

Eine Frage der Qualität:

Persönlichkeits- & Teamentwicklung

Förderung psychosozialer Ressourcen im JUDO

Arbeitshilfe für Trainer/-innen und Übungsleiter/-innen



In die Zukunft
der Jugend investieren -
durch Sport

dsj Deutsche
Sportjugend
im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.





Sehr geehrte Leserinnen, sehr geehrte Leser,

es gibt wohl kaum Sportarten, die aus ihrer Geschichte heraus eine solche pädagogische Prägung besitzen wie Judo. Der Gründer, Prof. Jigorô Kanô, formulierte bereits Ende des 19. Jahrhunderts zwei grundlegende Prinzipien, die heute noch gelten und zur weltweiten Verbreitung von Judo als Sport, aber auch als Erziehungssystem beigetragen haben: „Bester Einsatz von Geist und Körper“ und „Gegenseitiges Helfen zum beiderseitigen Wohlergehen“ sind spezifische Leitsätze, die heutzutage gefragt sind denn je. Die kämpferische Auseinandersetzung mit einem Partner, ohne diesen zu verletzen, ist eine große Herausforderung, welche durch Judo hervorragend geleistet werden kann und zusammen mit der implementierten Wertevermittlung enorm zur Persönlichkeitsentwicklung und Charakterstärke beiträgt.

Persönlichkeits- und Teamentwicklung sind im Judo wichtig, weil psychosoziale Ressourcen – neben motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten – entscheidend für Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Judo sind. Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit sind beispielsweise im Judo erforderlich, um Trainingsleistungen auch im Wettkampf oder in einer Gürtelprüfung abzurufen. Eine andere im Judo zentrale psychosoziale Ressource ist die Fähigkeit zur Kooperation, denn ohne die Zusammenarbeit zwischen Tori und Uke ist Lernen im Judo schlichtweg nicht möglich. Die Förderung psychosozialer Ressourcen und das Trainieren im Sinne der Judo-Werte und -Prinzipien können sich gegenseitig ergänzen. Dementsprechend wurden die Judo-Werte und -Prinzipien bei der methodischen Konzeption gezielt berücksichtigt. Die Handreichung kann und soll daher auch einen Beitrag zur Umsetzung der Werte und Prinzipien im täglichen Training leisten.

Der Deutsche Judo-Bund e.V empfiehlt diese Handreichung ausdrücklich als Begleitmaterial des täglichen Judounterrichts für alle Übungsleiter/-innen und Trainer/-innen, gerade im Umgang mit Kindern und Jugendlichen, und dankt allen Beteiligten ausdrücklich, die zu der Entstehung dieses hervorragenden Werkes beigetragen haben.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Ralf Lippmann', with a long horizontal stroke extending to the right.

Ralf Lippmann

Ausbildungsleiter sowie Lehr- und Prüfungsreferent
im Deutschen Judo-Bund e.V.



Eine Frage der Qualität:

Persönlichkeits- & Teamentwicklung

**Förderung psychosozialer Ressourcen im JUDO
Arbeitshilfe für Trainer/-innen und Übungsleiter/-innen**



Eine Frage der Qualität:

Persönlichkeits- und Teamentwicklung Förderung psychosozialer Ressourcen im Judo

Herausgeber/Bezug über:

Deutsche Sportjugend (dsj)
im Deutschen Olympischen Sportbund e. V.
E-Mail: info@dsj.de
Internet: www.dsj.de/publikationen

in Kooperation mit der

Deutschen Judojugend
im Deutschen Judo-Bund e. V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt
E-Mail: djb@judobund.de
Internet: www.judobund.de

Autoren:

Dr. Sebastian Liebl
Anika Walldorf
Ralf Lippmann
Prof. Dr. Ralf Sygusch

Unter Mitarbeit von:

Jens Keidel
Bruno Tsafack
Kati Hübner
Davor Vlaskovac
Thomas Kessler
Meiko Stelzer
Prof. Dr. Peter Kuhn

Redaktion:

Jörg Becker
Peter Lautenbach
Dr. Bettina Suthues

ISBN:

978-3-89152-621-7

Gestaltung:

Thomas Hagel, Grafikstudio, Mönchberg

Druck:

Druckerei Michael, Schnelldorf
www.druckerei-michael.de

Auflagen:

1. Auflage: September 2013

Bildnachweis:

Stefan Bösl: 3-6o, 9o, 10, 14, 16, 24u, 26, 29,
31f, 34, 36-39, 42, 46, 53f, 57, 59, 61, 63, 66f,
69, 72-74, 76, 78-80, 82f, 85, 87-90, 94, 96,
99, 103, 105, 110, 113f, 117f, 120, 126
Jens Keidel: 55f, 60, 71, 133-137, 139
Oliver Lang: Titelseite, Umschlag Innenseite,
1, 2, 6u, 11, 18, 27, 116
Sebastian Liebl: 62, 112
Heiner Schmidl: 9u
Alois Steffl: 12, 23
Bruno Tsafack: 70
Heiko Weber: 7, 15, 20, 22, 24o, 52, 65, 68,
84, 124, 130, 138
(o = oben, u = unten, f = einschl. Folgeseite)

Förderhinweis:

Gefördert durch das Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
(BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und
Jugendplans des Bundes (KJP)

Copyright:

© Deutsche Sportjugend (dsj) im DOSB e. V. /
Deutsche Judojugend
im Deutschen Judo-Bund e. V.
Frankfurt am Main, September 2013

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche
Genehmigung der Deutschen Sportjugend/
Deutschen Judojugend ist es nicht gestattet, den
Inhalt dieser Broschüre oder Teile daraus auf
foto-, drucktechnischem oder digitalem Weg
für gewerbliche Zwecke zu vervielfältigen.



Vorwort	Ingo Weiss (Vorsitzender Deutsche Sportjugend)	4
Vorwort	Rebecca, Theresa, Dominic und Niklas (Jugendnationalkämpfer/-innen)	5
1	Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo	6
1.1	Persönlichkeits- und Teamentwicklung - was ist das?	6
1.2	Persönlichkeits- und Teamentwicklung - wozu braucht man das?	7
2	WAS wird gefördert - Auswahl psychosozialer Ressourcen	9
	Exkurs: Judo-Prinzipien und Judo-Werte	11
3	WOHIN soll gefördert werden:	
	Kernziele der Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo	14
4	WIE: Methodische Gestaltung	22
4.1	Methodische Rahmenbedingungen: Trainer/-in, Trainingsgruppe	23
4.2	Lernsituationen in Training und Wettkampf aufgreifen	26
4.2.1	Aktuelle Erfahrungen in Training und Wettkampf aufgreifen	26
4.2.2	Gelegenheiten des Übens und Trainierens aufgreifen	28
4.2.3	Gelegenheiten der Mitverantwortung aufgreifen	29
4.3	Lernsituationen inszenieren	30
4.3.1	Judo S: Anregen in allgemeinen Bewegungsaufgaben	31
4.3.2	Judo M: Anregen und Festigen im Judosport	33
4.3.3	Judo L: Festigen und Anwenden in sportartspezifischen Lernsituationen	36
4.3.4	Judo XL: Anwenden in wettkampfnahen Situationen	39
4.4	Lernsituationen thematisieren	41
4.5	Fazit: Methodische Gestaltung	44
5	Methodenpool	46 - 139
	Inhaltsverzeichnis Methodenpool	46
	Übersichtstabelle Aktionsformen und Kernziele	48
	Übersichtstabelle Aktionsformen und Aufgabentypen	50
6	Literaturverzeichnis	140
	Leitbild / Imageanzeige dsj	143



Ingo Weiss
Vorsitzender der
Deutschen Sportjugend

Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

ich freue mich ganz besonders, Ihnen heute eine weitere Publikation im Rahmen unseres Projekts Persönlichkeits- und Teamentwicklung vorlegen zu können.

Mit der Sportart Judo haben wir in diesem Bereich Neuland betreten. Das erste Mal ist eine Kampfsportart gewählt worden, um unser sportartenorientiertes Modell der Förderung psychosozialer Ressourcen in konkrete Vorschläge für die Weiterentwicklung und Variation von Übungs- und Trainingsmethoden zu übersetzen.

Die langjährige und sehr erfolgreiche Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Ralf Sygusch und seinem Team steht hierbei nicht nur für Kontinuität, sondern auch für eine sehr hohe Qualität in der Umsetzung. Nach den Sportarten Fußball, Gerätturnen, Schwimmen, Handball und Basketball, sind wir nun bei Judo angelangt.

Besonders herauszuheben ist in diesem neuen Vorhaben die gelungene Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportwissenschaft und Sport an der Friedrich-Alexander Universität (FAU) Erlangen-Nürnberg, dem Deutschen Judo-Bund (DJB), der Deutschen Judojugend sowie der Deutschen Sportjugend. Die systematische Einbindung des Ausbildungsbereiches des DJB soll sicherstellen, dass das für Judo entwickelte Konzept in die Trainingspraxis des deutschen Judosports Eingang findet.

Ganz besonders möchte ich mich bei Dr. Sebastian Liebl (FAU Erlangen-Nürnberg) bedanken, der seitens der Sportwissenschaft die Fäden bei der fachlichen Umsetzung dieses Projektes in der Hand hielt.

Ein Dank gilt auch an Anika Walldorf, der Jugendbildungsreferentin der Deutschen Judojugend, die die Perspektive des Nachwuchses in die Arbeit eingebracht hat und nicht zuletzt auch an Ralf Lippmann, dem Verantwortlichen für den Ausbildungsbereich im Deutschen Judo-Bund, dessen Beteiligung für die notwendigen „Erdungen“ bei den Überlegungen zu den Inhalten gesorgt hat.

Ich wünsche mir, dass Sie nicht nur viele Anregungen aus der Lektüre der Handreichung Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo mitnehmen, sondern sich aktiv an Ihrer jeweiligen Stelle dafür einsetzen, dass diese Inhalte in die Trainingspraxis übersetzt werden.

Unser Ziel ist es zudem, dass wir – neben den oben erwähnten Sportarten – noch weitere Mitgliedsorganisationen der dsj finden die bereit sind, sich diesem innovativen und sehr an den Bedürfnissen junger Sportlerinnen und Sportler orientierten Modell der Persönlichkeits- und Teamentwicklung zu widmen und es auf ihre jeweilige Sportart zu übersetzen.

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen
Ihr

Ingo Weiss
Vorsitzender der Deutschen Sportjugend



Liebe Judofreunde,

schon viele Jahre sind wir Mitglieder in einem Judoverein – ein Ort, an dem man nicht nur Judo-Techniken lernen, sondern auch den Stress des Alltags abbauen kann. Das Tolle am Judo ist die Vielseitigkeit. Es bietet einerseits die Grundlage für einen gesunden und trainierten Körper und fördert darüber hinaus zum Beispiel das soziale Verhalten. So vermitteln Trainerinnen und Trainer ihren Sportlern von Anfang an Respekt, Hilfsbereitschaft, Selbstbeherrschung und Höflichkeit – Werte, die die Grundlage für ein faires Verhalten im Judo bilden.

Obwohl man beim Judo als Einzelner auf der Matte steht, ist man nur so gut wie das Team um einen herum. Das beginnt bei den Partnern/-innen im Training und endet mit den Teamkollegen/-innen am Mattenrand, die einen anfeuern und die letzten Kräfte für die vielleicht entscheidende Kampfsituation herausholen. Um im Judo erfolgreich zu sein, braucht man bei den vielen Trainingseinheiten vor allem die Unterstützung von kooperativen und ebenso engagierten Partnern/-innen.

