



Judo Club Basel

Postfach
4010 Basel

Dojo Hirschgässlein 21
4051 Basel
Telefon 061 272 57 08
E-Mail info@judobasel.com
Internet www.judobasel.com

Trainingsplan

Judo Club Basel

MONTAG

17.15–18.45 Judo Schüler 2
19.00–20.30 Judo Erwachsene (Wettkampf)
20.30–22.00 Ju-Jitsu Erwachsene / Einführungskurs

Trainer

M. Tanner
Trainerteam
M. Beck / A. Weber

DIENSTAG

16.45–18.00 Judo Schüler 1
18.00–19.15 Ju-Jitsu Erwachsene
19.15–20.45 Judo Erwachsene / Einführungskurs
20.45–22.00 Judo Erwachsene (Technik, nach Bedarf)

P. Schütz / A. Sidler
B. Pillonel
C. Zollinger
C. Zollinger

MITTWOCH

14.15–15.30 Judo-Einführungskurs Schüler
17.00–18.00 Judo Schüler 1

M. Fehr / A. Sidler
W. Pauwels

DONNERSTAG

17.00–18.15 Judo Schüler Anfänger
18.15–19.30 Judo Jugend 1
19.30–21.00 Judo Erwachsene (Technik)
21.00–22.00 Kata (nach Bedarf)

T. Alvarado / C. Wagner
Ch. Fehr / N. Stöckli
Hp. Danzeisen
Hp. Danzeisen

FREITAG

16.30–18.00 Judo Schüler 2
19.00–20.30 Selbstverteidigungskurs

M. Eberle / R. Fehr
M. Beck



Judo Club Basel

Postfach
4010 Basel

Dojo	Hirschgässlein 21 4051 Basel
Telefon	061 272 57 08
E-Mail	info@judobasel.com
Internet	www.judobasel.com

Erklärungen zu den Trainingsbezeichnungen. Die Alters- und Gürtelangaben sind Richtwerte und können von den Trainern angepasst werden.

Schüler Anfänger

In diesem Training werden die Grundlängen fürs Judotraining, vor allem Fall- und die ersten Judotechniken, erlernt. Der Kurs endet mit der Prüfung zum halbgelben Gürtel und steht allen Kindern von 8 – 14 Jahren offen.

Schüler 1

Auf den Grundlagen aus dem Anfängerkurs wird aufgebaut und es wird grossen Wert auf die Erweiterung und Verfeinerung der Judotechniken gelegt. Der Einstieg ins Wettkampfsport wird vermittelt und gefördert. Das Training ist ideal für halbgelbe - halborange Gurte.

Schüler 2

Hier wird wettkampfnahes Training gefördert, die Techniken werden auf Fortgeschrittenbasis unterrichtet und die Teilnahme an Wettkämpfen wird sehr unterstützt. Das Training ist für halborange - grünen Gurt und bereitet die Schüler auf die nächste Altersstufe vor.

Jugend 1

Ist das Übertrittstraining zwischen Kinder- und Erwachsenentraining. Das wettkampforientierte Techniktraining steht im Vordergrund. Die Jugendlichen werden auf die Wettkämpfe in den neuen Alterskategorien ideal vorbereitet. Gürtelprüfungen werden bei Bedarf vorbereitet. Das Training ist ideal für Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren.