor.
- Das koordinative Fähigkeitsniveau erreicht im frühen Erwachsenenalter Höchstwerte aufgrund von einem erhöhten Leistungsstreben und verbesserter motorischer und intellektueller Fähigkeiten.
- Beweglichkeit: Frauen sind im Allgemeinen beweglicher als Männer. Dysbalancen auf Grund von fehlerhaftem oder einseitigem Training
- Soziale Integration und zunehmende Persönlichkeitsausprägung
- partnerschaftliche Führung bevorzugt
- fortschreitende Individualisierung
- Harmonisierung im psychosozialen Verhalten

3.4.2 Ziele und Ausbildungsschwerpunkte

Oberstes Ziel ist: „**Judo Wettkämpfen lernen**“

- Entwicklung spezifischer Grundlagen
- Stabilisierung der Judotechniken und Erweiterung der variablen Erweiterung
- Entwicklung und Herausbildung von technisch-taktischen Grundfertigkeiten und –fähigkeiten
- Entwicklung der individuellen Kampfkonzption
- Verbesserung des sportlichen Leistungszustandes; Potential ausschöpfen
- Absicherung der Belastbarkeit für künftige Trainingsanforderungen
- Entwicklung psychischer Verhaltens- und Leistungsqualitäten, insbesondere Wettkampfeigenschaften und Verhaltensweisen
- Trainingsumfeld optimieren
- 60% Judo, 40% allgemeine Ausbildung

3.4.3 Trainingsinhalt

Ausdauer

- Athleten sollen in dieser Trainingsetappe behutsam mit Belastungsspitzen bzw. Grenzbelastungen konfrontiert werden.
- Grundlagenausdauer auf und neben der Matte
- Kompensationstraining zur Regeneration

Kraft

- systematische Heranführung an Kraftübungen, die zur Entwicklung der im Spitzenbereich nötigen Kraftleistungen geeignet sind (Ganzkörperstabilisation, gerätgestütztes (Hanteltraining) Krafttraining nur mit der Auflage der Technikbeherrschung und bedarfsgerechter Geräte)

Schnelligkeit

- Schnelligkeitstraining mit sportartspezifischen Trainingsmitteln ins Koordinations- und Techniktraining integrieren
- Da Schnelligkeitsleistungen mehr auf neuronaler und nicht auf der energetischen Ebene gesteuert werden, wird das Schnelligkeitstraining sehr techniknah gestaltet.
- Schnelligkeitstraining auf der Matte durch Teilbewegungen, wie schnelle Platzwechsel oder schnelle Armzugbewegung

Beweglichkeit

- Beweglichkeitstraining in Form von spielerischen Übungen, Stretching und Dehnen (mindestens dreimal pro Woche, um das Niveau der Beweglichkeit zu erhalten)

Koordination

- koordinative Fähigkeiten sind zu stabilisieren und mit Schnelligkeit und Beweglichkeit zu kombinieren
- allgemeine Koordinationsübungen zur allgemeinen Erwärmung
- judospezifische Übungen

Technik

- weiterhin technisches Repertoire ausbauen und bereits erworbene Techniken verfeinern
- Situation gerichtetes Techniktraining (Kumi-Kata, Bewegungsrichtung)
- bis Ende des Aufbautrainings die Techniken mit judospezifischen Übungsformen automatisieren und perfektionieren
- Automatisierung der grundlegenden Bewegungsfertigkeiten
- Erwerb und die Anwendung der Tokui-Waza
- Stabilisierung und Ergänzung der eingeführten Angriff- und Verteidigungstechniken
- Techniken verbinden: Stand-Boden Übergang; Renraku-Waza ausbauen, beim Gegner Fehler erzwingen, Kaeshi-Waza ausbauen
- Beherrschen wirksamer Richtungswechsel vor-zurück, rechts-links (Kombinationen / Finte)
- wettkampfnah Gestaltung des Techniktrainings
- Schwerpunkt auf das Technikanwendungstraining setzen; Orientierung an der individuellen Kampfkonzepktion
- verschiedene Formen im Technikanwendungstraining kennenlernen, wie Aufgabenrandori
- Aufbau und Erweiterung (Individuelles Kampfkonzepktion IKKZ)

Kumi-Kata

- Erweiterte Kumi-Kata-Strategie gegen Ärmel-Revers-; Ärmel-Nacken-Griff (rechts oder links) in Bezug auf Kampfkonzepktion
- Kontrolle von Ukes Zughand
- Erarbeiten einer eigenen Fassart

Taktik

- komplex gestaltetes Kampfhandlungs- und Kampfsituationstraining
- Erarbeitung und strategische Festlegung von einfachen technisch-taktischen Kampfkonzepktionen gegen Rechts- und Linkskämpfer
- Kampfkonzepktionen im Randori anwenden
- Führung eines variablen Angriffs- und gegenangriffsbetonten Kampfstils
- Stärken und Schwächen des Gegners

Psyche

- Motivation aufrechterhalten
- Selbstvertrauen weiter aufbauen

- Willensstärke aufbauen
- Disziplin lernen
- weitere Erfolgserlebnisse ermöglichen durch realistische Selbsteinschätzung und realistische Zielsetzung
- Ursachenerklärung, Bewertung der sportlichen Leistung
- Emotionen steuern und regulieren
- Konzentration
- Prozess der Wahrnehmung - Verarbeitung - Entscheidung fördern
- Kampfgeist fördern
- Kommunizieren lernen
- Konfrontation mit Wettkampfhärte
- Umgang mit Leistungsdruck lernen
- Härteverträglichkeit

Der Bereich U18 wird im kommenden Jährlich überarbeitet und ergänzt. Ziel hierbei ist eine noch genauere Erläuterung des Technik- und Athletenprofils.

3.5 Anschlussstraining (U21)

3.5.1 Entwicklungsspezifische Merkmale

Die entwicklungsspezifischen Merkmale der U21 entsprechen grösstenteils den Merkmalen der U18 – sie sind der Vollständigkeit halber in diesem Kapitel noch einmal aufgeführt.

- mit Abschluss der Pubertät Stabilisierung in Form von Ausprägung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten und Bewegungsausführungen
- erneutes günstiges motorisches Lernalter
- Trainierbarkeit der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten erreichen gegen Ende der Adoleszenz annähernd Erwachsenenwerte
- höchste Bereitschaft des neuronalen Systems Bewegungsprogramme zu speichern und zu automatisieren
- hohe Zuwachsraten bei den Maximal- und Schnellkraftfähigkeiten (Knaben)
- weniger günstig entwickelte Kraftausdauerfähigkeit bei beiden Geschlechtern vorhanden
- Schnelligkeitsfähigkeiten haben beinahe Erwachsenenwerte erreicht
- Mädchen vertragen Ausdauerbelastungen besser und regenerieren nach Belastungen schneller als Jungen. Generell liegt eine erhöhte Belastungsverträglichkeit für anaerob-laktazide Belastungen vor.
- Das koordinative Fähigkeitsniveau erreicht im frühen Erwachsenenalter Höchstwerte aufgrund von einem erhöhten Leistungsstreben und verbesserter motorischer und intellektueller Fähigkeiten.
- Beweglichkeit: Frauen sind im Allgemeinen beweglicher als Männer. Disbalancen auf Grund von fehlerhaftem oder einseitigem Training
- soziale Integration und zunehmende Persönlichkeitsausprägung
- partnerschaftliche Führung bevorzugt
- fortschreitende Individualisierung
- Harmonisierung im psychosozialen Verhalten

3.5.2 Ziele und Ausbildungsschwerpunkte

Oberstes Ziel ist: „Judo leisten lernen“

- sportartspezifisch differenzierte Ausbildung
- Vervollkommnung spezifischer Fähigkeiten und Judotechniken
- variable und zielgerichtete Anwendung von technisch-taktischen Grundfertigkeiten und Grundfähigkeiten
- Entwicklung und Ausprägen der individuellen Kampfkonzeption
- Ausbau der Grundlagen für weitere Leistungssteigerung; körperliche Voraussetzungen auf das höchste Niveau bringen
- Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und Belastungsbereitschaft durch kontinuierlich wachsende Anforderungen
- Stabilisierung psychischer Verhaltens- und Leistungsqualitäten, insbesondere Wettkampfeigenschaften und Verhaltensweisen
- entscheidende Phase in einer Sportkarriere: Karriereplanung
- 70% Judo, 30% allgemeine Ausbildung

3.5.3 Trainingsinhalt

Ausdauer

- Grundlagenausdauer- und spezielles Ausdauertraining auf und neben der Matte
- azyklische aerobe Ausdauer sowie die anaerobe Ausdauer!
- Intervalltraining: Sportler muss lernen, mehr Laktat zu produzieren, zu tolerieren und es in möglichst kurzer Zeit wieder zu eliminieren.