Außerdem ist es wichtig, sich innerhalb von Sekunden für die richtige Technik, entsprechend der aktuellen Kampfsituation, zu entscheiden. Das geht nur, wenn man die einstudierten Techniken intuitiv und mit entsprechendem Selbstbewusstsein, ohne vorher viel zu überlegen, einsetzen kann.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Judokämpfen!

Rebecca, Theresa, Dominic und Niklas
Jugendnationalkämpfer/-innen



Rebecca Braeuning
Deutsche Judojugend



Theresa Stoll
Deutsche Judojugend



Dominic Ressel
Deutsche Judojugend



Niklas Blöchl
Deutsche Judojugend



Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo

„Ohne Judo wäre ich nicht der Mensch, der ich heute bin“
(Bruno Tsafack, Landestrainer)

Dieses Eingangszitat deutet an, dass Sport – hier die Sportart Judo – eine Vielzahl an Erfahrungsmöglichkeiten bietet, die Sportler/-innen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung beeinflussen können. Diese Erfahrungsmöglichkeiten entstehen in den zahlreichen sportlichen Anforderungen in Training und Wettkampf. Dabei besteht Sport nicht nur aus motorischen Aufgaben, sondern auch aus so genannten **psychosozialen Anforderungen**. Z.B. muss ein Judoka nicht nur werfen und kontern, festhalten und sich befreien können. Judokämpfe, Gürtelprüfungen oder Kata-Demonstrationen erfordern Mut, den Glauben an sich selbst und immer wieder auch den Umgang mit Niederlagen. Darüber hinaus wird erwartet, dass man gemäß der Judo-Prinzipien und der Judo-Werte¹ handelt. Ein Training, das entsprechend gestaltet ist, beinhaltet gegenseitige Unterstützung und Verantwortung, die Zusammenarbeit mit Trainer-/in und Übungspartner/-in sowie die Grundidee, dass im gegeneinander Kämpfen immer ein Miteinander enthalten ist.

Zur Bewältigung solcher Anforderungen in Training und Wettkampf benötigt ein Judoka entsprechende „Mittel“, so genannte **psychosoziale Ressourcen**, z.B. Selbstbewusstsein, Kooperationsfähigkeit und Teamgeist. Diese sind bei jedem Judoka und in jeder Trainingsgruppe bzw. Mannschaft – ähnlich wie motorische Fähigkeiten – mehr oder weniger ausgeprägt. Jeder besitzt unabhängig vom Sport grundlegende psychosoziale Ressourcen, die sich im Laufe der sportlichen Entwicklung junger Judoka weiter entwickeln und in Training und Wettkampf systematisch verbessert werden können.

1.1 Persönlichkeits- und Teamentwicklung - was ist das?

Das vorliegende Konzept zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo zielt auf die Förderung von psychosozialen Ressourcen, die zur Bewältigung psychosozialer Anforderungen in Training und Wettkampf beitragen.

Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo zielt auf die Förderung von psychosozialen Ressourcen in Training und Wettkampf!



Psychische Ressourcen beziehen sich auf Anforderungen, in denen Judoka alleinverantwortlich handeln müssen. Beispielsweise ist ein stabiles Selbstbewusstsein notwendig, um sich auch gegen „starke“ Kampfpartner/-innen Gelegenheiten zum Werfen zu erarbeiten und zu nutzen. Psychische Ressourcen beziehen dabei das soziale Handeln durchaus mit ein. Zum Beispiel ist Selbstbewusstsein einerseits notwendig, um in Konfliktsituationen im Training die eigene Ansicht zu vertreten. Andererseits sollen auch bei selbstbewusstem Handeln die Judo-Prinzipien und Judo-Werte eingehalten und das Wohl anderer nicht verletzt werden.

¹ Siehe Exkurs zu Judo-Prinzipien und Judo-Werten.

Soziale Ressourcen betreffen Anforderungen, in denen es um die Stellung und das Handeln in der Trainings- bzw. Wettkampfgruppe geht, d.h.: gemeinsam effektiv und erfolgreich zu trainieren und Wettkämpfe zu bestreiten; sich als Einzelner/-e in die Trainings-/Wettkampfgruppe einzugliedern und im Sinne der gemeinsamen Ziele und (Judo-)Werte eigene Fähigkeiten einzubringen. Dazu gehören Ressourcen, welche die Gesamtgruppe (Gruppenzusammenhalt) und die Einzelnen (soziale Kompetenz, sozialer Rückhalt) betreffen.

Psychosoziale Ressourcen sind Mittel zur Bewältigung von psychosozialen Anforderungen im Judotraining und -wettkampf!



1.2 Persönlichkeits- und Teamentwicklung - wozu braucht man das?

Das Thema „Persönlichkeits- und Teamentwicklung“ – also die systematische Förderung psychosozialer Ressourcen wie Selbstbewusstsein, soziale Kompetenzen oder Gruppenzusammenhalt – wird im Kinder- und Jugendsport unter drei Perspektiven diskutiert:

- **Effektiv lernen - Optimales leisten:** Gut ausgebildete psychosoziale Ressourcen können – vergleichbar mit konditionellen und koordinativen Fähigkeiten – dazu beitragen, das motorische Leistungspotenzial einzelner Judoka sowie der gesamten Trainings-/Wettkampfgruppe optimal auszuschöpfen. In diesem Sinne tragen psychosoziale Ressourcen zur Trainingseffektivität der Gruppe und zur judospezifischen Handlungs- und Leistungsfähigkeit des Einzelnen bei.
- **Dauerhaft Judo treiben - lebenslang bewegen:** Gut ausgebildete psychosoziale Ressourcen können auch zur dauerhaften Bindung an den Judosport sowie an sportliche Aktivitäten im Allgemeinen beitragen.
- **Stark im Sport - den Alltag meistern:** Gut ausgebildete psychosoziale Ressourcen können auch zur Bewältigung von Anforderungen und Belastungen des außersportlichen Alltags (Schule, Ausbildung, Beruf etc.) beitragen. Für die Sportart Judo wird insbesondere ein Beitrag zur Förderung von Selbstbehauptung, Rücksichtnahme und Empathie sowie zur Aggressionsbewältigung erwartet (Liebl, 2013).

Im vorliegenden Konzept zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo steht der Aspekt „**Effektiv lernen – Optimales leisten!**“ im Mittelpunkt. Im Kern geht es also um die Stärkung psychosozialer Ressourcen im Hinblick auf die Verbesserung der Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Judo. Das Konzept basiert dabei auf folgendem Grundgedanken: **Wenn Judo systematisch zur Förderung allgemeiner psychosozialer Ressourcen beitragen soll, dann muss zunächst die Förderung solcher Ressourcen gewährleistet sein, die zur Bewältigung judospezifischer Anforderungen von zentraler Bedeutung sind.** In diesem Sinne zielt das vorliegende Konzept in gleicher Weise auf den leistungsorientierten Judosport wie auf das erlebnis-/erfahrungsorientierte Judo im Kinder-, Jugend- und Freizeitbereich. Dabei sind in allen Bereichen neben Verbesserungen der judospezifischen Leistungsfähigkeit auch wünschenswerte „Nebeneffekte“ zu erwarten, die sich auf den Aufbau von Bindung an den Judosport sowie auf die erfolgreiche Bewältigung von Alltagsanforderungen beziehen.

Persönlichkeits- und Teamentwicklung zielt insbesondere auf die Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Judo. Darüber hinaus geht es um Nebeneffekte wie Bindung an Sport und die Sportart Judo sowie um die Bewältigung von Alltagsanforderungen!

Sportliche Aktivitäten bieten grundsätzlich vielfältige Möglichkeiten zur Förderung psychosozialer Ressourcen. Es ist jedoch mittlerweile bekannt, dass psychosoziale Ressourcen im Sport nicht automatisch gestärkt werden (Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht, [Schmidt, Hartmann-Tews & Brettschneider, 2003]). Die Art und Qualität des Vereinssports und die konkrete Gestaltung des Trainings- und Wettkampfalltags nehmen eine zentrale Bedeutung zur Stärkung psychosozialer Ressourcen ein.

Während für Technik, Taktik, Kondition und Koordination differenzierte Methoden- und Übungssammlungen vorliegen, unterliegt die Persönlichkeits- und Teamentwicklung – also die Förderung von Selbstbewusstsein, sozialer Kompetenz oder Teamgeist – meistens keiner systematischen Planung und Umsetzung.

Bislang liegen in der Judopraxis, im Kinder- und Jugendsport sowie in der Sportwissenschaft nur vereinzelt Konzepte vor, die eine systematische Planung von Zielen und Methoden vornehmen (z.B. Deutsche Sportjugend [dsj], 2005; DJB, 2006; Sygusch, 2007). Das vorliegende Konzept zur „Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo“ orientiert sich eng an diesen Grundlagen.

Dabei geht es um folgende Fragen:

- **WAS** soll gefördert werden bzw. welche Ressourcen werden gezielt gefördert (Kap. 2)?
- **WOHIN** soll gefördert werden? Zu den ausgewählten Ressourcen werden differenzierte Kernziele begründet (Kap. 3).
- **WIE** soll gefördert werden? Zu diesen Kernzielen werden methodische Prinzipien und konkrete Aktionsformen vorgestellt (Kap. 4).

Ergänzend wird zwischen den Kapiteln „WAS“ und „WOHIN“ in einem Exkurs auf die Judo-Prinzipien und Judo-Werte näher eingegangen. Welche Rolle sie bei der Förderung psychosozialer Ressourcen spielen, wird im Kapitel „WOHIN“ dargestellt.



2 WAS wird gefördert - Auswahl psychosozialer Ressourcen

Die Frage nach dem WAS – die Auswahl psychosozialer Ressourcen – wird im Rahmenkonzept der Deutschen Sportjugend (dsj, 2005; vgl. auch Sygusch, 2007) aus Sicht der Nutzergruppen (u.a. Sportler/-in, Trainer/-in, Staat), aus Sicht der Sportwissenschaft (Sportpsychologie, Talentforschung, Jugendforschung) und aus Sicht der Sportarten beleuchtet. Welche psychosozialen Ressourcen vor diesem Hintergrund als prinzipiell bedeutsam angesehen werden können, wird im Folgenden dargestellt. Anschließend wird auf die Perspektive der Kampfsportart Judo näher eingegangen.

Um eine Grundlage für die systematische Förderung psychosozialer Ressourcen in der Praxis zu schaffen, erfolgt im Rahmenkonzept der dsj (2005) eine Konzentration auf solche Ressourcen, für die z.T. belegt ist, z.T. plausibel angenommen wird, dass sie einen Beitrag zur sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit einerseits und zur Bewältigung von Alltagsanforderungen andererseits leisten:

- **Selbstwirksamkeit** gilt als Voraussetzung, um anspruchsvolle sportliche und außersportliche Anforderungen anzunehmen und sie ausdauernd und erfolgreich zu verfolgen.
- Ein stabiles **Selbstkonzept** gilt als Ressource zur Bewältigung von Anforderungen des sportlichen (z.B. Misserfolge) und außersportlichen Alltags (z.B. schulische Belastungen, Vereinbaren von Schule und Sport).
- **Aufgabenzusammenhalt** gilt als Ressource für sportliche Leistungen in Training und Wettkampf. Darüber hinaus können mit Gruppenezusammenhalt im Sport auch außersportliche Ziele wie der Aufbau von sozialen Netzwerken, soziale Integration und Unterstützung verknüpft werden.
- **Sozialer Rückhalt** gilt als Ressource zur Bewältigung von alterstypischen Entwicklungsaufgaben (z.B. Ablösung vom Elternhaus) und Alltagsanforderungen (z.B. Schule). Sozialer Rückhalt beim Trainieren und Wettkämpfen dürfte darüber hinaus auch eine Voraussetzung der individuellen Handlungs- und Leistungsfähigkeit sein.
- **Soziale Kompetenzen** gelten einerseits als Ressource zur sozialen Handlungsfähigkeit im sozialen Umfeld (z.B. Freundeskreis, Sportverein), andererseits können sie als Ressourcen sozial-kooperativen Handelns im Sport aufgefasst werden.

