

EINLADUNG INVITATION

INTERREG TANDOKU RENSHU TURNIER

Es handelt sich dabei um eine Aktion 4 „Interreg Judo Competition“ des Antrages der EFRE-Förderung des grenzübergreifenden INTERREG V A Großregion Projekts „Interreg Judo Cooperation“

TOURNOI INTERREG DES TANDOKU RENSHU

Il s'agit d'une action 4 „Interreg Judo Competition“ de la demande de concours FEDER du projet transfrontalier „Interreg Judo Cooperation du programme Interreg V A Grande Région“.



Interreg Judo Cooperation in Zusammenarbeit mit der World Judofamily
Judo Interreg Cooperation en collaboration avec la World Judofamily.

So funktioniert es!

- Melde dich per Formular an
- Schau dir die Tutorial an
- Trainiere deine Übungen
- Mache eine Videoaufnahme
- Schicke dein Video ein
- Dein Video wird bewertet
- Die Sieger werden ermittelt

Cela fonctionne ainsi!

- Inscris-toi en remplissant le formulaire
- Regarde le tutoriel
- Révise les exercices
- Enregistre-toi en vidéo
- Envoie ta vidéo
- Ta vidéo sera évaluée
- Le vainqueur sera déterminé

Näheres findest du unter:

Plus d'infos sous:

www.worldjudofamily.com

INTERNATIONALES

TANDOKU RENSHU TURNIER 2012



ÜBERSICHT

APERÇU

NE WAZA - Technik / Techniques	U7	U9	U11	U13
Kesa gatame	x	x	x	x
Yoko shio gatame	x	x	x	x
Tate shio gatame	x	x	x	x
Kami shio gatame	x	x	x	x
Ushiro yoko shio gatame		x	x	x
Gyaku kesa gatame			x	x
*Yoko shio gatame - Tate shio gatame				x
*Yoko shio gatame - Kesa gatame				x
*Gyaku kesa gatame - Kami shio gatame				x
Max. Punkte / Score max.	12	15	18	27

NE WAZA = Ausführung mit Judogi / Exécution en Judogi

TACHI WAZA - Basics	U7	U9	U11	U13
Migi Mae Sabaki / Hidari Mae Sabaki	x	x	x	x
Migi Ushiro Sabaki / Hidari Ushiro Sabaki	x	x	x	x
Migi Mae Mawari Sabaki / Hidari Mae Mawari Sabaki	x	x	x	x
Migi Ushiro Mawari Sabaki / Hidari Ushiro Mawari Sabaki	x	x	x	x
Ayumi Ashi		x	x	x
Tsugi-Ashi		x	x	x
Ugokikata		x	x	x
Jyû Ugoki Mig / Hidari Mae Sabaki			x	x
Jyû Ugoki Mig/Hidari Ushiro Sabaki			x	x
Jyû Ugoki Mig/Hidari Mae Mawari Sabaki				x
Jyû Ugoki Mig/Hidari Ushiro Mawari Sabaki				x
Max.Punkteanzahl / Score max.	8	14	18	22

Geschlechtsneutral
sans distinction m/f

U7 2015 - ↓
U9 2013 - 2014
U11 2011 - 2012
U13 2009 - 2010

Genaue Ausführungen siehe Tutorial 1
Pour exécution exacte voir tutoriel 1

(M)Migi = rechts / à droite
(H)Hidari = links / à gauche
(M&H) = Migi + Hidari
(M/H) = Migi und/ou Hidari