- Eingehen einer Sauerstoffschuld, da die maximale Leistung so lange erbracht wird, wie nötig/möglich

Kraft

- Beginn eines Krafttrainings mit Komplexübungen
- Steigerung der Maximalkraft
- Ganzkörperstabilisation
- Kraftausdauer: bevorzugtes Kumi-Kata 5 Minuten lang durchsetzen.

Schnelligkeit

- Schnelligkeitstraining als Bestandteil ins Techniktraining integrieren
- spezielle Aufgaben im Technikanwendungstraining, um Reaktions- und Handlungsschnelligkeit zu verbessern

Beweglichkeit

- auf höchstem Niveau halten!
- allgemeines und spezielles Beweglichkeitstraining
- Stretching und Dehnen in jedem Training

Koordination

- Teilelemente von Techniken, Techniken oder Handlungen zielgerichtet unter veränderten Wahrnehmungs- und Druckbedingungen trainieren
- koordinative Übungen unter dem Aspekt Präzisionsdruck, Zeitdruck, Komplexitätsdruck, Situationsdruck und Belastungsdruck trainieren

Technik

- wettkampfnaher Gestaltung des Techniktrainings
- Orientierung am individuellen Kampfkonzzept
- Perfektionieren der Tokui-Waza und Technik-Varianten; weiterhin Erwerb von Stand- und Bodentechniken
- Angriffe in alle Richtungen gegen Rechts- und Linkskämpfer
- funktionierende Lösung gegen Standardsituationen am Boden
- Beherrschung der wichtigsten Trainingsformen
- Renraku-Waza und Kaeshi-Waza wettkampfgerichtet weiter ausbauen
- Verteidigung durch Blocken, Ausweichen und Übersteigen in und gegen Wurfrichtung
- Festigung der individuellen Kampfkonzzeption Randori bzw. Aufgabenrandori
- verschiedene Formen im Technikanwendungstraining beherrschen, wie Aufgabenrandori

Kumi-Kata

- bevorzugtes Kumi-Kata erarbeiten
- Strategien gegen verschiedene Ggnerstypen automatisieren
- Verteidigung gegen Angriffe mit oder ohne Kontakt
- Griff lösen mit einer Hand
- diagonale Grifferöffnungen perfektionieren
- Variieren der eigenen Fassart
- Automatisierung Fassen – Werfen
- Erarbeiten von günstigen Angriffssituationen ohne Ukes Griff zu lösen

Taktik

- Erarbeiten von komplexen technisch-taktischen Kampfkonzzepte gegen verschiedene Situationen
- Lücken schliessen

- Strategien gegen beide Auslagen und gängigen Kampfstile
- Ausnützen von Fehlern der Gegner im Stand und Boden
- Fehler erzwingen, um eigenen wichtigsten Angriffstechniken durchzusetzen
- dominante Fassart durchsetzen

Psyche

- Motivation festigen
- gut ausgebildete Willensstärke fördern, um die hohe Trainingspensen zu absolvieren
- Selbstvertrauen weiter aufbauen
- Disziplin fördern, weitere Erfolgserlebnisse ermöglichen durch realistische Selbsteinschätzung und realistische Zielsetzung
- Ursachenerklärung, Bewertung der sportlichen Leistung
- Emotionen steuern und regulieren
- Konzentration
- Antizipationsvermögen fördern
- Durchsetzungsvermögen fördern
- situative Adaptationsfähigkeit
- Psyche regulieren (optimaler Leistungszustand, Entspannung, Aktivierung)
- Durchhalte- und Siegeswille fördern
- Kommunizieren lernen
- strategisches Verständnis und taktisches Können fördern
- Erlernen und Anwenden der Methoden: Visualisieren, Selbstgespräch, Atemregulation
- Wettkampfhärte entwickeln
- adäquater Umgang mit Leistungsdruck

3.6 Leistungs- und Hochleistungstraining (U23 und Elite)

3.6.1 Entwicklungsspezifische Merkmale

- Phase der vollen Ausprägung der motorischen Entwicklung und des gesamten Organsystems
- persönlichkeitskennzeichnende Merkmale des Bewegungsverhaltens bleiben über lange Zeit stabil
- Für Trainierende stellt das frühe Erwachsenenalter die Zeit der vollen Ausprägung der motorischen Leistungsfähigkeit dar.
- Herausbildung eines persönlichen Bewegungsstils

3.6.2 Ziele und Ausbildungsschwerpunkte

Oberstes Ziel ist: „**Judo leben**“

- Anschluss an die internationale Spitze
- weitere Vervollkommnung spezifischer Fähigkeiten und Techniken
- Perfektionieren und Ausbau der technisch-taktischen Grundfertigkeiten und –fähigkeiten in der Anwendung
- Stabilisieren und ständige Anpassung der individuellen Kampfkonzepktion
- körperliche Voraussetzungen auf das höchste Niveau bringen
- Erhöhung und Halten der Belastungsverträglichkeit und Belastungsbereitschaft durch kontinuierlich wachsende Anforderungen
- Stabilisierung psychischer Verhaltens- und Leistungsqualitäten, insbesondere Wettkampfeigenschaften und Verhaltensweisen
- Karriereplanung

3.6.3 Trainingsinhalt

Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit

- spezifische Schnelligkeits-, Kraft-, Ausdauer- und Schnellkrafttraining → bis an die maximale Grenze gehen!

Beweglichkeit

- Erhalten der Beweglichkeit durch allgemeine und sportartspezifische Übungen sowie Stretching und Dehnen

Koordination

- weitere Vervollkommnung und Perfektionierung spezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten

Technik

- Perfektionierung der Judotechniken
- stetige Anpassungen und Weiterentwicklung an internationale Trends; wettkampfnaher Gestaltung des Techniktrainings
- Angriffe in alle Richtungen gegen verschiedene Auslagen, d.h. Perfektionierung der individuellen Kampfkonzepktion
- Verteidigung durch Blocken, Ausweichen und Übersteigen in und gegen Wurfrichtung
- Videoanalyse
- Randori bzw. Aufgabenrandori

Kumi-Kata

- Perfektionierung von Kumi-Kata Strategien gegen verschiedene Gegnertypen perfektionieren
- Perfektionierung von Fassartvarianten automatisch abrufen können
- Fassart

- Perfektionierung von Fassen – Werfen
- Perfektionierung von günstigen Angriffssituationen ohne Ukes Griff zu lösen

Taktik

- Perfektionieren von komplexen technisch-taktischen Kampfkonzepten gegen verschiedene Situationen
- Perfektionieren des individuellen Kampfkonzeppts bis zum Ende der Trainingsetappe
- Strategien gegen beide Auslagen und gängigen Kampfstile
- Ausnützen von Fehlern der Gegner im Stand und Boden
- Fehler erzwingen, um eigenen wichtigsten Angriffstechniken durchzusetzen
- dominante Fassart durchsetzen
- Kampftempo bestimmen und mit Rhythmuswechsel arbeiten
- Wettkampfhärte stabilisieren