Diese Auswahl ist begrenzt und versteht sich als erster Schritt einer systematischen Förderung psychosozialer Ressourcen. Je nach Handlungsfeld bzw. Sportart sind Schwerpunktsetzungen und Ergänzungen bei der Auswahl von Ressourcen denkbar, bisweilen sogar notwendig. Welche Schwerpunktsetzungen und Ergänzungen für das Judo in Betracht kommen, zeigt ein Blick in die Fachliteratur.



In der *Fachliteratur zum Judo* werden neben konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten auch Persönlichkeitseigenschaften und soziale Verhaltensweisen betont, die einen handlungs- und leistungsfähigen Judoka auszeichnen. Rychter (2006, S. 58) nennt in der Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport Judo insbesondere **Selbstkontrolle, Willensstärke, Kritikfähigkeit, Misserfolgsbewältigung und Teamfähigkeit**. In anderen judospezifischen Konzepten bzw. Ordnungen finden sich weitere psychosoziale Aspekte:

- **Durchsetzungsvermögen, Siegeswille** (DJB = Deutscher Judo-Bund, 1999)
- **Risikobereitschaft, Fähigkeit mit Niederlagen umzugehen** (DJB, 2010)
- **Mut, Selbstbeherrschung** (DJB, 2011)
- **Rücksichtnahme** auf Alter und Geschlecht sowie auf körperliche und technische Voraussetzungen des Partners (DJB, 2009)
- **Sozialkompetenz** (DJB, 2011; 2006)
- **Einfühlungsvermögen** (Empathie) (DJB, 2011)

Darüber hinaus spielen in der Sportart Judo bestimmte und explizit formulierte Prinzipien und Werte eine zentrale Rolle (siehe Exkurs). So sollen Judoka bspw. im Training – aber auch darüber hinaus – ehrlich, höflich, hilfsbereit und pünktlich sein (vgl. DJB, 2009, S. 278-280).

Welche psychosozialen Ressourcen für die Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo ausgewählt und im Sinne von Kernzielen (Kap. 3) angesteuert werden sollen, und welche Rolle hierbei die Judo-Prinzipien und Judo-Werte spielen, wurde in zwei Expertenworkshops vor dem Hintergrund des Rahmenkonzepts (dsj, 2005) und der judospezifischen Fachliteratur diskutiert und anschließend inhaltsanalytisch ausgewertet². Hierbei wurden vier Ressourcen ausgewählt, die sowohl zur sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Judo als auch zur Bewältigung von außersportlichen Herausforderungen beitragen sollen (Kurzbeschreibungen s.o.):

- **Selbstwirksamkeit**
- **Selbstkonzept**
- **Aufgabenzusammenhalt**
- **Soziale Kompetenzen**

Die ausgewählten Ressourcen werden als Basisressourcen – in Abgrenzung zu „Erfolgsressourcen“ (z.B. Willensstärke, Anstrengungsbereitschaft) oder „Krisenressourcen“ (z.B. Frustrationstoleranz) – aufgefasst, um grundlegende judospezifische Anforderungen (Training, Gürtelprüfung und Wettkampf, sportliche Begleitsituationen etc.) zu bewältigen und damit zur Entwicklung von Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Judo beizutragen.

Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo konzentriert sich auf die Stärkung von Selbstwirksamkeit, Selbstkonzept, Aufgabenzusammenhalt und sozialen Kompetenzen!

Die Beantwortung der o.g. Fragestellung, welche Rolle die Judo-Prinzipien und Judo-Werte bei der Förderung psychosozialer Ressourcen im Judo spielen, erfolgt in Kap. 3 nach einem kurzen Exkurs zu den Prinzipien und Werten im Judo.

² Die Ergebnisse der Inhaltsanalyse wurden mit den Diskussionsteilnehmern erörtert und abgestimmt, um eine für die Judopraxis relevante Auswahl psychosozialer Ressourcen zu erhalten. Neben dem WEBS-Projektteam der Universität Erlangen-Nürnberg waren beteiligt: Kati Hübner (DJB, stv. Bundesjugendleiterin), Jens Keidel (Sport- und Trainerschule Keidel), Thomas Kessler (Diplom-Sportwissenschaftler, Trainer beim TSV Leverkusen), Prof. Dr. Peter Kuhn (Universität Bayreuth, Sprecher der Kommission Kampfsport und Kampfkunst der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft), Ralf Lippmann (DJB, Ausbildungsleiter), Bruno Tsafack (Landestrainer Baden-Württemberg), Davor Vlaskovac (ehem. Assistenzbundestrainer und Bundesligatrainer beim TSV Abensberg) und Anika Walldorf (DJB, Jugend-Bildungsreferentin).



Exkurs: Judo-Prinzipien und Judo-Werte

Im Judo sieht Jigorô Kanô³ (1976, S. 141-146) die Möglichkeit, bestimmte Prinzipien zu vermitteln, deren Verinnerlichung nicht nur einen „guten“ Judoka auszeichnen, sondern auch einen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung leisten können. In diesem Exkurs werden die beiden am häufigsten diskutierten Prinzipien *Sei-Ryoku-Zen-Yo*⁴ und *Ji-Tai-Kyo-Ei*⁵ kurz erläutert und auf die Praxis bezogen.

Sei-Ryoku-Zen-Yo – Grundsatz des möglichst wirksamen Gebrauchs von Geist und Körper

Das erste Prinzip hat seinen Ursprung in *Ju-No-Ri*, dem Prinzip des Nachgebens (Lind, 2001, S. 268). *Ju-No-Ri* wird oft mit „Siegen durch Nachgeben“ übersetzt und stammt ursprünglich aus dem Jiu Jitsu⁶. Während Kanô *Ju-No-Ri* dort lediglich beim Angreifen und Verteidigen verwirklicht sieht, versteht er Judo als die Umsetzung dieses Prinzips in allen Lebensbereichen: „(...) so bedeutet dasselbe Prinzip auf körperliche, geistige und sittliche Kultur angewendet das Wesen des Judo“ (Kanô, 1976, S. 140). Der Grundsatz *Sei-Ryoku-Zen-Yo* bezieht sich nicht mehr nur auf Training und Wettkampf. Es geht auch um die Fähigkeit, die eigenen Kräfte klar zu erkennen, anstehende Aufgaben möglichst sachgerecht zu lösen und so in Einklang mit der Umwelt zu gelangen (vgl. Happ, 1983, S. 11f).



Ein Praxis-Beispiel: Wenn ein körperlich überlegener Judoka einen physisch Schwächeren allein mit Hilfe seiner Kraft wirft, ist unmittelbare Aufmerksamkeit auf das konkrete Geschehen unnötig und das Sammeln von Erfahrungen sowie ein technischer Lernfortschritt kaum möglich. Wer lediglich mit Kraft einen Partner/eine Partnerin zu werfen versucht, konzentriert sich primär auf sich selbst und weniger auf die jeweilige Zweikampfsituation. Er wird die Bewegungen des Partners/der Partnerin daher nur unzureichend erspüren und nicht lernen, dessen/deren Bewegungshandlungen auszunutzen. Wirft der körperlich überlegene Judoka den Schwächeren hingegen nur mit der gerade notwendigen Kraft und mit einer situativ angepassten Technik, dann ist das Prinzip *Sei-Ryoku-Zen-Yo* erfüllt.

Ji-Tai-Kyo-Ei – Durch gegenseitige Hilfe und Unterstützung zu beiderseitigem Wohlergehen und Nutzen beitragen und zu allgemeiner Wohlfahrt und Glück gelangen

Das zweite Prinzip fordert, dass sich die Kampfpartner/-innen stets mit Respekt und Fürsorge begegnen, und betont den beiderseitigen Nutzen eines konstruktiven miteinander Übens, Trainierens und letztlich auch Wettkämpfens. So trägt bspw. Tori⁷ im Wurfttraining die Verantwortung für Uke⁸ und muss ihm ein verletzungsfreies Fallen ermöglichen. Dies hat im Kinder- und Jugendtraining den beiderseitigen Nutzen, dass Tori kontrolliertes Werfen trainiert und Uke die Angst vor dem Fallen verliert.

Dass sich das erste und das zweite Prinzip gegenseitig bedingen, wird in **folgendem Praxis-Beispiel** deutlich: Wenn ein physisch und/oder technisch überlegener Judoka versucht, im Randori seinen Part-

³ Begründer des Judo (1860 - 1938).

⁴ „Grundsatz des möglichst wirksamen Gebrauchs von Geist und Körper“ (Deutscher Judo-Bund (DJB), 2009, S. 276; vgl. Kanô, 1976, S. 140).

⁵ „Durch gegenseitige Hilfe und Unterstützung zu beiderseitigem Wohlergehen und Nutzen beitragen und zu allgemeiner Wohlfahrt und Glück gelangen“ (DJB, 2009, S. 276; vgl. Kanô, 1976, S. 147).

⁶ Kampfkunst der japanischen Samurai zur waffenlosen Selbstverteidigung.

⁷ Jap. für „fassen“, „holen“ oder „ausführen“ (Hanelt, 2009, S. 240). Der „aktive Partner“, der eine Technik anwendet.

⁸ Jap. für „erhalten“, „empfangen“ oder „erleiden“ (Hanelt, 2009, S. 146). Der „passive Partner“, an dem eine Technik angewendet wird.



ner/ seine Partnerin so oft wie möglich zu werfen, ist der beidseitige Nutzen gering. Der/die Werfende trainiert allenfalls seine/ihre Kraftausdauer; der/die Fallende hat mit aller Wahrscheinlichkeit nach wenig Spaß am Zweikampf und entwickelt möglicherweise eine Angst vor dem Fallen. Ein gemeinsamer Bewegungsdiallog ist damit unmöglich. Wenn der überlegene Judoka jedoch gemäß *Seiryoku-Zen-Yo* kämpft, dann sind für beide Partner/Partnerinnen ein Nutzen und ein „Wohlbefinden“ möglich. Der/die Stärkere trainiert seine/ihre unvoreingenommene Aufmerksamkeit auf die Kampfsituation und lernt, seine/ihre Bewegungen zu kontrollieren sowie seine/ihre Kraft an die des Partners/der Partnerin anzupassen. Der schwächere Judoka kann hingegen seine Angst vor dem Fallen abbauen und seine Aufmerksamkeit auf die Bewegungen des Partners/der Partnerin richten, um von ihm/ihr zu lernen.

