

# 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“.

## 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

*Näheres findest du unter:*

[www.worldjudofamily.com](http://www.worldjudofamily.com)

INTERNATIONALES  
**TANDOKU RENSHU**  
TURNIER 2017



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

## 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

*Plus d'infos sous:*

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
<b>Max. Punkte / Score max.</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>27</b>

**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 MigI / Hidari Mae Sabaki			x	x
Jyû Ugoki MigI/Hidari Ushiro Sabaki			x	x
Jyû Ugoki MigI/Hidari Mae Mawari Sabaki				x
Jyû Ugoki MigI/Hidari Ushiro Mawari Sabaki				x
<b>Max.Punkteanzahl / Score max.</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>22</b>

Geschlechtsneutral  
sans distinction m/f

**U7**

2015 - ↓

**U9**

2013 - 2014

**U11**

2011 - 2012

**U13**

2009 - 2010

Genauere 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
<b>Max. Punkte/Score max.</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>50</b>	<b>70</b>
Wiederholen der Techniken Répétitions des techniques	10	5	5	3
Zeitlimit / Durée limite	2 MIN	2 MIN	3 MIN	4 MIN

INTERNATIONALES  
**TANDOKU RENSHU**  
**TURNIER 2017**

sans distinc<sup>on</sup> mff  
 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
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**

INTERNATIONALES  
**TANDOKU RENSHU**  
**TURNIER 2017**



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

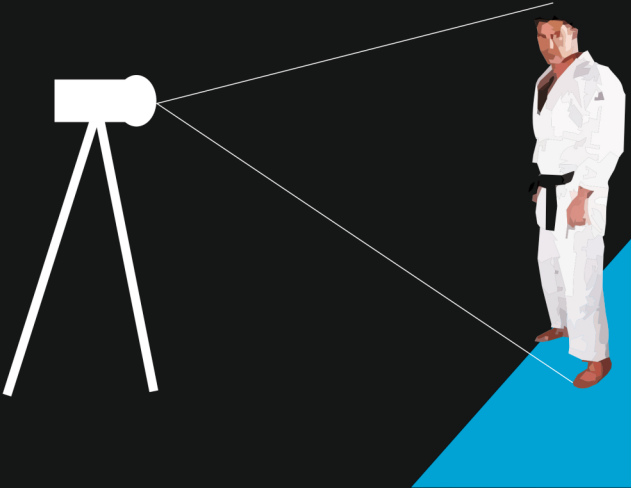


**0043 664 7544 2325**

***judofamily.franz@gmail.com***



**Ideale Kameraposition  
Position idéale de la caméra**



**mp4**  
Querformat  
Format paysage  
**16:9**