

Road-Map zum DOSB Trainer C Judo in Hessen Stand: 04.03.2026

Grundvoraussetzung:

- frühesten Beginn der Ausbildung: 15 Jahre
- empfohlene Graduierung: 3. Kyu
- Empfehlung des Vereines
- Erweitertes polizeiliches Führungszeugnis im Digitalen Judopaß
- Anerkennung des HJV-Ehrenkodex im Digitalen Judopaß
- Anerkennung der HJV-Verhaltensregeln
- Anerkennung Datenschutz

Voraussetzungen zur Teilnahme an der Trainer-C Ausbildung

Als Zulassung zur Trainer-C Ausbildung wird die Teilnahme an einem GKKZ-Lehrgang vorausgesetzt. Ziel ist es, ein gutes technisches Niveau der Auszubildenden sicherzustellen.

Alternativ zur Lehrgangsteilnahme besteht die Möglichkeit ein Video mit Folgenden Inhalten einzureichen:

1. Jeweils 5 Uchi-komi am Platz mit 1 Wurf abschließen
 - 1 einbeinige Eindrehtechnik zur Hauptseite
 - 1 zweibeinige Eindrehtechnik zur Hauptseite
 - 2 zweibeinige Eindrehtechniken zur Gegenseite
 - 2 Fußtechniken
2. Jeweils 2 Nage-komi als Lösung einer sinnvollen Situation
 - 1 einbeinige Eindrehtechnik zur Hauptseite
 - 1 zweibeinige Eindrehtechnik zur Hauptseite
 - 2 zweibeinige Eindrehtechniken zur Gegenseite
 - 2 Fußtechniken
3. Ne-waza
 - 1 Lösen der Beinklammer
 - 1 Angriff gegen Bank/Bauch mit einer Haltetechnik abschließen
 - 1 Angriff gegen Bank/Bauch mit einer Hebeltechnik abschließen
 - 1 Angriff gegen Bank/Bauch mit einer Würgetechnik abschließen

- 1 Übergang vom Stand zu Boden

Achtung! Die Technikauswahl beschränkt sich auf das Grundprogramm des Kyu-Graduierungssystems des DJB!

Bei ausreichendem technischen Niveau wird die Lehrgangsteilnahme erlassen.

Zu Beachten:

- Bitte achtet auf eine sinnvolle Kameraperspektive.

- Max. 10 min

- Video komprimieren (max. 300 MB)

Das Beherrschen der Grundkampfkonzeption (GKKZ) kann durch die beiden folgenden Nachweise erbracht werden:

- A-Level Ausbildung Grundkampfkonzeption 8 UE/LE oder
- mindestens 20-minütiges Video

Lizenzerteilung:

- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Nachweis Erste-Hilfe-Kurs nicht älter als 2 Jahre
- Kampfrichterlehrgang im Umfang von 15 UE/LE oder gültige Lizenz
- aktive Teilnahme an der Ausbildung in Theorie und Praxis
- Einverständniserklärung zum Zwecke der Lizenzausstellung im DOSB-Lizenzmanagementsystem

Lizenzverlängerung:

Die Gültigkeit der DOSB Trainer C Lizenz beträgt 4 Jahre

Erweitertes polizeiliches Führungszeugnis nicht älter als 1 Jahr

Innerhalb der Gültigkeitsdauer der Lizenz sind folgende Fortbildungen für eine Verlängerung um weitere 4 Jahre erforderlich:

- 2 A-Level Fortbildungen des HJV
- 1 A-Level Fortbildung des HJV **und** 2 weitere B-Level Fortbildungen des HJV
- 1 A-Level Fortbildung des HJV **und** weitere speziell für die Verlängerung von Übungsleitern ausgeschriebene Fortbildungen des LSBH bzw. Sportjugend im Umfang von mindestens 15 UE/LE
- Verlängerung einer höherwertigen (B-Trainer oder A-Trainer) Lizenz des DJB

UE = Unterrichtseinheiten

LE = Lerneinheiten

HJV = Hessischer Judoverband

DJB = Deutscher Judobund

LSBH = Landessportbund Hessen

SJH = Sportjugend Hessen

DOSB = Deutscher Olympischer Sport Bund

GKKZ = Grundkampfkonzeption

A-Level Fortbildung = ausschließlich vom Lehrwesen des HJV ausgeschriebene Fortbildung

B-Level Fortbildung = ausschließlich vom Lehrwesen des HJV anerkannte Fortbildung