In der letzten Konsequenz fordert das zweite Judo-Prinzip vom physisch und/oder technisch überlegenen Judoka, im Training nicht nur seine Kraft anzupassen, sondern auch sich werfen zu lassen, wenn der schwächere Judoka einen, im Rahmen seiner physischen und technischen Möglichkeiten, guten Ansatz ausführt. So kann ein gemeinsamer Bewegungsdiallog trotz unterschiedlicher körperlicher Voraussetzungen gelingen. In einem solchen „technischen“ Randori wird deutlich, dass es beim Judo weniger um Sieg oder Niederlage geht, sondern vielmehr um das Sammeln von (Bewegungs-)Erfahrungen, um das Arbeiten an sich selbst, und um ein verantwortungsbewusstes (nonverbales) Aushandeln zwischen den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten und denen des Kampfparters/der Kampfpartnerin (vgl. Happ, 1983).

Die zehn Judo-Werte des Deutschen Judo-Bundes

In enger Verbindung mit den o.g. Prinzipien stehen die sogenannten Judo-Werte. In ihnen sind weitere Lehren Kanōs prägnant zusammengefasst, in die westliche Welt transferiert und auf die heutige Judopraxis übertragen (Tsafack, 2011, S. 31)⁹. Der Deutsche Judo-Bund nennt insgesamt zehn Werte (DJB, 2012):



⁹ Die Judo-Werte haben ihren Ursprung in der Geschichte der japanischen Samurai und deren Ehrenkodex *Bushido*. Dieser Kodex besaß einen militärischen Hintergrund und forderte bspw. nicht nur prosoziale Tugenden wie Bescheidenheit und Höflichkeit, sondern auch kriegerische Eigenschaften wie Härte und Kaltblütigkeit (Lind, 2001, S. 95-97). Mit der Entwicklung von der ursprünglichen Kriegskunst „Jiu Jitsu“ zur Lebenskunst „Judo“ haben die kriegerischen Werte für das heutige Judo ihre Grundlage und ihre Bedeutung verloren.

- **Höflichkeit:** Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.
- **Hilfsbereitschaft:** Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als höher Graduierter bzw. Trainingsälterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.
- **Ehrlichkeit:** Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.

- **Ernsthaftigkeit:** Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.
- **Respekt:** Begegne deinem Lehrer und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor deiner Zeit Judo betrieben haben.
- **Bescheidenheit:** Spiele dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand du bereits erreicht hast.
- **Wertschätzung:** Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.
- **Mut:** Nimm im Randori und Wettkampf dein Herz in die Hand. Gib dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.
- **Selbstbeherrschung:** Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht bei Situationen, die du als unfair empfindest.
- **Freundschaft:** Achte all diese Werte und alle Menschen. Dann wirst du beim Judo unweigerlich Freunde finden.

Judo-Prinzipien und Judo-Werte bilden eine Art „handlungsleitenden Rahmen“ für Training und Wettkampf. Sie können Trainern/-innen und erfahrenen Judoka bei der Ausgestaltung ihrer Vorbildrolle helfen, indem diese selbst die Judo-Prinzipien und Judo-Werte in ihrem Trainerhandeln berücksichtigen. Außerdem können sie zu einer positiven Trainingsatmosphäre beitragen, indem sie Judoka verdeutlichen, dass gegenseitige Hilfe und Unterstützung beiden Partnern nutzen und allgemeines Wohlbefinden fördern kann.





3 WOHIN soll gefördert werden - Kernziele der Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo

Die am Ende des zweiten Kapitels ausgewählten Ressourcen Selbstwirksamkeit, Selbstkonzept/-bild, Aufgabenzusammenhalt und soziale Kompetenzen sind natürlich nicht unabhängig voneinander. Z.B. setzt eine gelungene soziale Integration und Unterstützung in die Trainings-/Wettkampfgruppe u.a. soziale Kompetenzen wie Kooperations- oder Kommunikationsfähigkeit voraus.

Soziale Integration und Unterstützung können ihrerseits als Voraussetzung für den Aufbau eines stabilen Selbstbildes angesehen werden. Ein stabiles Selbstbild ist wiederum Basis einer positiv-realistischen Selbstwirksamkeit im Sport. Vor diesem Hintergrund werden im Rahmenkonzept der Deutschen Sportjugend sechs differenzierte Kernziele abgeleitet (dsj, 2005). Als zentrale Kernziele für Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Judo werden **judospezifisches Selbstbewusstsein (SB)**, **Aufgabenzusammenhalt (AZ)** und **Kooperationsfähigkeit (KF)** herausgestellt (vgl. Abb. 1).

Welche Rollen hierbei die Judo-Prinzipien und Judo-Werte bilden, wurde ebenfalls im Rahmen der Expertenworkshops (siehe S. 10-11) diskutiert und anschließend inhaltsanalytisch ausgewertet.

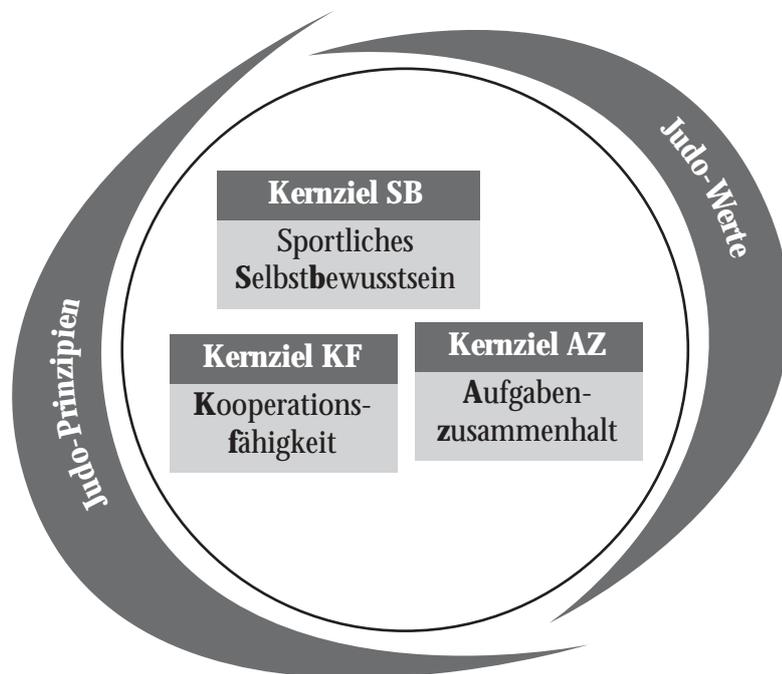


Abbildung 1: Kernziele der Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo

Die Meinung der Expertinnen und Experten bestätigte zum einen den im Exkurs dargelegten „handlungsleitenden Rahmen“ von Judo-Prinzipien und Judo-Werten für Training und Wettkampf. Sie besitzen demnach eine *Orientierungsfunktion* für das Trainer-/Trainerin- (z.B. Vorbildfunktion) und Sportler-/Sportlerinhandeln im Judo (z.B. Hilfsbereitschaft). Zum anderen wurde deutlich, dass Judo-Prinzipien und Judo-Werte eng mit den psychosozialen Ressourcen in Verbindung stehen¹⁰:

- Das *zweite Judo-Prinzip* (gegenseitige Hilfe und Unterstützung) sowie die Judo-Werte *Höflichkeit, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Respekt und Wertschätzung* stellen etwa Aspekte der sozialen Ressourcen **Aufgabenzusammenhalt** und **Kooperationsfähigkeit** dar;
- und der *im ersten Judo-Prinzip* enthaltene reflektierte Umgang mit den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie die Judo-Werte *Ernsthaftigkeit, Bescheidenheit, Mut und Selbstbeherrschung* stehen inhaltlich der psychischen Ressource **sportliches Selbstbewusstsein** (Selbstwirksamkeit und Selbstkonzept) nahe.

Nach der Meinung der Expertinnen und Experten können Judo-Prinzipien/-Werte und die Förderung von psychosozialen Ressourcen sich gegenseitig unterstützen (*Unterstützungsfunktion*):

- Das Trainer-/Trainerin- und Sportler-/Sportlerinhandeln gemäß der Judo-Prinzipien und Judo-Werte kann die Förderung psychosozialer Ressourcen unterstützen und
- (*vice versa*) die Förderung psychosozialer Ressourcen kann das Trainieren und Wettkämpfen im Sinne der Judo-Prinzipien und Judo-Werten begünstigen.

Vor diesem Hintergrund werden im Folgenden drei Kernziele benannt. Die Rolle der Judo-Prinzipien und Judo-Werte wird jeweils kurz dargestellt. Außerdem finden sich Querverweise auf den nachfolgenden Methodenpool (Kap. 5), mit dem diese Kernziele angesteuert werden können.



¹⁰ Die diskutierte Nähe findet sich auch in der Fachliteratur wieder. Bei nahezu allen in Kapitel 2 aufgeführten psychosozialen Ressourcen, die in judospezifischen Trainingskonzepten benannt werden, können Verknüpfungen zu den Judo-Prinzipien und Judo-Werten hergestellt werden (z.B. zwischen den sozialen Ressourcen Sozialkompetenz, Einfühlungsvermögen, Rücksichtnahme und dem zweiten Judo-Prinzip; oder zwischen den psychischen Ressourcen Durchsetzungsvermögen und Siegeswille und den Judo-Werten Mut und Ernsthaftigkeit).

Kernziel SB Sportliches Selbstbewusstsein

„Kraft, Technik und Ausdauer sind im Judo nicht ausreichend. Erst mit dem nötigen Selbstbewusstsein ist es möglich, auf der Matte zu bestehen.“

(Theresa Stoll, Jugendnationalkämpferin)

Das Kernziel „*Selbstbewusstsein*“ führt die ausgewählten Ressourcen Selbstwirksamkeit und Selbstkonzept zusammen. Selbstwirksamkeit bezeichnet die Überzeugung eines/r Sportlers/-in, durch eigenes Können neue oder schwierige Anforderungen auch unter anspruchsvollen Bedingungen erfolgreich zu bewältigen. Eine positive Ausprägung von Selbstwirksamkeit ist eine wichtige Bedingung, um hohe sportliche Anforderungen überhaupt anzunehmen, mit Anstrengung und Ausdauer zu verfolgen und erfolgreich zu gestalten. Eng damit verbunden ist das *Selbstkonzept*. Das Selbstkonzept bezeichnet die Gesamtheit an Vorstellungen, die ein/e Sportler/-in über sich, seine/ihre Fähigkeiten und Eigenschaften hat. Die Funktionen des Selbstkonzepts liegen insbesondere in der Einordnung und Verarbeitung von Rückmeldungen, Lob oder Kritik, Erfolgen oder Misserfolgen.



Im Sport wird Selbstwirksamkeit und Selbstkonzept häufig mit „Selbstbewusstsein“ oder „Ich-Stärke“ bezeichnet. Selbstbewusste Sportler/-innen sind in der Lage, Anforderungen und Belastungen des Trainings- und Wettkampfalltags zu verarbeiten und zu bewältigen. Sie sind bereit, sich anspruchsvollen sportlichen Aufgaben zu stellen und gelten als robust gegen Hindernisse (z.B. schwierige Aufgaben), Widerstände (z.B. starke Gegner/-in) und Misserfolge. In diesem Sinne ist ein stabiles sportliches Selbstbewusstsein Grundlage für erfolgreiches Trainieren und Wettkämpfen.