Psyche

- Motivation festigen
- Selbstvertrauen festigen
- Erfolgserlebnisse ermöglichen durch realistische Selbsteinschätzung und realistische Zielsetzung
- Disziplin über den Trainingsbetrieb aus (z.B. Einhalten von Diäten)
- Kritikfähigkeit entwickeln
- Ursachenerklärung, Bewertung der sportlichen Leistung
- Emotionen steuern und regulieren
- hohes Konzentrationsvermögen bei stark variierenden Rahmenbedingungen
- hohes Mass an Durchsetzungsvermögen aneignen
- Antizipationsvermögen fördern
- Psyche regulieren (optimaler Leistungszustand, Entspannung, Aktivierung)
- Wettkampfhärte entwickeln
- Durchhalte- und Siegeswille fördern
- Erlernen von Stress- und Druckbewältigung
- Aneignung von Umgang mit den Medien
- Anwenden der Methoden: Visualisieren, Selbstgespräch, Atemregulation
- adäquater Umgang mit Leistungsdruck

4 Medizinische Betreuung

Um im heutigen Sport zur Spitze zu gehören, bedarf es der Strukturierung der medizinischen Betreuungssituation und der Optimierung der leitungsrelevanten Faktoren. Ziel ist es in der sportmedizinischen Untersuchung eine detaillierte Beurteilung des physischen Zustandes des Sportlers zu erheben um auf etwaige Probleme aufmerksam zu werden.

Generell wird altersangepasst mindestens einmal im Jahr (Elite und U23 2x/Jahr) eine sportmedizinische Untersuchung gefordert und ist auch Basis des Förderanspruchs der Sportler.

4.1 Athleten ohne Kaderzugehörigkeit

Betreuung der Sportler (ohne Kaderzugehörigkeit) und Durchführung der Sport- Tauglichkeitsuntersuchungen in den Vereinen übernimmt der niedergelassene Hausarzt/Kinderarzt oder Sportarzt

Hier wird eine sportmedizinische Basis-Untersuchung empfohlen.

4.2 Kader U15

Betreuung der Sportler im U15 Kader und die Durchführung der Sporttauglichkeitsuntersuchungen der Sportler im U15 Kader übernimmt der niedergelassene Hausarzt/Kinderarzt oder Sportarzt, ausser der Sportler möchte die Aufnahmeprüfung ins Sportgymnasium (Spitzensportzweig O3) machen, dann wird er im Jahr vor der Aufnahme vom Arzt des Olympiazentrums Vorarlberg im Rahmen der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik untersucht und beurteilt.

Hier wird generell eine sportklinische Untersuchung inklusive Belastungs-EKG empfohlen. Die Sportler mit Interesse am O3 Zweig müssen eine sportmedizinische Leistungsdiagnostik inklusive Laktatdiagnostik machen lassen.

4.3 Kader U18

Betreuung der Sportler im U18 Kader (inklusive der Schüler des Spitzensportzweiges O3 des Sportgymnasiums Dornbirn) und die Durchführung der Sporttauglichkeitsuntersuchungen der Sportler im U18 Kader übernimmt der Verbandsarzt oder der Arzt des Olympiazentrums Vorarlberg im Rahmen der geforderten sportmedizinischen Leistungsdiagnostik.

Hier ist eine sportmedizinische Leistungsdiagnostik inklusive Laktatdiagnostik gefordert.

4.4 Kader U21, U23 und Elite

Betreuung der Sportler im U21/U23 und des Elite-Kaders (inklusive der Schüler des Spitzensportzweiges O3 des Sportgymnasiums Dornbirn) und die Durchführung der Sporttauglichkeitsuntersuchungen der Sportler im U21/U23 und des Elite-Kaders übernimmt der Verbandsarzt oder der Arzt des Olympiazentrums Vorarlberg im Rahmen der geforderten sportmedizinischen Leistungsdiagnostik.

Hier ist eine sportmedizinische Leistungsdiagnostik inklusive Laktatdiagnostik gefordert.

4.5 Sportmedizinische Untersuchungen

4.5.1 Sportmedizinischen Basis-Untersuchung

- ärztliches Anamnesegespräch
- orthopädische Untersuchung
- internistische Untersuchung
- Ruhe-EKG
- anthropometrische Untersuchung (Grösse, Gewicht, Körperfett-Messung)
- Harn
- Blutbild inklusive Differentialblutbild

4.5.2 Sportklinische Untersuchung

- ärztliches Anamnesegespräch
- orthopädische Untersuchung

- internistische Untersuchung
- Ruhe-EKG
- Belastungs-EKG am Radergometer
- anthropometrische Untersuchung (Grösse, Gewicht, Körperfett-Messung Caliper)
- Harn
- Blutbild inklusive Differentialblutbild

4.5.3 Sportmedizinische Untersuchung inklusive Laktat Leistungsdiagnostik

- ärztliches Anamnesegespräch
- Orthopädische Untersuchung
- Internistische Untersuchung
- Ruhe-EKG
- Belastungs-EKG inklusive Laktatdiagnostik entweder am Laufband oder Radergometer
- Anthropometrische Untersuchung (Grösse, Gewicht, Körperfett Messung Caliper)
- Harn
- Blutbild inklusive Differentialblutbild

4.6 Doping

Die Athleten sind verpflichtet, jederzeit die Regeln der Nationalen Anti-Doping Agentur Austria (NADA) zu befolgen. Alle Kaderathleten des JLV sollen nach Möglichkeit das Mobile-App der NADA verwenden.

4.6.1 Literatur der NADA

Folgende Informationshandbücher der NADA können im Internet (www.nada.at) heruntergeladen werden:

Handbuch für Leistungssportler

https://www.nada.at/files/doc/Info-Material/Handbuch-fuer-Leistungssportler_2015.pdf

Handbuch für Nachwuchs-, Breiten- und Freizeitsportler

https://www.nada.at/files/doc/Info-Material/Handbuch-fuer-Nachwuchs-Breiten-und-Freizeit-sport_Online.pdf

4.6.2 Verantwortung

Fragen zu Medikamenten und/oder anderen Substanzen können an den verantwortlichen Verbandsarzt oder direkt über die Hotline an die NADA gestellt werden.

Die Verantwortung über die Einnahme von Medikamenten und/oder anderen Stoffen liegt jederzeit beim Athleten.

5 Schule und Ausbildung

Damit die Athleten einen optimalen Leistungssportweg gehen können, muss die schulische und berufliche Ausbildung mit der sportlichen Ausbildung koordiniert werden. Die Koordination geschieht in Absprache zwischen dem Verband, dem ULZ sowie dem Athleten bzw. dessen Eltern.

Zielsetzung des JLV ist, dass die Athleten im Schüleralter die Sportmittelschule besuchen.

Ziel des JLV ist es, dass der Leistungskader die Aufnahme ins Sportgymnasium (Spitzensportzweig O3) anstreben muss. Der JLV ist für die sportliche Ausbildung verantwortlich, das Sportgymnasium ist für die schulische Ausbildung verantwortlich.

