

Betreff:

ZJV U15 Kader: Aufgebot PISTE, Samstag, 22. August, Uster

Von: ZJV U15 Kader <norbert@6602329.brevosend.com>

Gesendet: Sonntag, 9. August 2026 14:11

An: norbert.vetterli@sjv.ch

Betreff: ZJV U15 Kader: Aufgebot PISTE, Samstag, 22. August, Uster

ZJV U15 Kader: Aufgebot PISTE, Samstag, 22. August, Uster

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).

ZJV U15 Kader

Aufgebot PISTE, Samstag, 22. August, Uster

Liebe Kids, Liebe Eltern

Die Sommerferien dauern für die meisten von euch noch 1 Woche.

Viele von euch werden kommende Woche noch im Sommercamp eine coole Sportwoche absolvieren.

Dann geht es sicher für alle wieder los - auch bei uns im ZJV U15 Kader!

Wir senden euch das Aufgebot für:

Kader-Training und PISTE*

vom Samstag, 22. August 2026, 12.00 Uhr (Ritsu-rei)

Ende ca. 17.00 Uhr, im Dojo Uster

Dieser Anlass ist obligatorisch!

(*: Prognostisch Integrative Systematische Trainer-Einschätzung).

An-/Abmeldung:

<https://nuudel.digitalcourage.de/55yT3YGSPEC9s1No>

PISTE tönt kompliziert - ist aber einfach.

Die PISTE ist ein kinder- & altersgerechter Sporttest für alle Kinder und alle Sportarten, welche bei Swiss Olympic registriert sind. Jede Sportart hat dazu mehrere sportartspezifische Übungen definiert. Dadurch, dass alle Judo-Kids, welche in allen U15-Kantonalkadern der Schweiz mitmachen, die PISTE jedes Jahr machen, erhalten wir Trainerinnen und Trainer, aber auch die Nationalcoaches und Ausbildungschefs des

SJV, wertvolle Entwicklungshinweise, in welche Richtung wir gewisse Fertigkeiten besser entwickeln/trainieren sollten. Die PISTE wurde 2012 eingeführt und wir können von heutigen Spitzenathleten bereits seit einiger Zeit wichtige Rückschlüsse ziehen. Swiss Olympic subventioniert nur Kids, die bei der PISTE mitmachen. Deshalb können die ZJV U15 Kader Angebote für euch bisher kostenlos erbracht werden!

Es ist extrem wichtig, dass alle Kaderkids die PISTE machen!

Details zum Judo-U15 PISTE-Konzept können auf der **SJV-Webseite** nachgelesen werden oder fragt einen eurer ZJV U15 Kader Trainer:innen.

Die PISTE ist keine Hexerei!

Die einzelnen **Übungen und wie sie bewertet werden sind auf 3 Seiten beschrieben:**

Hier werden die Übungen nochmals mit **konkreten Beispielen** erläutert:

Werfen / Tachi-waza / Nage-komi:

1)

Werfen mit einer Eindrehtechnik (z. B. Harai-goshi) mit Rechts-Griff und rechtem Bein vorgestellt. Tori wirft mit dem gleichen Kumi-kata in 4 Richtungen mit zwei bis drei Schritten (Tsugi-ashi!) aus der Bewegung: vorwärts, rückwärts, seitlich nach rechts, seitlich nach links

2)

Dann das Gleiche mit einer Eindrehtechnik, nun aber Griff links und linkes Bein vorgestellt. Es kann eine andere Technik sein.

3)

Dann das Gleiche mit einer Gari-Technik (z. B. O-soto-gari) (Gari-Technik nicht Barai-Technik!). Tori kann wählen, ob er das mit Rechts- oder Links-Griff machen will. Wenn es ein Rechts-Griff ist, muss das rechte Bein vorgestellt sein, bei einem Links-Griff ist das linke Bein vorgestellt.

Übergang Stand-Boden / Tachi- in Ne-waza:

1)

Tori wirft Uke mit einer frei wählbaren Technik (z.B. Ippon-seoi-nage). Uke landet (sauber!) und dreht sich dann auf den Bauch oder geht in die Bank-Position. Tori erarbeitet sich nun eine Bodentechnik (Festhalter, Würger oder Hebel). Für U11 und U13 empfehlen wir ganz klar, nur mit Festhalter zu arbeiten.

2)

Dann greift Uke mit einer Eindrehtechnik an (z.B. Morote-seoi-nage), kann aber nicht erfolgreich werfen. Uke und Tori kommen zu Boden und Tori erarbeitet sich nun eine Bodentechnik (Festhalter, Würger oder Hebel). Für U11 und U13 empfehlen wir ganz klar, nur mit Festhalter zu arbeiten.

Körperspannung/-kraft:

Diese Tests mit der Schubkarre und den Seilen sind sehr einfach verständlich und werden vor Ort kurz demonstriert.

Wichtig:

Die PISTE ist keine Meisterschaft. Man "gewinnt" nicht in der PISTE. Es gibt keinen 1., 2. usw. Es geht um die Feststellung des individuellen Entwicklungsstandes.

Das ist wichtig und deshalb machen wir es.

- Im ZJV U15 Kader machen wir die PISTE mit den Jg. 2013 und jünger.
- Jg. 2012 machen die PISTE im Herbst mit dem SJV (U18 Kaderselektion). Sie sind am 22.08. aber auch dabei, helfen und instruieren bei den einzelnen Posten.

Zudem:

Wer an einer Sportschule ist oder **ab Sommer 2027 an eine Sportschule** will, muss die PISTE machen, damit er eine **Swiss Olympic Talent Card (SOTC)** bekommt. Diese ist eine **zwingende Voraussetzung** für eine Aufnahme an eine Sportschule.

Für **Nationale Randori Days** und **SJV-Aufgebote für internationale Turniere** werden nur Athlet:innen berücksichtigt, welche eine SOTC haben.

Mit der SOTC "regional" bekommt man z.B. bei **Ochsner Sport 19% Rabatt**.

Jahresprogramm ZJV U15 Kader 2026

Für **Fragen** jeglicher Art stehen euch eure Trainer*innen oder ich zur Verfügung:

Norbert.Vetterli@SJV.ch

Vielen Dank & Herzliche Grüsse
Für die ZJV U15 Kader Leitung
Norbert Vetterli
TM: +41 79 475 3942, Norbert.Vetterli@SJV.ch

Impressum:
ZJV U15 Kader c/o Norbert Vetterli
Speerstrasse 15, 8610 Uster
norbert@vetterli-herrmann.ch
ZJV U15 Kader News & Infos abbestellen