Sportliches Selbstbewusstsein differenziert sich aus in **Selbstbewusstsein der motorischen Leistungsfähigkeit** (das zeigt sich z.B. in Aussagen wie: „Auch nach hoher Belastung bin ich zum Ende eines Wettkampfs noch fit und leistungsfähig; nach Verletzungen erreiche ich schnell wieder meinen Fitnesszustand“) und **Selbstbewusstsein der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit** („auch Randoris mit schwereren Kampfpartnern kann ich sicher bewältigen; auch wenn ich im Wettkampf mal eine kleine Wertung abgebe, kann ich sicher weiterkämpfen und die mit dem Trainer besprochene Kampfstrategie einhalten“).

Ziel der Förderung **sportlichen Selbstbewusstseins** ist eine *positiv-realistische Überzeugung* von der eigenen Leistungsfähigkeit. Ein realistisches Selbstbewusstsein gewährleistet gezieltes sportliches Handeln, das den Anforderungen der jeweiligen Situation angemessen ist und vor den Folgen von Selbstüberschätzung bewahrt.

Die wichtigste Voraussetzung eines positiv-realistischen Selbstbewusstseins ist die tatsächliche sportliche Leistungsfähigkeit und ihre ständige Verbesserung. Insofern ist das Training judospezifischer Technik und Taktik sowie konditioneller und koordinativer Fähigkeiten Grundlage für die Entwicklung des Selbstbewusstseins. Gleichzeitig hat – wie eingangs dargelegt – ein positiv-realistisches Selbstbewusstsein Einfluss auf die Entwicklung sportlicher Leistungsfähigkeit (z.B. sich realistische Ziele setzen und diese mit Anstrengung und Ausdauer verfolgen können). In dieser Wechselwirkung kann eine Parallele zum ersten Judo-Prinzip („*Grundsatz des möglichst wirksamen Gebrauchs von Geist und Körper*“) gesehen werden, das ebenfalls eine optimale Verbindung von physischen und psychischen Eigenschaften betont. Es wird angenommen, dass der im ersten Judo-Prinzip enthaltene reflektierte Umgang mit den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, aber auch die Judo-Werte Ernsthaftigkeit, Bescheidenheit, Mut und Selbstbeherrschung einen positiv moderierenden Einfluss auf die Entwicklung judospezifischen Selbstbewusstseins haben können.

Das Kernziel zum sportlichen Selbstbewusstsein lautet:

Beim Trainieren und Wettkämpfen soll das **sportliche Selbstbewusstsein des Einzelnen** gestärkt werden!

SB

... soll die **Überzeugung von der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit** gestärkt werden!

... sollen positiv-realistische **Überzeugungen der Wirksamkeit der allgemeinen motorischen Leistungsfähigkeit** gefördert werden!

... sollen positiv-realistische **Überzeugungen der Wirksamkeit der judospezifischen Leistungsfähigkeit** gefördert werden!

... soll das **körperlich-sportliche Selbstbild des Einzelnen** gestärkt werden!

... soll ein positiv-realistisches **Selbstbild der allgemeinen motorischen Leistungsfähigkeit** gefördert werden!

... soll ein positiv-realistisches **Selbstbild der judospezifischen Leistungsfähigkeit** gefördert werden!

Bezug zum 1. Judo-Prinzip: Sei-Ryoku-Zen-Yo (Grundsatz des möglichst wirksamen Gebrauchs von Geist und Körper) beinhaltet auch den reflektierten Umgang mit den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Bezug zu Judo-Werten: insb. Ernsthaftigkeit, Bescheidenheit, Mut und Selbstbeherrschung.

Selbstbewusstsein kann insbesondere über Erfolgserfahrungen (Kap. 4.2.2) vermittelt werden, durch sprachliche Überzeugung (Kap. 4.4) und durch Selbstbewertungen bzw. Rückmeldungen in anspruchsvollen Lern- und Leistungssituationen (Kap. 4.3 & 4.4). Beispielhafte Aktionsformen dazu sind „Prognosetraining“ (Kap. 5.3.9) oder „Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung“ (Kap. 5.3.10).

WOHN

Kernziel AZ Aufgabenzusammenhalt

„Judo auf hohem Niveau zu betreiben, klappt nur mit einem guten Team und hilfsbereiten Partnern, die sich gegenseitig unterstützen“

*(Iljana Marzok,
Nationalkämpferin)*

Funktionierende Mannschaften zeichnen sich dadurch aus, dass sich die Leistung ihrer Mitglieder im Prozess gegenseitiger Unterstützung steigert. In der sportwissenschaftlichen Diskussion wird dafür der Begriff „Gruppenzusammenhalt“ genutzt. Im Sprachgebrauch von Sportlern/-innen sind dafür Begriffe wie „Wir-Gefühl“ oder „Teamgeist“ üblich. Gruppenzusammenhalt bezeichnet das „ (...) Bestreben einer Gruppe, zusammen zu halten und zum Zweck der Erreichung ihrer Ziele und Zwecke vereint zu bleiben“ (Alfermann & Strauß, 2001, S. 93).



In der Sportwissenschaft wird zwischen aufgabenbezogenem und sozialem Gruppenzusammenhalt unterschieden. Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit hat insbesondere der Aufgabenzusammenhalt. Zentrales Merkmal des **Aufgabenzusammenhalts** ist die Ausrichtung von Teams auf gemeinsame Ziele und deren kooperative Bearbeitung („wir erreichen gemeinsam die angestrebten Ziele!“). Dazu gehören u.a. eine klare Aufgabenverteilung, gemeinsame Verantwortung, gegenseitige Unterstützung sowie Aufgaben des Helfens und Sicherns. Zum Aufgabenzusammenhalt eines Teams gehört auch die **Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen**, also die Integration in das Team („ich stimme mit den Zielen meiner Mannschaft überein!; ich bin mit meiner Rolle im Team zufrieden!“).

Im Judo ist Aufgabenzusammenhalt u.a. dadurch gekennzeichnet, dass Kämpfer/-innen einer Mannschaft bzw. einer Trainingsgruppe sich im Wettkampf gegenseitig unterstützen, sich gegenseitig Mut machen und motivieren. Beim Training zeigt sich Aufgabenzusammenhalt etwa in der Übernahme von Mitverantwortung für Gesundheit und Lernfortschritt der Mitsportler/-innen (z.B. ernsthaft, aber fair miteinander kämpfen) sowie in der Identifikation mit gemeinsamen Zielen, judospezifischen Prinzipien, Werten und Ritualen. Auch gegenseitiges Motivieren, Korrigieren sowie ein freundschaftlicher Umgang sind entsprechende Merkmale. Damit besitzt Aufgabenzusammenhalt deutliche

Parallelen zum zweiten Judoprinzip („durch gegenseitige Hilfe und Unterstützung zu beiderseitigem Wohlergehen und Nutzen beitragen und zu allgemeiner Wohlfahrt und Glück gelangen“), aber auch zu den Judo-Werten Höflichkeit, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Respekt, Wertschätzung und Freundschaft. Es wird angenommen, dass sich Aufgabenzusammenhalt sowie die genannten Judo-Prinzipien und Judo-Werte gegenseitig unterstützen.

Das Kernziel zum Aufgabenzusammenhalt lautet:

Beim Trainieren und Wettkämpfen soll der **Aufgabenzusammenhalt** gestärkt werden!

AZ

... soll der **Aufgabenzusammenhalt der Gruppe** gestärkt werden!

... soll die **Zusammenarbeit** bei der Bearbeitung gemeinsamer Ziele gefördert werden!

... soll die gemeinsame **Verantwortung** für Lernerfolg (Training), Leistung (z.B. Gürtelprüfung) sowie für einen reibungslosen Übungsbetrieb herausgebildet werden!

... soll die gegenseitige emotionale und funktionale **Unterstützung** entwickelt werden!

... soll die **Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen** gestärkt werden!

... soll die **aufgabenorientierte Einbindung** des Einzelnen: Zuweisung von Aufgaben, Erhalt von Unterstützung, Akzeptanz der Leistungsfähigkeit gefördert werden!

... soll die **aufgabenorientierte Identifikation** des Einzelnen mit gemeinsamen Zielen, zugewiesenen Aufgaben, Regeln, Ritualen sowie mit den Judo-Prinzipien und Judo-Werten herausgebildet werden!

Bezug zum 2. Judo-Prinzip: Aufgabenzusammenhalt der Gruppe und Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen stehen in enger Verbindung mit *Ji-Tai-Kyo-Ei* (durch gegenseitige Hilfe und Unterstützung zu beiderseitigem Wohlergehen und Nutzen beitragen).

Bezug zu Judo-Werte: insb. Hilfsbereitschaft, Respekt, Wertschätzung, Ernsthaftigkeit.

Der Aufgabenzusammenhalt der Trainings- und Wettkampfgruppe kann insbesondere über Erfahrungen sozial-kooperativen Handelns, gemeinsame Ziele, klare Aufgabenverteilung und Regeln (Kap. 4.2.2) sowie Mitverantwortung (Kap. 4.2.3) angesteuert werden. Beispielhafte Aktionsformen sind „Plane wenden“ (Kap. 5.1.17) oder „Gegenseitig coachen I“ (Kap. 5.3.4).

WOHN

Kernziel KF Kooperationsfähigkeit

„Judoka lernen Judo mehr vom Sempai (ranghöchster Trainingspartner) als vom Trainer.“
(Hirotaka Okada, jap. Doppelweltmeister und Nationaltrainer)

Aufgabenzusammenhalt und Kooperation sind das zielgerichtete und planvolle Zusammenwirken aller Mitglieder einer Trainings-/Wettkampfgruppe, bei dem die Fähigkeiten der Einzelnen für ein gemeinsames Ziel eingesetzt werden. Kooperationsfähigkeit beschreibt die Kompetenz des Einzelnen, an diesem Prozess aktiv teilzuhaben. Auch im Judo liegen zahlreiche sozial-kooperative Anforderungen vor, z.B. die gegenseitige Unterstützung im Training, mit bestimmten Trainingspartnern/-innen auskommen und sich arrangieren „müssen“, bei Mannschaftsturnieren für das Team kämpfen bzw. dem/der Teamkollegen/-in mit der größeren Aussicht auf Erfolg den Vortritt lassen. Voraussetzungen für Kooperationsfähigkeit sind die Basiskompetenzen Perspektivübernahme und Kommunikationsfähigkeit sowie soziale Verantwortung.



Perspektivübernahme beschreibt die Fähigkeit zur Erfassung von Perspektiven (z.B. Probleme bei Lernaufgaben) und Emotionen (z.B. Ärger, Frust, Resignation) von Mitsportlern/-innen und Gegnern/-innen. Diese Fähigkeit hilft beim Trainieren und bei Wettkämpfen, um richtige funktionale (z.B. dosierten Partnerwiderstand leisten) oder angemessene emotionale Unterstützung (z.B. Motivation) anzubieten.

Kommunikationsfähigkeit beschreibt die Fähigkeit, Botschaften frei von Missverständnissen zu versenden und zu verstehen. Dabei geht es vor allem darum, dass überhaupt miteinander gesprochen wird und was gesprochen wird. Sportsprache besteht aus einer Vielzahl von Botschaften, z.B. beim Motivieren („weiter so“) oder bei Bewegungshinweisen („hol Dir Deinen Griff“, „zieh durch“). Im Hinblick auf das „Was“ der Kommunikation ist es deshalb von Bedeutung, dass die Sprache eine gemeinsame ist und verbale bzw. nonverbale Botschaften unter den Judoka bekannt sind. Das „Wie“ einer Kommunikation verläuft im Judo – mehr als in vielen anderen Sportarten – zu einem großen Anteil nonverbal. So erfolgen bspw. Rückmeldungen in einem Übungskampf primär taktil und kinästhetisch, indem der Partner etwa gezielt Widerstand leistet, sich nach einer guten Eindrehbewegung werfen lässt oder durch Ausweichen signalisiert, dass zu weit bzw. zu kurz eingedreht wurde.

