

Nagyok (8-12 évesek)

Célok:

- Versenyeken való elinduláshoz szükséges felkészültség megteremtése
- Rendezetlen-koordinálatlan mozgások kijavítása
- 2x2 perc intenzív küzdelemre való készség
- gyorsaság jelentős mértékű fejlesztése
- mélyizmok (törzsizomzat) fejlesztése
- szalagok, izmok nyújtása
- A pontozás megismerése, a győzelmi lehetőségek megismerése
- Hídmunka elsajátítása
- Eséstechnika elsajátítása (előre, hátra, dobás utáni tompítás)

Fogáslista:

Állásból legalább 10-15 féle fogás ismerete és használata

Szabadfogású fogások:

- Pároscombfogás térdelve oldalra döntve
- Páros láb külsőgáncs előredöntés
 - lábvédés - mögékerülés
 - lábvédés - visszavágás, letekerés
- Páros lábmenés-kiemelés állásból, előre-döntés vagy oldalra döntés
- Eglábkiemelés belsőgáncs vagy külsőgáncs vagy ledöntés résfogással vagy lábemelés hátra-döntés vagy állócsomag
- Keresztirányú lábratámadások
 - Páros láb fogás fej belül előredöntés
 - Túlso bokafogás
- Malom kéttérden, egytérden, visszavágás, ellentétes láb résfogás
- Mögékerülés ledöntés bokatámasztással

Kötöttfogású fogások:

- Rogyasztás
- Karfelütés-mögékerülés-levitel
- Karberántás-mögékerülés-levitel
- Keresztfogásból mögékerülés-lerántás
- Válldobás kéttérden
- Csípődobás (sima, keresztfogásból, térdelve, állva)
- Sodrott csípődobás kiüléssel
- Csapott szaltó
- Kétkaros szaltó

Lenti fogások, ebből 3-5 db-nak a készségszintű használata

- Malac
- Féljárom
- Amerikai kulcs
- Pörgetések, bebillentések (csípőnél fogva karhozzázárással, bokáról)
- Orsó (pörgetéssel, bebillentés)
- 4-es alakú lábkulcs
- Csomag, bölcső
- Fordított átemelés (rebull)
- Hídlezárások



Kicsik (5-8 évesek)

Célok:

- Sportág megszerettetése, edző-sportoló szerepkör tisztázása
- Sportági alapmozgások készségszintű elsajátítása
- Alapállás, súlypontáthelyezések
- Rendezetlen-koordinálatlan mozgások kijavítása
- Küzdelemre való készség fejlesztése
- Fegyelem jelentős mértékű fejlesztése
- Helyes testtartások elsajátítása
- Kezdetleges fogások elsajátítása
- A pontozás megismerése, a győzelmi lehetőségek megismerése
- Hídmunka elsajátítása
- Eséstechnika elsajátítása:
 - előre (alkarra)
 - hátra (gördülve alkar tompítással tarkó megemeléssel)
 - dzsúdóhenger (dobásból hengeresés)

Fogáslista:

- Karelvezetések
- Lábranyúlások
- Összekapaszkodások-kéztartások
- Karlefogások
- Rogyasztás
- Lenti helyzetből bebillentések
- Tuspozíció megtartásának módjai