6 Kadereinteilung

6.1 Kaderstruktur

6.1.1 Alterskategorien

Bei der Alterseinteilung, welche auch für die Kadereinteilung verwendet wird, orientiert sich der JLV an den internationalen Standards der EJU bzw. der IJF. Folgende Alterskategorien kommen zur Anwendung:

- U15: Alter 10 bis 14 = Schüler
- U18: Alter 14 bis 17 = Jugend
- U21: Alter 17 bis 20 = Junioren/Juniorinnen
- U23/Elite: ab Alter 18 = U23 und Elite

6.1.2 Verantwortung

Der unterste Kader im JLV beginnt im Schülerbereich mit dem Kader U15. Weiter führt der JLV einen Kader U18, einen Kader U21 sowie einen weiterführenden Kader U23 und Elite. Je höher der Kader umso grösser ist die Verschiebung der Verantwortung vom Verein über den JLV bis hin zum ÖJV.

Kind						Nachwuchs										Elite									
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
Verein																									
						JLV																			
												ÖJV													
						Kader U15					Kader U18					Kader U21					Kader U23 und Elite				

Tabelle 4 Kadereinteilung im JLV

Vereine

In der Kaderstruktur stellen die Vereine die erste Stufe dar. Die Vereine bieten Breitensportlern sowie zukünftigen Spitzensportlern Trainingsmöglichkeiten an. Die Verantwortung der Vereine umfasst einerseits Athleten in jungen Jahren der Kaderstruktur des JLV zuzuführen, andererseits ehemaligen Spitzensportlern Trainings- und Ausbildungsmöglichkeiten zu ermöglichen.

Kader U15

Der U15 Kader stellt den Einstieg in den Judo-Leistungssport dar. Leistungsorientierte Athleten müssen ab dem 11. Lebensjahr zusätzlich zum Vereinstraining mindestens ein leistungsorientiertes Kadertraining des JLV besuchen.

Mit dem U15 Kader werden u.a. internationale Turniere besucht, um die jungen Athleten erstmal an europäisches Niveau heranzuführen.

Kader U18

Mit dem Übertritt in den U18 Kader verschiebt sich die Verantwortung von den Vereinen hin zum Leistungszentrum des JLV – es wird eine Anbindung an das Leistungszentrum vorausgesetzt.

In der Alterskategorie U18 werden die ersten internationalen Grossanlässe wie Europameisterschaften (EM), Weltmeisterschaften (WM), das European Youth Olympic Festival (EYOF) und die Youth Olympic Games (YOG) durchgeführt. Die Ernennung der Athleten für Grossanlässe erfolgt über den entsprechenden Nationaltrainer des ÖJV.

Im U18 Bereich wird nach nationalem und internationalem Wettkampf-System gekämpft.

Kader U21

Im Anschluss an den U18 Kader treten die Athleten in den U21 Kader über. Die Zusammenarbeit des JLV mit dem nationalen Verband ÖJV wird in dieser Alterskategorie intensiviert.

Das Wettkampf-System im U21 Bereich richtet sich nach den nationalen und internationalen Kriterien.

Kader U23 und Elite

Im U23 und im Elite-Bereich sollten die Athleten grösstenteils in einem nationalen Kader trainieren. Für Athleten, welche die Leistung für einen nationalen Kader nicht erreichen, trainieren im höchsten Kader des JLV. Ziel des U23 und Elite Kaders bleibt die Heranführung an einen nationalen Kader.

6.2 Kader U15

6.2.1 Trainingsziele und Inhalte Kader U15

Übung	Anzahl (Wiederholungen, Weite)	Zeitlimit
Klimmzüge	14 Wiederholungen	30 Sekunden
Hangeln	2.5 Seile à 4.5m	30 Sekunden
Standweitsprung	2.2 Meter	---
Querspogat	10 cm ab Boden	---
Kasten-Bumerang-Lauf (Kabulauf)	1 Wiederholung	12.8 bis 13.2 Sekunden
Shuttle Run	Tabelle	
Beinheben an der Sprossenwand	16 Wiederholungen	30 Sekunden
Seilspringen	120 Wiederholungen	1 Minute

Tabelle 5 Sporttests, Ziele Kader U15

Die einzelnen Übungen werden in Anhang II detailliert aufgeführt und erklärt.

Hinzu kommen Turnelemente in guter Ausführung:

- Rolle vorwärts und rückwärts
- Sprungrolle
- Standwaage
- Kopfstand
- Rad rechts und links
- Handstand (auch mit Abrollen)
- Handstandüberschlag
- Grätschwinkelstand
- Unterkreisen
- usw.

Im Stand werden folgende Ziele verfolgt:

- Gehen und Bewegen auf der Matte (Kniespannung, Fussballbelastung)
- Tandoku-Renshu und Uchi-Komi Formen
- Ippon-/Morote-Seoi-Nage, Tsuri-Komi-Goshi, O-Soto-Gari, Harai-Goshi, Ko-Soto-Gake, Tani-Otoshi, Uchi-Mata, Ko-Uchi-Maki-Komi, Tani-Otoshi, De-Ashi-Barai, O-Uchi-Gari, Ko-Uchi-Gari,
- Verteidigungsverhalten gegen Eindrehtechniken: starre Verteidigung (Hüftblock, Absenken des Schwerpunktes usw.), bewegliche Verteidigung (Ausweichen in und gegen die Eindrehbewegung, Bewegungsantizipation)
- Grundzüge eines altersgerechten Technikprofils (keine Spezialisierung auf 1-2 Techniken)
- Angriffsweiterführung in die Bodenlage
- Übergänge Stand Boden
- Ashi-Waza-Techniken als Angriffsvorbereitung
- bei U14 2. Kyu, 1. Kyu bei U15

Am Boden werden folgende Ziele verfolgt:

- Verteidigungsverhalten gegen Ne-Waza –Techniken
- Lösungsvarianten gegen Standardsituationen im Boden
- Erlernen von Hebel- und Würgetechniken
- Angriffsverhalten am Boden in der Ober- bzw. Unterlage

Die folgenden physischen Komponenten werden geschult:

- koordinative Grundübungen mit Variationen, Kontrolle der unterschiedlichen Bewegungsrichtungen der vier Extremitäten, Balanceübungen
- Schnelligkeit: Ballspiele, Kampfspiele, Reaktionsspiele, Spiele unter Zeitdruck
- Mobilisation des Stütz- und Bewegungsapparates: Kraftübungen mit Eigengewicht (Liegestütze, Spannungsübungen, Hangeln, Klimmzug, Beinanriss etc.)
- letzter Jahrgang an das Hanteltraining heranzuführen unter Berücksichtigung der körperlichen Entwicklung (MFT, Kraftkoordinationstraining, Muskelaufbau MA)
- Beweglichkeit
- Schwimmen/Inliner/Ski usw.

Die Voraussetzungen für die Übungen sollen von den Stammvereinen geschaffen werden.

6.2.2 Kaderkriterien U15

Die Kaderkriterien für den U15 Kader im aktuellen Jahr sind in Anhang I ersichtlich.

6.3 Kader U18

6.3.1 Trainingsziele und Inhalte Kader U18

In der Alterskategorie U18 sollen die Trainingsziele stark an die des ÖJV angelehnt werden. Mit dieser Ausrichtung erhalten die Athleten die Möglichkeit sich frühzeitig in die Kaderstrukturen des ÖJV einzugliedern.

Ausbildungsschwerpunkte Judo:

- Ausprägung einer eignen Kampfauslage (auf die eigenen Spezialtechniken ausgerichtet)
- Kumi-Kata gegen Gegner mit gleicher oder gegengleicher Kampfauslage entwickeln
- Kumi-Kata zur Bewegung des Gegners einsetzen
- Werfen in 4 Wurfrichtungen und 4 Bewegungsrichtungen (Wurfkreis)
- Werfen gegen Gegner mit gleicher oder gegengleicher Kampfauslage entwickeln

- Ashi-Waza gezielt einsetzen können (Wurf, Vorbereitung, Kampfgestaltung)
- Übergang Stand-Boden aus verschiedenen Situationen

Technisch-taktische Grundlagen:

- Eigenes Kumi-Kata erarbeiten und durchsetzen
- Umgang mit Mattenrandsituation im Angriff und in der Verteidigung
- Vorsprung verteidigen können
- Risikobewusstes Kämpfen (Sicherheit bei Vorsprung, hohes Risiko bei Rückstand)

Physische Grundlagen:

- Guter allgemeiner Fitnesszustand (Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit)
- Rumpfstabilität z.B. Unterarmstütz, Schlingentraining
- Griffkraftfähigkeiten z.B. Seilklettern
- Zugkraftfähigkeiten z.B. Klimmzüge
- Schnelligkeit z.B. Koordinationsleiter, Pendellauf
- Belastungsverträglichkeit z.B. Reihenkämpfe 6-8 x 4 min., Zirkeltraining

6.3.2 Kaderkriterien U18

Die Kaderkriterien für den U18 Kader im aktuellen Jahr sind in Anhang III ersichtlich.

6.4 Anforderungen an die Kaderathleten

6.4.1 Moralischer Ehrenkodex des Vorarlberger Kadern

Nebst den sportlichen Leistungen sind die Kaderathleten verpflichtet, sich nachfolgendem Ehrenkodex zu verhalten:

HÖFLICHKEIT	ist, die Achtung gegenüber anderen
MUT	ist, das Gerechte zu tun
AUFRICHTIGKEIT	ist, sich auszudrücken, ohne seine Gedanken zu verschleiern
EHRE	ist, treu zu seinem Wort zu stehen
BESCHEIDENHEIT	ist, ohne Hochmut von sich selbst zu reden
ACHTUNG	ohne Achtung kann sich kein Vertrauen entwickeln
SELBSTKONTROLLE	ist, zu schweigen wissen, wenn die Wut aufsteigt
FREUNDSCHAFT	ist, das reinste Gefühl des menschlichen Wesens
SAUBERKEIT	Achte auf die Reinheit deines Trainingsumfelds und auf deine eigene Reinheit

6.4.2 Erwartungen an die Athleten

- Bei Wettkämpfen ist das JLV Kaderabzeichen auf dem Judogi (evtl. JLV-Judogi) zu tragen (Bundesranglistenturniere, ÖM und JV-Massnahmen)
- Rechtzeitiges Anmelden bzw. Abmelden bei Nichtteilnahme an den Massnahmen (bis spätestens 1 Woche im Voraus). Bei unentschuldigtem Fehlen werden den Kadern die Kosten der Meldedelder für Wettkämpfe in Rechnung gestellt. Ausnahmen sind natürlich kurzfristige Krankheiten oder Verletzungen, wobei trotzdem eine Benachrichtigung der Landestrainer erfolgen muss.
- Korrekter Umgang mit Trainingskollegen wird vorausgesetzt. Wir erwarten Höflichkeit, Fairness und Respekt sowohl auf als auch abseits der Matte. Ein nicht tragbares Verhalten gegenüber den Mitsportlern führt zum Ausschluss aus dem Kader. Ferner wird erwartet, dass der JLV-Ehrenkodex () gelebt wird.
- Bei zweimalig unentschuldigtem Fehlen wird der Athlet automatisch aus dem JLV-Gesamtkader ausgeschlossen. Von einem 11 bis 14-jährigen Judoka kann/wird eine Benachrichtigung über die

gängigen Medien (Telefon, Facebook, WhatsApp etc.) vorausgesetzt/werden. Verlorene Unterlagen können beim zuständigen Trainer erneut angefordert werden.

- Bei den Kaderlehrgängen oder sonstigen Veranstaltungen wird eine gewisse Selbständigkeit der Sportler erwartet, d. h. sie dürfen nach Abmeldung in der Freizeit die Trainingsstätte in Dreiergruppen, ohne Aufsicht, verlassen, um sich in der näheren Umgebung aufzuhalten (z. B. Abendessen). Wenn dies einzelnen Sportlern nicht gestattet werden soll, so ist das dem Landestrainer durch die Eltern mitzuteilen. Auch bei persönlicher Sauberkeit, verantwortungsvollem Umgang mit Trainingsgeräten, der Sportstätte etc., wird Selbständigkeit vorausgesetzt.

6.5 Förderung

Die Athleten des Vorarlberger Judo Kaders werden entsprechend ihrer Kaderzugehörigkeit, d.h. nach ihrer Kaderstufe und ihrem Leistungsausweis finanziell unterstützt. Generell werden die Kosten der einzelnen Kadermassnahme bei der Ausschreibung bekannt gegeben. Dabei sind aufgeführt:

- Total Kosten der Massnahme
- Förderbeiträge ULZ bzw. JLV
- Eigenbeteiligung des Athleten

Die Förderung wird jährlich nach den finanziellen Möglichkeiten des JLV auf Vorstandssitzungen beschlossen.

7 Trägerschaft

Im Bundesland Vorarlberg sind folgende Träger der Leistungssport-Institutionen zu nennen:

- Olympiazentrum Vorarlberg
- Judo Landesverband Vorarlberg
- UNION Leistungszentrum (ULZ) Hohenems Judo Vorarlberg
- Vereine mit Leistungsportorientierung
- Dachverbände
- Gemeinden des Landes Vorarlberg

Zur Aufgabe der Trägerschaft gehört die Förderung des Leistungssports Judo sowie die Aufrechterhaltung der dafür notwendigen Institutionen.

7.1 Judo Landesverband Vorarlberg

Dem JLV obliegt die Gesamtverantwortung des Gesamtförderkonzepts. Sowohl die Ausarbeitung als auch die Umsetzung fallen in den Zuständigkeitsbereich des JLV. In Zusammenarbeit mit dem ÖJV, den Vorarlberger Vereinen, dem Olympiazentrum Vorarlberg und den lokalen Behörden ermöglicht der JLV die Rahmenbedingungen für die Aus- und Weiterbildung der Vorarlberger Judoka im Breiten-, Leistungs- und Spitzensport.

7.2 UNION Leistungszentrum Hohenems Judo Vorarlberg

Der Verein ULZ Hohenems Judo Vorarlberg ist für die sportliche Ausbildung der vereinszugehörigen Athleten verantwortlich. Darunter fällt die technische, physische und psychische Ausbildung. In Zusammenarbeit mit dem Verband organisiert das ULZ die sportlichen Massnahmen und koordiniert die Zusammenarbeit mit den Ausbildungs- und Berufsorganen der Athleten.

Von der Aufnahme der leistungsbereiten Athleten, über die sportliche Betreuung während der Aktivzeit bis hin zur Rückführung der Athleten in die Vereinsarbeit steht in der Verantwortung des ULZ. Die Zusammenarbeit mit dem Verband und den Vereinen ist intensiv zu pflegen.

(Im kommenden Jahr wird unter der Leitung des neuen Präsidenten & Obmann des Vereins versucht, dass ULZ in den Verband zu integrieren. Somit wäre es das ULZ kein Verein mehr, sondern wird den Vereinen als Unterstützung und dem Verband als Vorarlberg Kader dienen.)

7.3 Vereine mit Leistungsportorientierung

Die Vereine sind in der Verantwortung, für die Athleten die Grundlagen zu schaffen und ihnen die Möglichkeit für einen späteren Weg in Richtung Leistungssport zu ermöglichen.

Anhang I Kaderkriterien U15 m/w Bedingungen

- Erreichen der geforderten Mindestpunktzahl (?) in zwei aufeinander folgenden Halbjahren
- regelmässige Stützpunktbesuche (mind. 1x pro Monat in Dornbirn)
- regelmässige Lehrgangsteilnahme und fristgerechte Rückmeldung auf Einladungen
- sportgerechte Lebensweise
- Anti-Doping: Einhalten der Richtlinien und Führung des Sportgesundheitspasses
- bei Einladung: Teilnahme an der sportmedizinischen Untersuchung
- Meldung und Übernahme der Startgelder bei Bundessichtungsturnieren
- besondere und bevorzugte Teilnahme bei ausgesuchten Massnahmen

Punktesystem für Turniere

Turnier	1	2	3	5	7
Österreichische Meisterschaft U16	20	16	12	8	4
Gallusturnier St. Gallen	12	8	4	2	
Osterpokal Kufstein	16	12	8	4	2
Landes-Einzelmeisterschaft	8	4	2		
Int. Turnier Strasswalchen	16	12	8	4	2
Creativ-Graz	20	16	12	8	4
Int. Glaspalastturnier Sindelfingen	16	12	8	4	2
Weinfeldern	12	8	4	2	

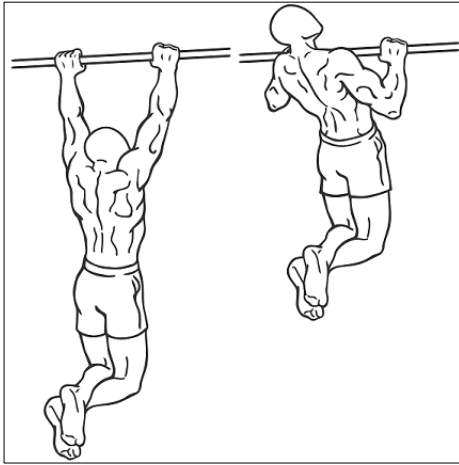
Erklärung:

- Punkte erhalten die Athleten erst ab zwei gewonnenen Kämpfen
- Kadermassnahmen (Turniere) werden zusätzlich gewertet.

Die Punkte für die JLV-Rangliste errechnen sich aus den Turnierpunkten, zu denen die Zusatzpunkte addiert werden. Die Nominierung erfolgt jeweils zur Jahresmitte und gegen Jahresende. Eine vorzeitige Kader - Statusänderung ist bei Erfüllung der jeweiligen Kriterien möglich. Zur Berechnung werden jeweils das laufende und das vorhergehende Halbjahr herangezogen.

Anhang II Sporttests U15

Klimmzüge



Erklärung:

1. An die Stange hängen, Arme sind gestreckt
2. Rückenmuskulatur anspannen
3. Zug nach oben (der Körper geht zu den Ellenbogen)
4. In oberster Position ist das Kinn über der Stange
5. Kontrolliert ablassen bis Arme gestreckt sind

Messung:

Gezählt werden alle korrekt ausgeführten Klimmzüge aus der Ausgangsposition (1.) bis zur Endposition (4.) innerhalb der vorgegebenen Zeit von 30 Sek.

Quelle Bild: [www.physics.stackexchange.com \(http://physics.stackexchange.com/questions/110638/when-we-do-pull-ups-does-the-bar-takes-more-weight-than-when-we-hang-down-on-t/AY9XI.png\)](http://physics.stackexchange.com/questions/110638/when-we-do-pull-ups-does-the-bar-takes-more-weight-than-when-we-hang-down-on-t/AY9XI.png)

Hangeln (Seilklettern)



Erklärung:

1. Der Athlet steht vor dem Seil
2. Mit beiden Händen und ohne Beineinsatz zieht sich der Athlet hoch bis zum oberen Seilende
3. Der Weg nach unten ist langsam (zählt nicht zur Messung)

Messung:

Die Hände des Athleten am Seil beim Stand am Boden definieren den unteren Messpunkt. Der obere Messpunkt wird durch das Seilende definiert. Die Länge dazwischen gilt es in der vorgegebenen Zeit von 30 Sek. möglichst oft empor zu klettern. Es werden nur die zurückgelegten Meter empor addiert. Der Weg hinunter wird nicht gezählt, die Uhr dabei gestoppt.

Quelle Bild: [www.oepolsv.at \(http://oepolsv.at/wp-content/uploads/2016/03/DSC08989.jpg\)](http://oepolsv.at/wp-content/uploads/2016/03/DSC08989.jpg)

Querspagat



Erklärung:

1. Der Athlet steht aufrecht an der (Sprossen-) Wand
2. Die Ausführung des Querspagats geschieht mit aufrechtem Oberkörper
3. Die Knie sind gestreckt

Messung:

Gemessen wird die Distanz vom Schritt des Athleten bis zum Boden

Quelle Bild: www.static1.squarespace.com (<http://static1.squarespace.com/static/54cf8006e4b054df184a9f14/t/55a7f844e4b04a05adc74005/1437071434182/image.jpg?format=500w>)

Kasten-Bumerang-Lauf



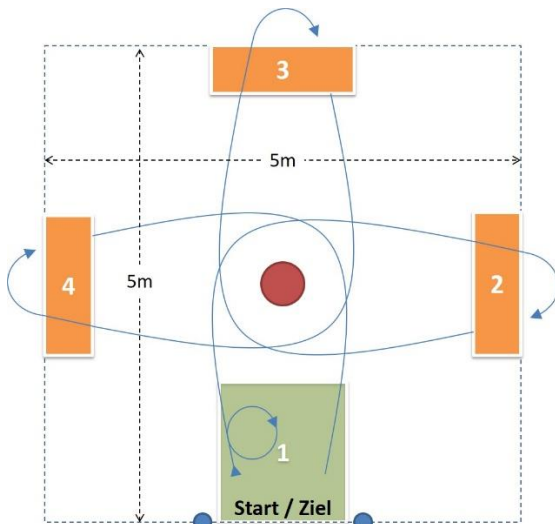
Erklärung:

1. Startposition ist vor der Matte
2. Auf der Matte wird eine Judorolle oder ein Purzelbaum ausgeführt
3. Um die Pylone wird rechts abgebogen
4. Über das Kastenteil springen, wenden und unten durchkriechen
5. Wiederholung bis alle Kastenteile absolviert sind
6. Einlauf ins Ziel
(Laufabfolge siehe Bild unten)

Messung:

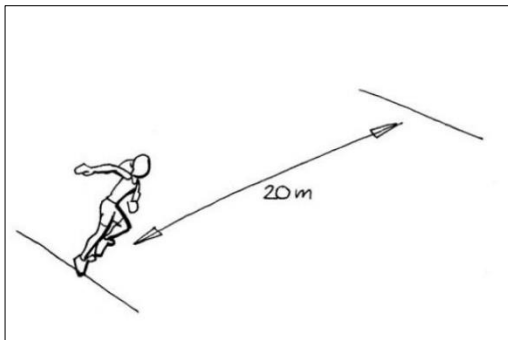
Gemessen wird die Zeit von der Startlinie vor der Matte bis diese wieder überschritten wird. Kann der Lauf nicht korrekt ausgeführt werden, ist der Lauf ungültig.

Vorbereitung gemäss Massangaben Bild unten.



Quelle Bild: (oben) www.hamburg.de (<http://www.hamburg.de/contentblob/202950/38b1b2635d18b1ae2715e83dbba07854/data/kasten-bumerang-test-150x93.jpg>)

Shuttle Run



	U14	U16
Ausgezeichnet	9/3	10/7
Sehr gut	7/5	8/8
Gut	6/2	7/6
Befriedigend	5/2	6/5
Mangelhaft	3/6	5/3

Erklärung:

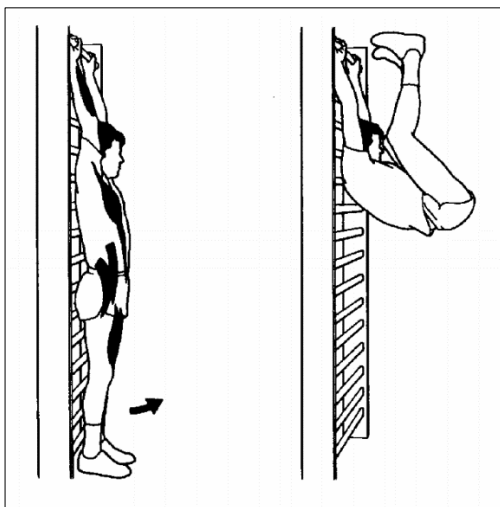
Die Sportlerinnen und Sportler laufen zwischen zwei Linien im Abstand von 20 Metern nach vorgegebenem Tempo hin und her. Das Anfangstempo beträgt 8 km/h und wird jede Minute erhöht. Auf ein akustisches Signal aus der Musikanlage muss an der Linie gewendet werden. Gemessen wird die Anzahl der gelaufenen Geschwindigkeitsstufen.