Soziale Verantwortung im Sport bezieht sich zunächst darauf, zuverlässig am geregelten Trainingsalltag teilzuhaben und die zugewiesenen Aufgaben und Funktionen zu erfüllen. Dazu gehört es, vorliegende Normen und Regeln (z.B. Judo-Werte oder Dojo-Etikette¹¹) einzuhalten, Andere in sportlichen Aufgaben und bei Schwierigkeiten zu unterstützen sowie Konflikte produktiv auszutragen. Zentraler Kern der sozialen Verantwortung ist es, eigene Interessen einer gemeinsamen Zielorientierung der Trainings- und Wettkampfgruppe unterzuordnen, z.B. eigene Stärken einzubringen, trotz hoher zeitlicher Belastung als Trainingspartner/-in zur Verfügung zu stehen oder eigene Ansprüche zum Wohle der Mannschaft zurückzustellen. Soziale Verantwortung übernimmt aber auch Tori beim Werfen von Uke, indem er ihm ein verletzungsfreies Fallen ermöglicht.

Kooperationsfähigkeit ist im Judo eng mit der Uke-Rolle verknüpft. Seine Fähigkeiten, etwa die Perspektive des Partners einzunehmen, dem Partner angemessenen Widerstand zu leisten, ihm Leistung verbal und vor allem auch nonverbal konstruktiv rückzumelden, haben maßgeblichen Einfluss auf den Lernerfolg von Tori. Perspektivenübernahme, Kommunikationsfähigkeit und soziale Verantwortung stehen darüber hinaus in enger Verbindung zum zweiten Judo-Prinzip („Durch gegenseitige Hilfe und Unterstützung zu beiderseitigem Wohlergehen und Nutzen beitragen und zu allgemeiner Wohlfahrt und Glück gelangen“), aber auch zu den Judo-Werten Höflichkeit, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Respekt, Wertschätzung und Freundschaft. Die Umsetzung der Judo-Prinzipien und Judo-Werte erfordert und – so die Annahme – fördert die beschriebenen Basiskompetenzen.

Das Kernziel zur Kooperationsfähigkeit lautet:

Beim Trainieren und Wettkämpfen soll die **Kooperationsfähigkeit** des Einzelnen gestärkt werden!

KF

... soll die Fähigkeit zur **Perspektivübernahme** entwickelt werden (um z.B. angemessene, funktionale und emotionale Unterstützung anzubieten)!

... soll die Fähigkeit zur **Kommunikation** verbessert werden (um z.B. durch dosierte Widerstände dem Partner gezielt taktik-kinästhetische Rückmeldungen zu geben)!

... soll die Bereitschaft zur **sozialen Verantwortung** herausgebildet werden (z.B. Verantwortung für Unversehrtheit und Lernerfolg des Partners)!

Bezug zum 2. Judo-Prinzip: Kooperationsfähigkeit von Tori und v.a. von Uke steht in enger Verbindung mit Ji-Tai-Kyo-Ei (durch gegenseitige Hilfe und Unterstützung zu beiderseitigem Wohlergehen und Nutzen beitragen).

Bezug zu Judo-Werte: insb. Höflichkeit, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Respekt, Wertschätzung.

Kooperationsfähigkeit kann insbesondere über kooperative Erfahrungen angesteuert werden, die Perspektivenübernahme, Kommunikation und soziale Verantwortung erfordern. Dazu gehören Mitverantwortung (Kap. 4.2.3) sowie sozial-kooperative und motorische Anforderungen in Partner- oder Gruppenarbeit (Kap. 4.3). Beispielhafte Aktionsformen zu motorischen und sozial-kooperativen Anforderungen in Partner- bzw. Gruppenarbeit sind „Blindes Üben“ (Kap. 5.2.7) und „Bewegungsaufgabe I“ (Kap. 5.3.1).

¹¹ Die Dojo-Etikett besteht aus Regeln und Empfehlungen für das Verhalten in einem Dojo (Trainingshalle/-raum), z.B. Ein guter Judoka/eine gute Judoka ...ist immer pünktlich, ...trägt immer einen sauberen Judogi, ...ist stets hilfsbereit und unterstützt seine Partner (DJB, 2009).

Wie im letzten Beispiel deutlich wird, überschneiden sich die Regeln und Empfehlungen z.T. mit den Judo-Werten und -Prinzipien (siehe Exkurs).



4 WIE: Methodische Gestaltung

„Mach dich nicht so klein – traue dich und kämpfe wie im Training!“

„Auf der Matte müsst ihr ein eingeschworenes Team sein!“

„Sei ein guter Uke und hilf deinem Partner/deiner Partnerin!“

Appelle und Aufforderungen dieser Art sind im Trainings- und Wettkampftag nicht selten. Selbstbewusstsein oder Kooperation lassen sich aber nicht verordnen. Ähnlich wie das Training von Technik und Taktik, Kondition und Koordination bedarf die Förderung der o.g. Kernziele sportliches Selbstbewusstsein (SB), Aufgabenzusammenhalt (AZ) und Kooperationsfähigkeit (KF) einer systematischen methodischen Gestaltung. WIE lassen sich diese Kernziele umsetzen? WIE können psychosoziale Erfahrungen im Kinder- und Jugendtraining systematisch gestaltet werden?

Dieses Kapitel gibt ausführlich Antworten und stellt eine Vielzahl von Prinzipien und Aktionsformen vor. Die methodische Gestaltung (Abb. 2) zielt auf den/die **Trainer/-in**, die **Trainings-/Wettkampfgruppe** sowie auf die **Trainings-/Wettkampfsituation**.

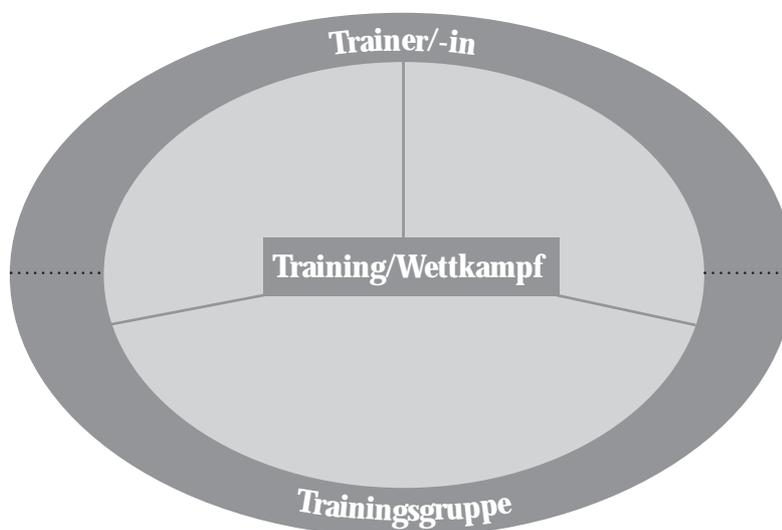


Abbildung 2: Methodische Gestaltung

Im Folgenden werden methodische Prinzipien zur Rolle der Trainer/-in sowie der Trainings-/Wettkampfgruppe vorgestellt (Kap. 4.1). Daran schließt eine ausführliche Darstellung zum Aufgreifen (Kap. 4.2), Inszenieren (Kap. 4.3) und Thematisieren von Lernsituationen in Training und Wettkampf (Kap. 4.4) an.

4.1 Methodische Rahmenbedingungen: Trainer/-in, Trainingsgruppe

Psychosoziale Lernprozesse finden immer statt, sobald Personen in sportlichen Lern- und Leistungssituationen auftreten und miteinander interagieren (Balz, 2003). Dies kann sich sowohl ungeplant als auch geplant vollziehen. Für die geplante Förderung psychosozialer Ressourcen sind die **Grundhaltung der Trainer/-innen**, ihre **Vorbildrolle** sowie das **Lernklima** der Trainingsgruppe zentrale methodische Rahmenbedingungen.

Grundhaltung: Trainer/-innen sind sportliche Begleiter/-innen

„Man kann einen Menschen nicht trainieren, man kann ihm nur helfen, es selbst zu tun“ (Barth & Baartz, 2004, S. 12). In diesem Sinne schaffen sportliche Begleiter/-innen Rahmenbedingungen, Anregungen und Trainingssituationen, die Judoka zu selbstständigem Handeln sowie zur Bewältigung von Anforderungen und Belastungen befähigen. Eine solche Grundhaltung ist mit folgenden Prinzipien verknüpft.

Sportliche Begleiter/-innen

- gehen von einem Sportverständnis aus, in dem sowohl motorische als auch psychosoziale Aspekte ihren Platz haben;
- verstehen sich als fachlich-partnerschaftliche Berater/-innen und als Vorbilder (s.u.);
- pflegen einen vertrauensvollen Umgang, der durch Miteinander, Verlässlichkeit, Glaubwürdigkeit und Offenheit auch für außersportliche Probleme geprägt ist;
- stellen in der Gruppe Bedingungen sozialen Wohlbefindens und angstfreien Lernens her (s.u.);
- stellen weniger kurzfristige Ziele (z.B. Siege, Platzierungen) als vielmehr die langfristige motorische und psychosoziale Entwicklung in den Vordergrund.
- erkennen, akzeptieren und berücksichtigen entwicklungsbedingte Lernfortschritte und -rückschritte, Leistungsstagnation und -defizite;
- üben kalkulierten Leistungsdruck aus, der dem Prinzip folgt: "Fördern und fordern - nicht überfordern!"

Trainer/Trainerinnen sind Vorbilder!

Sportliches und psychosoziales Lernen findet unter anderem über Modelle (Vorbilder) statt. Im Verein übernehmen Trainer/-innen wichtige Vorbildfunktionen für Kinder und Jugendliche. Dies macht eine bewusste Wahrnehmung und gezielte Gestaltung der Vorbildrolle notwendig. Bedingung dafür ist es, die erwünschten (psychosozialen) Lernziele mit dem eigenen Handeln als Trainer/-in in Übereinstimmung zu bringen, also als Person authentisch zu sein¹².

Mit anderen Worten: Wer seinen Judoka im Verein motorisches, technisches und taktisches Können vermitteln will, sollte auch ein gewisses Maß an Eigenrealisation vorleben.



¹² Medien-Hinweis: Ein weiterer Aspekt bei der Ausgestaltung der eigenen Rolle als Trainer/-in bzw. Übungsleiter/-in ist der Führungsstil. Dass es unterschiedliche Stile gibt und auch hier Authentizität einen zentralen Stellenwert besitzt, wird z.B. im Lehrvideo „Trainertypen“ von Fritz Dannemann und Heinz Janalik (2011) veranschaulicht.

Das Gleiche gilt für den psychosozialen Bereich

- Wer z.B. Selbstbewusstsein fördern will, sollte ein gefestigtes Selbstbild haben und dieses auch zeigen (SB)! Dazu gehört auch die Akzeptanz eigener Schwächen.
- Wer z.B. gegenseitige Unterstützung fördern will, muss selbst Hilfsbereitschaft zeigen und Hilfe annehmen können (KF und AZ)!
- Wer z.B. die Identifikation des Einzelnen mit den Judo-Prinzipien und Judo-Werten stärken will, muss diese selbst vorleben (AZ)!