TACHI WAZA - TANDOKU RENSHU

TECHNIK/TECHNIQUES	U7	U9	U11	U13
Ippon seoi nage	M/H	M&H	M&H	M&H
Uki goshi	M/H	M&H	M&H	M&H
Tai otoshi	M/H	M&H	M&H	M&H
De ashi barai	M/H	M&H	M&H	M&H
Morote seoi nage		M/H	M&H	M&H
Drop seoi nage		M/H	M&H	M&H
O soto gari		M/H	M&H	M&H
O goshi		M/H	M&H	M&H
Okuri ashi barai		M&H	M&H	M&H
Ko uchi barai		M/H	M&H	M&H
O uchi barai		M/H	M&H	M&H
Ko uchi gari			M/H	M&H
O uchi gari			M/H	M&H
Seoi otoshi			M/H	M&H
Ko soto gake				M/H
Ura nage				M/H
Tsuri komi goshi				M/H
Sode tsuri komi goshi				M/H
Ashi guruma				M/H
Sasae tsuri komi ashi				M/H
Hiza guruma				M/H
Max. Punkte/Score max.	8	32	50	70
Wiederholen der Techniken Répétitions des techniques	10	5	5	3
Zeitlimit / Durée limite	2 MIN	2 MIN	3 MIN	4 MIN



sans distinction m/f Geschlechtsneutral	U15	2007 - 2008
	U18	2004 - 2006
	Elite	1984 - 2003
	Masters 1	1966 - 1983
	Masters 2	1965 - ↑

ÜBERSICHT APERÇU

KOMBINATIONSTECHNIKEN
TECHNIQUES DE COMBINAISON

RENRAKU 2

Jeder Teilnehmer muss aus den angeführten 25 Einzeltechniken, frei wählbar, die geforderte Zahl an Kombination aussuchen und präsentieren.
Jede Renraku-Technik besteht aus mindestens 2 Techniken. Die Ausführungsseite der Technik ist frei wählbar.
Bewertet wird die technisch richtige Ausführung, die Dynamik, die Effizienz der Ausführung, sowie die technische Vielseitigkeit.

Chaque participant doit choisir le nombre requis de techniques parmi toutes celles énumérées (25 au total), puis composer et présenter le nombre requis d'enchaînements de techniques en Renraku. Chaque enchaînement „Renraku” doit contenir au moins 2 techniques.
Il appartient aux participants de choisir le côté pour l'exécution des techniques (D/G).
La justesse technique, le dynamisme, l'efficacité des exécutions et la variété des techniques sont évalués.

		U15	U18	Elite	M I	M 2
Maximale Zeit	Durée maximale	2 Min	2 Min	2 Min	2 Min	2 Min
Renraku-Techniken minimum	minimum de techniques Renraku	6	8	8	6	4
Wiederholungen minimum	Répétitions minimum	2	2	2	2	2
Maximale Punkte	Score Max	24	32	32	24	16

TACHI WAZA - TANDOKU RENSHU							1
	TECHNIK TECHNIQUES	U15	U18	Elite	M 1	M 2	
1	Ippon seoi nage	M&H	M&H	M&H	M&H	M&H	
2	Uki goshi	M&H	M&H	M&H	M&H	M&H	
3	Tai otoshi	M&H	M&H	M&H	M&H	M&H	
4	De ashi barai	M&H	M&H	M&H	M&H	M&H	
5	Morote seoi nage	M&H	M&H	M&H	M&H	M&H	
6	Drop seoi nage	M&H	M&H	M&H	M&H	M&H	
7	O soto gari	M&H	M&H	M&H	M&H	M&H	
8	O goshi	M&H	M&H	M&H	M&H	M&H	
9	Okuri ashi barai	M&H	M&H	M&H	M&H	M&H	
10	Ko uchi barai	M&H	M&H	M&H	M&H	M&H	
11	O uchi barai	M&H	M&H	M&H	M&H	M&H	
12	Ko uchi gari	M&H	M&H	M&H	M&H	M&H	
13	O uchi gari	M&H	M&H	M&H	M&H	M&H	
14	Seoi otoshi	M&H	M&H	M&H	M&H	M&H	
15	Ko soto gake	M&H	M&H	M&H	M&H	M&H	
16	Ura nage	M&H	M&H	M&H	M&H	M&H	
17	Tsuri komi goshi	M&H	M&H	M&H	M&H	M&H	
18	Sode tsuri komi goshi	M&H	M&H	M&H	M&H	M&H	
19	Ashi guruma	M&H	M&H	M&H	M&H	M&H	
20	Sasae tsuri komi ashi	M&H	M&H	M&H	M&H	M&H	
21	Hiza guruma	M&H	M&H	M&H	M&H	M&H	
22	Uchi mata	M/H	M&H	M&H	M&H	M&H	
23	Uchi mata Kenken	M/H	M&H	M&H	M&H	M&H	
24	Harai goshi	M/H	M&H	M&H	M&H	M&H	
25	Hane goshi	M/H	M&H	M&H	M&H	M&H	
	Max. Punkte/Score max	92	100	100	80	60	
(M) Migi = rechts/à droite (H) Hidari = links / à gauche							
M&H = Migi + Hidari / M/H = Migi oder/ou Hidari							
Wiederholen d. Techniken		3	3	3	3	3	
Répétitions des techniques							
Zeitlimit / Durée limite		8 MIN	8 MIN	8 MIN	8 MIN	8 MIN	
Geforderte Techniken		Alle	Alle	Alle	20	15	
Les techniques requises		Toutes	Toutes	Toutes			