Messung:

Erreicht ein Sportler bzw. eine Sportlerin aufeinander folgend zweimal die Linie nicht zum Zeitpunkt des Signals (mehr als fünf Meter Rückstand), ist der Test abgeschlossen. Die Nummer der Stufe, auf der die Schülerin bzw. der Schüler den Test abbricht, wird aufgeschrieben.

(Quelle Bild: <https://www.mobilesport.ch/leichtathletik/ausdauerleistungsfahigkeit-levellauf-niveaus-abc/>)

Beinheben an der Sprossenwand



Erklärung:

1. Der Athlet hängt sich an die Sprossenwand
2. Rumpf einrollen
3. Mit den Fußspitzen die Hände berühren
4. Zurück in gestreckte Ausgangsposition

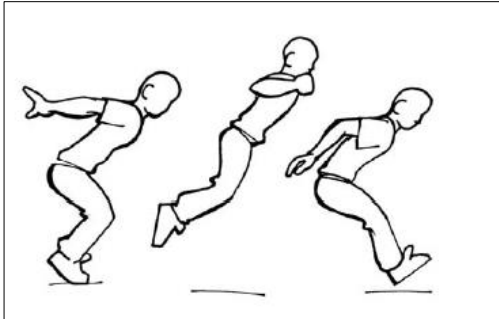
Messung:

Gezählt werden alle korrekt ausgeführten Wiederholungen innerhalb der vorgegebenen Zeit von 30 Sek.

Werden die Hände mit den Füßen nicht berührt, ist der Versuch ungültig.

Quelle Bild: www.jugendundsport.ch (<http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/leichtathletik/download.parsys.000102.downloadList.89082.DownloadFile.tmp/421kraftrumpfv2006d.pdf>, S.4)

Standweitsprung



Erklärung:

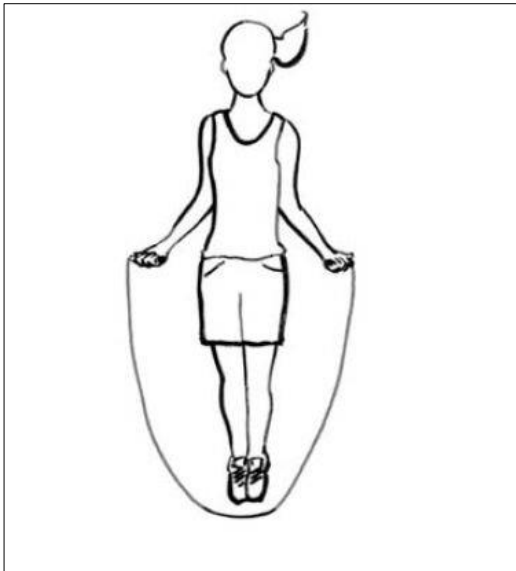
1. Stand an der Grundlinie (Hallenboden, Tape streifen)
2. Sprung aus dem Stand

Messung:

Gemessen wird von der Grundlinie bis zum hintersten Körperteil, das den Boden berührt.

Quelle Bild: www.mobilesport.ch (https://www.mobilesport.ch/leichtathletik/schnellkraft-standweitsprung-niveaus-abc/L_A7_12.SJ-BS_ABC_T2-225x143.png)

Seilspringen



Erklärung:

1. Der Athlet springt schnellstmöglich Seil.
2. Der Athlet springt mit beiden Beinen gleichzeitig.

Messung:

Gezählt werden alle korrekt ausgeführten Wiederholungen innerhalb der vorgegebenen Zeit von 1 min. Hängt der Athlet im Seil ein, wird diese Wiederholung nicht gezählt.

Quelle Bild: www.mobilesport.ch (https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/08/L_A5_6.SJ_A_T5.jpg)

Anhang III Kaderkriterien m/w U18

Bedingungen

- regelmässige Stützpunktbesuche (mind. 1x pro Woche in Olympiazentrum Dornbirn)
- (Bei einer Entfernung von mehr als eine Stunde Anfahrweg sind Alternativen in Absprache mit dem Landestrainer möglich)
- regelmässige Lehrgangsteilnahme und fristgerechte Rückmeldung auf Einladungen
- sportgerechte Lebensweise
- Anti-Doping: Einhalten der Richtlinien und Führung des Sportgesundheitspasses
- bei Einladung: Teilnahme an der sportmedizinischen Untersuchung
- Meldung und Übernahme der Startgelder bei Bundessichtungsturnieren
- besondere und bevorzugte Teilnahme bei ausgesuchten Massnahmen

Erweiterte Bedingungen ÖJV

- Ergebnisse und Beobachtungen
- Besuche von kaderbildenden Lehrgängen und Qualifikationsbewerben
- Besuch von Sichtungsturnieren des ÖJV

Sichtungslehrgänge ÖJV (wird noch bekannt gegeben)

Von	Bis	Massnahme	Ort

Sichtungs- und Qualifikationsturniere

Sichtungsturniere

- Österreichische Meisterschaften U18
- AC Gmunden
- Österreichische Meisterschaften U16
- IT Zeltweg
- IT Strasswalchen
- AC Graz
- AC Wien
- IT Koroska (SLO)
- EC U18 Györ (HUN)

Qualifikationsturniere

- EC Follonica (ITA)
- EC Zagreb (CRO)
- EC Teplice (CZE)

Anhang IV Termine 2024

Die Termine 2021 sind nicht abschliessend. Änderungen bzw. Ergänzungen werden durch den Landestrainer bekannt gegeben.

Termine Kader/Vereine Vorarlberg (wird noch bekannt gegeben)

Von	Bis	Massnahme	Ort

Fortbildungsmodule

Von	Bis	Massnahme	Ort
		Fortbildungsmodul 2024-1	Dojo Hohenems
		Fortbildungsmodul 2024-2	
		Fortbildungsmodul 2024-3	

Qualifikationsmodus U18



Qualifikationsmodus U18 2024

Stand: 30.11.2023

Jahreshöhepunkte:

Europameisterschaft U18 in Samokov, BUL (27.-30.06.2024)

Weltmeisterschaft U18 Ashgabat, TKM (25.-29.09.2024)

Qualifikationsturniere:

EC U18 Porec, CRO (16.-17.03.2024)

- Voreinladung ÖJV bis 01.02.2024 / Meldung der LV bis 15.02.2024

EC U18 Teplice, CZE (06.-07.04.2024)

- Voreinladung ÖJV bis 01.02.2024 / Meldung der LV bis 07.03.2024

EC U18 Bielsko Biala, POL (18.-19.05.2024)

- Voreinladung ÖJV bis 11.04.2024 / Meldung der LV bis 18.04.2023

Qualifikationsleistungen:

Qualifikation EM U18 (Nominierung nach EC U18 in Bielsko Biala, POL)

- 1 x EC U18 2024 Platz 1-7 (mind. 3 Einzelsiege)
- 1 x EC U18 2024 Platz 1-3 (mind. 2 Einzelsiege)

Qualifikation WM U18 (Nominierung nach EM U18 in Samokov, BUL)