Judo-Prinzipien und Judo-Werte können bei der Ausgestaltung der individuellen Trainerrolle eine Orientierung bieten (*Orientierungsfunktion*). Dabei sollte die für die Ausgestaltung der Trainerrolle notwendige Selbstreflexion eigener Trainerhandlungen (Was mache ich wie und warum? Welche Folgen hat mein Verhalten auf das Verhalten der Athleten?) auch vor dem Hintergrund der Judo-Prinzipien und Judo-Werte erfolgen.

Bringt man das eigene Verhalten in Übereinstimmung mit den Judo-Prinzipien und Judo-Werten, so kann dies einen Beitrag zur Förderung psychosozialer Ressourcen bedeuten (*Unterstützungsfunktion*), denn wie bereits oben gezeigt wurde, weisen die Judo-Prinzipien und Judo-Werte eine deutliche Nähe zu den Kernzielen auf (z.B. Judo-Wert Mut und Kernziel sportliches Selbstbewusstsein).

Ein Team braucht ein angstfreies Lernklima!

Lernen in Gruppen verlangt nach Möglichkeiten, Fehler zu machen, Fragen zu stellen, sich in den Trainingsprozess des Teams einzubringen und mit seiner Leistungsfähigkeit zu präsentieren, ohne ausgelacht oder isoliert zu werden, ohne Angst zu haben, dass vermeintliche Schwächen unmittelbar zu Nachteilen führen. Wir nennen das „angstfreies Lernklima“, in dem jeder weiß, dass er von seinen Mitsportlern/-innen und Trainern/-innen in seiner Leistungsfähigkeit und in seiner sozialen Position akzeptiert wird.



Das gilt auch bei sehr hohen Leistungsansprüchen: Wer keine Fehler macht, geht nicht an seine Grenzen!

Zu einem angstfreien Lernklima können Trainer/-innen beitragen, indem sie ein vertrauensvolles Verhältnis zur gesamten Trainings-/Wettkampfgruppe aufbauen. Dazu gehört es, Vertrauen vorzuleben, eigene Entscheidungen (z.B. Nominierungen) transparent zu machen.

Darüber hinaus ist es notwendig, Lern- und Leistungssituationen zu trennen. **Lernsituationen** sind so zu gestalten, dass Fehler als produktive Bestandteile des Lernprozesses angesehen werden. Von Trainern/-innen verlangt das, geduldig mit Fehlern umzugehen. „Fehler sind die Bordsteinkanten auf der Straße des Erfolges“, heißt es. Trainer/-innen sollten Verbesserungsmöglichkeiten aufzeigen und nicht negativ sanktionieren. Konkurrenzorientierte **Leistungssituationen** schaffen dagegen ein Klima, das angstfreies Lernen erschwert. Da zum Judo Leistungssituationen (z.B. Wettkampf, Gürtelprüfung oder Kata-Demonstration) unbedingt dazu gehören, sollte jedoch keineswegs darauf verzichtet werden. Wichtiger ist es, Phasen der reinen Lernerorientierung mindestens gleichwertig neben Phasen der Leistungsorientierung zu stellen.

ZUSAMMENFASSUNG

Der Trainer oder die Trainerin in seiner/ihrer **Grundhaltung** als sportliche Begleiter/-innen und seiner/ihrer **Vorbildrolle** sowie ein **angstfreies Lernklima** und **soziales Wohlbefinden** in der Gruppe sind wichtige Rahmenbedingungen für die Entwicklung psychosozialer Ressourcen (Abb. 3).

Daraus erschließen sich **methodische Prinzipien**:

- Trainer/-innen leben ein vertrauensvolles Miteinander, Verlässlichkeit und Offenheit vor.
- Trainer/-innen gehen offen und produktiv mit Stärken und Schwächen der Judoka um.
- Trainer/-innen trennen zwischen Lern- und Leistungssituationen.
- Trainer/-innen sind authentisch, d.h. sie bringen ihr eigenes Handeln mit den psychosozialen Kernzielen (Kap. 3) sowie den Judo-Prinzipien und Judo-Werten (Exkurs) in Einklang.
- Trainer/-innen stellen die langfristige motorische und psychosoziale Entwicklung ihrer Judoka in den Vordergrund.

Die aufgeführten methodischen Prinzipien sind auf alle drei **Kernziele** ausgerichtet.

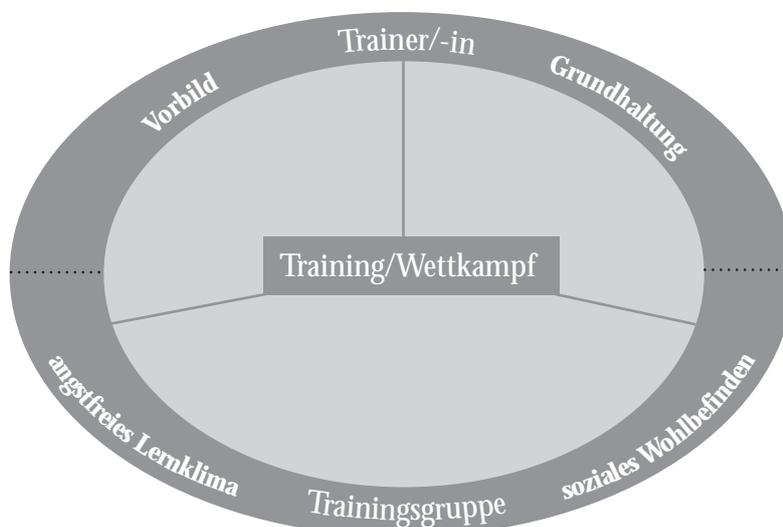


Abbildung 3: Methodische Rahmenbedingungen

4.2 Lernsituationen in Training und Wettkampf aufgreifen

Mit **Aufgreifen** ist gemeint, vorliegende Alltagssituationen in Training und Wettkampf zu nutzen, um psychosoziale Lernprozesse gezielt anzuregen. Der Trainings- und Wettkampftag bietet eine Vielzahl solcher Situationen bzw. Gelegenheiten, in denen psychosoziale Erfahrungen vorliegen. Dies sind insbesondere aktuelle Erfahrungen in Training und Wettkampf (Kap. 4.2.1), wiederkehrende Gelegenheiten des Übens und Trainierens (Kap. 4.2.2) sowie Gelegenheiten der Mitverantwortung (Kap. 4.2.3).

4.2.1 Aktuelle Erfahrungen in Training und Wettkampf aufgreifen

Sieg und Niederlage relativieren

Sieg und Niederlage sind unverzichtbarer Bestandteil von Zweikämpfen. Sieg oder Niederlage geben immer auch Rückmeldungen über die eigene Leistung. Da auch einer Niederlage gute Leistungen und einem Sieg schwächere Leistungen zu Grunde liegen können, dürfen Sieg oder Niederlage nicht überbewertet werden. Das Prinzip sollte lauten: „Erfolgreich trainieren und wettkämpfen **statt** immer gewinnen müssen!“ In diesem Sinne werden gute Leistungen, Leistungsfortschritte oder einzelne gelungene Aktionen als Erfolg gewertet, auch unabhängig von Sieg oder Niederlage.

Gefühle zulassen

Sportliche Aktivitäten sind Auslöser und Ventil für Emotionen, z.B. Freude, Ärger, Wut oder Traurigkeit. Diese sollten – zumindest in gewissen Grenzen – ausgelebt werden und falls notwendig auch thematisiert werden. Extreme Formen wie Aggressionen sollten dagegen „(...) in Frage gestellt, u.U. sanktioniert und mit Gegenerfahrungen konfrontiert werden“ (Balz, 2003, S. 163). Für Gruppenzusammenhalt, soziales Wohlbefinden und Selbstwert sind gemeinsame Freude und gemeinsamer Ärger wichtig. In diesem Sinne sollten besonders erfolgreiche Wettkämpfe und Aktionen (z.B. erfolgreiche Gürtelprüfung, knapper Sieg im Einzelwettkampf oder mit der Mannschaft etc.) gefeiert und mit Ritualen besetzt werden, die den Einzelnen und das Team „hochleben lassen“.



Konflikte thematisieren

Emotionen, Schiedsrichterentscheidungen sowie unterschiedliche Interessen der Judoka bieten reichlich Konfliktpotenzial. Angemessene Erfahrungen und Modelle für Konfliktlösungen können zur Ausbildung von Konfliktfähigkeit beitragen. Dabei sollten Trainer/-innen Konflikte nicht voreilig „regeln“. Ihre Aufgabe besteht vielmehr darin, die Konfliktparteien zueinander zu führen und darin zu unterstützen, die Konfliktsituation auszuhalten, Konfliktursachen sowie die gegenseitigen Perspektiven zu erkennen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Dies ist ein aufwendiger und für alle Beteiligten belastender Prozess, aber das Ergebnis lohnt sich: Das Einlassen auf den Konfliktpartner oder die Konfliktpartnerin und das Aushandeln einer gemeinsamen Lösung kann die Kooperationsfähigkeit sowie die Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen stärken. Ein gelöster Konflikt ermöglicht zudem einen weiterhin unbelasteten Umgang miteinander und kann der gesamten Trainings-/Wettkampfgruppe ein Stück soziales Selbstbewusstsein geben: „Wir sind belastbar – uns haut kein Konflikt so schnell um!“

Rituale unterstützen

Rituale (Verbeugen, Abklatschen, Kreis bilden oder den Teamgeist beschwören) sind Auslöser und Ausdruck einer lebendigen Gruppendynamik. Sie symbolisieren: Wir gehören zusammen! Dabei entstehen Rituale meist aus dem Team. Die Trainer-/Trainerinnenaufgabe besteht darin, neben den judospezifischen Ritualen wie dem An- und Abgrüßen sich entwickelnde gruppenspezifische Rituale zu unterstützen. Erst wenn Teams zurückhaltend und wenig kreativ sind, sollten Trainer/-innen auch (mal) zu entsprechenden Ritualen anregen. Von besonderer Bedeutung sind Rituale vor allem in Problemphasen, z.B. bei vorhandenen Konflikten, Motivationsproblemen, Leistungstiefs oder Lernschwierigkeiten. Rituale symbolisieren in schwierigen Phasen: Trotz aller Probleme – wir gehören zusammen!



ZUSAMMENFASSUNG

Training und Wettkampf bieten konkrete Situationen, die von Trainern/-innen aufgegriffen und gegebenenfalls thematisiert werden sollten, um psychosoziale Lernprozesse einzuleiten.

Die aufgeführten **methodischen Prinzipien** decken dabei unterschiedliche Kernziele ab:

- Sieg und Niederlage relativieren: Selbstbewusstsein (SB).
- Gefühle zulassen, erfolgreiche Aktionen feiern: Aufgabenzusammenhalt (AZ).
- Konflikte nicht voreilig "regeln", sondern gemeinsam Lösungen suchen: Kooperationsfähigkeit (KF).
- Rituale aufgreifen und fördern, vor allem in „schwierigen Zeiten“: Aufgabenzusammenhalt (AZ).