Bedingungen zu den Filmaufnahmen:

1. Der Judoka muss vollflächig sichtbar sein. Siehe Tutorial.
2. Grundsätzlich ist es erlaubt das Video zu schneiden. Jedoch müssen Sequenzen einer Übung zusammenhängend sein, und dürfen nicht geschnitten werden.
3. Die Geschwindigkeiten der Übungen dürfen nicht verändert werden.
4. Bei den Übungen bitte den Ton abschalten und mit keiner Musik unterlegen.
5. Am Anfang des Videos soll sich der Judoka kurz vorstellen:
 - Name
 - Geburtsjahr
 - Verein

Speichere das Video in **Mp4** Format ab und sende es an:

WhatsApp: 0043 664 7544 2325

WeTransfer: judofamily.franz@gmail.com

Conditions de tournage:

1. Le judoka doit être pleinement visible. Voir le tutoriel.
2. En principe, il est autorisé de couper la vidéo. Toutefois, les séquences d'un exercice doivent être cohérentes et ne peuvent être coupées.
3. La vitesse des enregistrements vidéo ne doit pas être modifiée.
4. Veuillez éteindre le son pendant les exercices et ne pas ajouter de musique.
5. Présente-toi brièvement au début de la vidéo.
 - Nom
 - Année de naissance
 - Club

Enregistre le film au format **Mp4** et envoie-le à:

WhatsApp: 0043 664 7544 2325

WeTransfer: judofamily.franz@gmail.com



**Sende das Video an:
Envoie la vidéo à:**

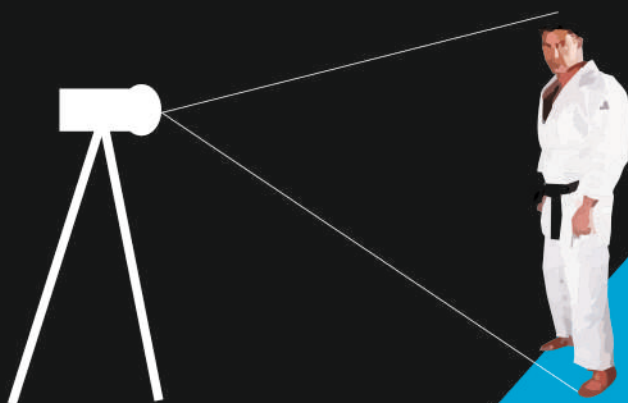


0043 664 7544 2325

judofamily.franz@gmail.com



**Ideale Kameraposition
Position idéale de la caméra**



mp4
Querformat
Format paysage
16:9