- EM-Nominierung + Platz 1-5 bei EM U18 2024
- 1 x Medaille bei EC U18 2024 + Platz 1-7 bei EM U18 2024
- 2 x Medaillen bei EC U18 2024

Österreichischer Judoverband | Wehlstraße 29/1/111, 1200 Wien | +43 1 332 48 48 | office@judoaustria.at | www.judoaustria.at | ZVR 073072391



Qualifikationsmodus U21



Qualifikationsmodus U21 2023 (Jahrgang 2003-2005)

Stand: 30.11.2023

Jahreshöhepunkte:

Europameisterschaft U21 Tallinn, EST (05.-08.09.2024)

Weltmeisterschaft U21 Ashgabat, TKM (02.-06.10.2023)

Qualifikationsturniere:

EC U21 Coimbra, POR (23.-24.03.2024)

- U21 Top-Team + U21 A-Kader
- Offen für LV

EC U21 Poznan, POL (13.-14.04.2024)

- U21 Top-Team + U21 A-Kader + ÖM U23
- Offen für LV

EC U21 Graz, AUT (01.-02.06.2024)

- U21 Top-Team + U21 A-Kader + B-Kader
- Offen für LV

EC U21 Slovenj Gradec, SLO (29.-30.06.2024)

- U21 Top-Team U21 + U21 A-Kader
- Offen für LV

EC U21 Paks, HUN (13.-14.07.2024)

- U21 Top-Team U21 + U21 A-Kader
- Offen für LV

Qualifikationsleistungen:

Qualifikation EM U21 (Nominierung nach EC U21 Paks, HUN)

- 1 x EC U21 2024 Platz 1-3 + 1 x EC U21 2024 Platz 5-7

Qualifikation WM U21 (Nominierung nach EM U21 Tallinn, EST)

- 2 x EC U21 2024 Platz 1-3
- EM U21 2024 Platz 1-7

Für eine Teilnahme an einer U21 EM/WM ist der 1. Dan Voraussetzung (Ausnahmen wie z.B. späterer Judobeginn werden berücksichtigt).

Österreichischer Judoverband | Wehlstraße 29/1/111, 1200 Wien | +43 1 332 48 48 | office@judoaustria.at | www.judoaustria.at | ZVR 073072391



SPORT AUSTRIA
BUNDES-SPORTKOMMISSION

Bundes-Sport GmbH



Bundesministerium
Kultur, Jugend,
Familien, Frauen und Sport

Berger
sporthilfe

burgenland

WIRTSCHAFTS
.COM

Safety Concepts

Qualifikationsmodus U23 / AK



Qualifikationsmodus AK & U23 2024

Stand: 27.11.2023

Jahreshöhepunkte:

Europameisterschaft in Zagreb, CRO (25.-28.04.2024)

Weltmeisterschaft in TBC, TBC (KW 24)

Olympische Spiele in Paris, FRA (27.07.-03.08.2024)

Europameisterschaft U23 Pila, POL (15.-17.11.2024)

Qualifikationsleistungen:

Zusätzliche Nominierung durch Headcoach bei positiver Leistungsdarstellung.

Qualifikation Grand Prix Linz, AUT (Nominierung EO Warschau, POL)

- Kaderstatus: AK Top + A, U23 Top, U21 Top
- EO Platz 1-7
- Weitere Nominierungen durch Headcoach nach nat./int. Leistungen

Qualifikation EM Zagreb, CRO (Nominierung nach Grand Slam Antalya, TUR)

- EM 1-7 2023
- GP/GS Platz 1-7 (bei mind. 2 Einzelsiegen) ab OS Quali 2. Jahr (23.06.2023)
- EO Platz 1-3 oder 2x Top 5 (bei mind. 2 Einzelsiegen) 2024
- EM U21 1-3 2023, WM U21 1-7 2023, EM U23 Platz 1-3 2023

Qualifikation TBC, TBC (Nominierung nach Europameisterschaft Zagreb, CRO)

- EM 1-7 2024
- GP/GS Platz 1-5 ab OS Quali 2. Jahr, 23.06.2023
- OS-Rangliste (realistische Chance auf Qualifikation durch WM-Teilnahme)

Qualifikation Olympische Spiele (Nominierung durch ÖOC, laut ÖJV-Selektionskriterien)

Qualifikation EM U23 Pila, POL (Nominierung nach EO Prag, CZE)


- EC AK Platz 1-5 (bei mind. 2 Einzelsiegen) 2024
- EO Platz 1-7 (bei mind. 2 Einzelsiegen) 2024
- EM U23 Platz 1-5 2023, EM U21 1-7 2024, WM U21 1-7 2024

Qualifikationsturniere:

Einsätze je nach Kaderklasse und individueller Planung

2023 (2. Jahr OQ)	2024 (I)	2024 (II)	2024 (III)
GS MGL	GP POR	EC CRO	GS HUN
IJF Masters HUN	GS FRA	EM CRO	GP CRO
GP CRO	EO HUN	GP TJK	EO CZE
EO CZE	GS ISR	GS KAZ	GS UAE
GS AZE	EO POL	EC BIH	EO BIH
GS UAE	GS UZB	EO ESP	GS AZE
EM FRA	GP AUT	WM TBD	EO ITA
EM U23	GS GEO	EC SLO	EM U23
GS JPN	GS TUR	OS FRA	GS JPN

Rahmentrainingsplan ÖJV U16/U18



Bereich: U16/U18 Version: 291123 Kontakt: Martin Graf +4369911054564, Bernhard Weißsteiner +4369912814089

Jahresplan 2024

Monat	Vorbereitungsperiode							Wettkampfperiode							Vorbereitungsperiode																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Jan	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Feb	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
Mär	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	
Apr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mai	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di
Jun	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Jul	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Aug	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
Sep	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Okt	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
Nov	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do
Dez	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa

- Oh-Do-Kwan
- IT Brunn
- IT Koroska
- Austrian Cup
- BL Cup



Kontakte

Präsident Judo Landesverband Vorarlberg

Lukas Fleisch Rütte 47
A-6840 Götzis
M +43 664 8921986
lukas_fleisch@hotmail.com

Chef Landestrainer

Felician Öri Gartengasse 2/1
A-6845 Hohenems
M +43 660 8216446
felijudoboy@hotmail.com

Kadertrainer U16

David Böhler M +43 664 1292322
boehler.david@hotmail.com

Sportkoordinator/ Vizepräsident Judo Landesverband Vorarlberg

Michael Greiter Kehlerstrasse 3/4
A-6850 Dornbirn
M +43 699 17289356
michael.greiter@hotmail.com

Sportmedizin

Dr. Marc Sohm Schmelzhütterstrasse 33
A-6850 Dornbirn
M +43 6508507050
Marc.sohm@gmx.at

Ausbildungswesen, Technischer Direktor

Michael Greiter Kehlerstrasse 3/4
A-6850 Dornbirn
M +43 699 17289356
michael.greiter@hotmail.com

Turnierleitung, Prüfungswesen, Technischer Direktor Stv.

Walter Marte Ringstrasse 75
CH-9452 Hinterforst
P +41 71 755 58 39
w.marte@bluewin.ch

Anhang V Quellen

Aus den folgenden Dokumenten wurden ganze Kapitel, Textpassagen oder einzelne Sätze verwendet:

Förderkonzept 2012: Schweizerischer Judo und Ju-Jitsu Verband, Abteilung Leistungssport, Ittigen bei Bern, 2012.

Rahmen-Trainingsplan Judo des Deutschen-Judo-Bund (Nachwuchskonzept), Arbeitsgemeinschaft 2000: Deutscher Judo-Bund e.V., Frankfurt am Main, 1992.

Rahmentrainingsplan 2020 des Österreichischen Judoverbands, Wien, 2019.