WIE

4.2.2 Gelegenheiten des Übens und Trainierens aufgreifen

Über Nahziele Erfolgserfahrungen vermitteln

Erfolgserfahrungen und Ziele sind wichtige Quellen für die Entwicklung von Selbstbewusstsein und Gruppenzusammenhalt (Kap. 2). Eine systematische Festlegung von Nahzielen sowie regelmäßige Rückmeldungen über Leistung und Lernfortschritte sollen dazu beitragen, Einzelnen sowie gesamten Gruppen gezielt Erfolgserfahrungen zu vermitteln. Nahziele sollten so formuliert sein, dass sie auf Leistungszuwächse ausgerichtet sind (z.B. Verbesserung technischer Fertigkeiten) und nicht auf Ergebnisse oder Platzierungen.

Dabei können Nahziele zunehmend mit den Judoka gemeinsam definiert und festgelegt werden. Hilfreich ist es, dies mit einigen Aktionsformen zur Selbsteinschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit zu begleiten. In Kapitel 4.3.3 werden dazu Prinzipien, in Kapitel 5.3 konkrete Aktionsformen beschrieben. Mit Rückmeldungen im Trainingsalltag befasst sich ausführlich Kapitel 4.4.

Vormachen lassen

Auch wer vom Trainer/von der Trainerin zum Vormachen ausgewählt wird, erhält auf diese Weise eine indirekte positive Rückmeldung über sein/ihr Bewegungskönnen. Diese Art von Rückmeldung kann zur Ausbildung von Selbstbewusstsein sowie zur Stärkung der sozialen Position in dem Team beitragen. Dabei sollte nicht immer auf dieselben Judoka zurückgegriffen werden, um eine negative Stigmatisierung („Liebling des/der Trainers/-in“) zu vermeiden und um die Fertigkeiten anderer nicht unterzubewerten. Auf das Vormachen von Fehlerbildern bei Schwächeren sollte völlig verzichtet werden.

ZUSAMMENFASSUNG

Üben und Trainieren bieten wiederkehrende Gelegenheiten zur Stärkung psychosozialer Ressourcen, die vom Trainer/von der Trainerin aufgegriffen werden sollten. Auch hier decken die genannten **methodischen Prinzipien** unterschiedliche Kernziele ab:

- Nahziele gemeinsam festlegen und auf Leistungsfortschritte ausrichten: Selbstbewusstsein (SB).
- Bei Gruppenwahlen auf psychosozial förderliche Aspekte achten: sportliches Selbstbewusstsein (SB), Aufgabenzusammenhalt (AZ).
- Wechselnde Judoka vormachen lassen: sportliches Selbstbewusstsein (SB), Aufgabenzusammenhalt (AZ).

4.2.3 Gelegenheiten der Mitverantwortung aufgreifen

Rollen- und Aufgabenverteilung

Rollen und Aufgaben, die während des Trainings i.d.R. von Trainern ausgeführt werden, sollten gezielt auf die Judoka übertragen werden, indem sie z.B. die Übungen der Trainingspartner/-innen bewerten oder Hilfestellung bei einzelnen Elementen geben. Auch können Judoka in der Aufwärmphase bzw. beim Cool down (Abwärmtraining) Bewegungsspiele oder Dehnübungen anleiten oder bei der Vermittlung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten gezielt Coachingaufgaben übernehmen (vgl. dazu methodische Prinzipien in Kapitel 4.3.3 und konkrete Aktionsform in Kapitel 5.3).

Festlegung und Kontrolle von Regeln

Soziale und organisatorische Regeln (Gesprächsregeln, Umgang mit Verspätungen, Mattenauf- und -abbauorganisation etc.) können zunehmend von den Judoka selbst vereinbart und kontrolliert werden. Anlässe dazu liegen zum einen in einfachen Organisationstätigkeiten (Gruppenbildung, Raum- und Zeiteinteilung etc.), zum anderen ergeben sie sich häufig aus Situationen, in denen Judoka oder Trainer/-innen unzufrieden mit sozialen Umgangsformen (Verspätungen o.ä.) sind und Konflikte entstehen.

Beteiligung an inhaltlichen Entscheidungen

Bei der Trainingsgestaltung sollten Trainer/-innen auch inhaltliche und methodische Entscheidungen zusammen mit den Judoka festlegen. Sowohl Trainer/-innen als auch Judoka können inhaltliche und methodische Vorschläge einbringen, gegenseitig ergänzen und gemeinsam umsetzen. Auch können gelegentlich „freie“ Trainingsphasen den Wünschen und Interessen der Aktiven entsprechen.

In dem Maß, in dem Judoka in den genannten organisatorischen Gelegenheiten Mitverantwortung übernehmen, treten die Trainer/-innen in den Hintergrund. Ihre Aufgaben sind gekennzeichnet durch:

- Berater- und Moderatorfunktion: Trainer/-innen beraten über organisatorische Bedingungen, methodische Gestaltungsmöglichkeiten etc., sie moderieren Abstimmungsprozesse und "betreuen" die Verantwortlichen im Hintergrund.
- Erste Hilfe: In kritischen Situationen (z.B. Konflikte, unvorhergesehener Verlauf) agieren Trainer/-innen als Ersthelfer/-innen. Sie geben methodische oder organisatorische Hilfestellungen und müssen jederzeit selbst wieder in die Trainerrolle einspringen können.



WIE

ZUSAMMENFASSUNG

Die Trainerin/der Trainer sollte Gelegenheiten **aufgreifen**, in denen die Judoka aus ihrer „Konsumhaltung“ heraustreten und Mitverantwortung für Organisation und Inhalt des Trainings übernehmen (Abb. 4). Dazu gelten folgende **methodische Prinzipien**:

- Judoka übernehmen organisatorische Aufgaben und Rollen.
- Soziale und organisatorische Regeln werden gemeinsam aufgestellt und kontrolliert.
- Judoka werden an inhaltlichen Entscheidungen und deren Umsetzung beteiligt.
- Trainer/-innen nehmen sich zurück und übernehmen Funktionen als Moderator und „Ersthelfer“.

Über Gelegenheiten der Mitverantwortung werden insbesondere Aufgabenzusammenhalt (AZ) sowie Kooperationsfähigkeit (KF) angesteuert.

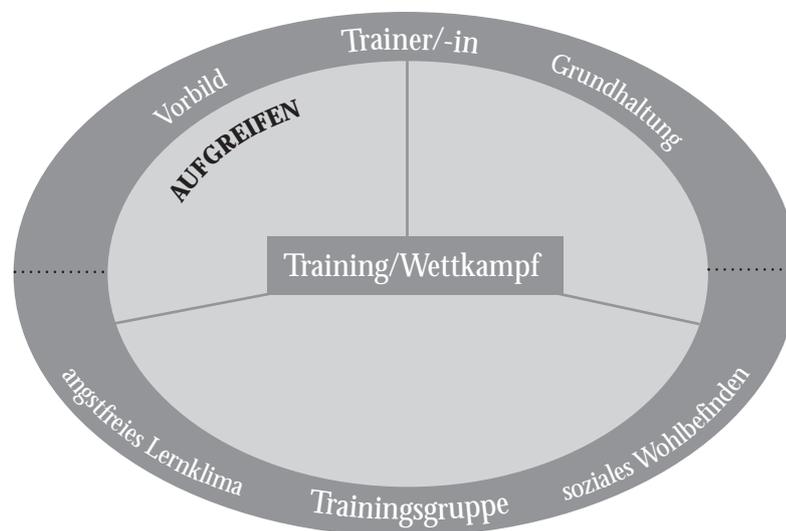


Abbildung 4: Lernsituationen in Training und Wettkampf aufgreifen

4.3 Lernsituationen inszenieren

Inszenieren meint die Gestaltung von Situationen, in denen psychosoziale Anforderungen und Erfahrungen gezielt hergestellt werden. In diesem Kapitel werden vier Gestaltungsebenen zur Inszenierung psychosozialer Erfahrungen vorgestellt. Ausgehend von den Anforderungen der Sportart Judo liegt das Prinzip dieser vier Gestaltungsebenen in einem zunehmenden Bezug zu judospezifischen Lern- und Leistungssituationen. Dieser reicht von allgemeinen – noch sportartfernen – Bewegungsaufgaben (Judo S, Kap. 5.1) über die Anwendung judospezifischer motorischer Fertigkeiten in einfachen Grundsituationen (Judo M, Kap. 5.2), gezielten Aufgaben judospezifischer Lernsituationen (Judo L, Kap. 5.3) bis zu judospezifischen Wettkampf- und Leistungssituationen (Judo XL, Kap. 5.4).

4.3.1 Judo S: Anregen in allgemeinen Bewegungsaufgaben

Ziel der Gestaltungsebene „Judo S“ ist es, einen ersten Zugang und ein Bewusstsein für „psycho-soziale Ressourcen“ herzustellen. Die Grundidee liegt darin, zunächst unabhängig von motorischen Anforderungen und Fertigkeiten spezifischer Sportarten, gegenseitiges Vertrauen in der Trainingsgruppe zu schaffen sowie erste bewusste Erfahrungen sozial-kooperativen Handelns und der Auseinandersetzung mit dem eigenen sportlichen Können zu ermöglichen. Dazu werden einzelne Kernziele systematisch herausgestellt und in ihrer Bedeutung für die Handlungs- und Leistungsfähigkeit im sportlichen Alltag thematisiert.

Die Gestaltungsebene „Judo S“ umfasst die Aufgabentypen *Vertrauensübungen* und *Kooperative Bewegungsaufgaben I*. Diese sind – im Unterschied zu den Aufgabentypen der Ebenen „Judo M“ bis „Judo XL“ – zunächst (weitgehend) judospezifisch. Durch die Hinzunahme judotypischer Ausgangssituationen (z.B. Judogi, Judomatten) und Eigenschaften (z.B. Partnerkontrolle, Körperkontakt) enthalten einzelne Aktionsformen bereits erste judospezifische Impulse.

Aufgabentyp: Vertrauensübungen

Über *Vertrauensübungen* soll in der Lerngruppe die Basis für ein förderliches Lernklima (Kap. 4.1) und für einen festen Gruppenzusammenhalt aufgebaut werden. Die Aktionsformen sind dadurch gekennzeichnet, dass sich die Judoka – im übertragenen als auch im wörtlichen Sinne – in die Hände ihrer Mitsportler/-innen begeben. Dies wird z.B. durch ungewohntes Ausschalten von Sinnen initiiert, so dass Vertrauen und gegenseitige Unterstützung zur Lösung von Aufgaben erforderlich werden.

Beispiel Aktionsform „Blindenführung“: Ein Judoka führt seinen/ihre blinden/e Partner/-in durch Schulterfassung oder durch verbale Hinweise („rechts“, „links“, „stopp“, „zurück“ etc.) kreuz und quer über das Feld. Ziel ist es, nicht mit anderen Paaren zu kollidieren (oder: Parcours mit Hindernissen). Sportartspezifisch kann diese Übung z.B. durch das Steuern über taktile Signale (z.B. rechte/linke Schulter berühren) realisiert werden.

Eine ausführliche Beschreibung liegt im Methodenpool in Kapitel 5.1.1 vor.

Eine weitere Möglichkeit bieten Wagnisaufgaben, in denen Judoka im Schutz des Teams unbekannte Herausforderungen bewältigen sollen, die den Mut des Einzelnen und das Vertrauen in die Gruppe erfordern. Diese übernimmt u.a. Aufgaben der Sicherung und des Ausschlusses von Unfallrisiken.

Beispiel Aktionsform „Grubenfall“: Ein Judoka lässt sich von einem Kasten mit gestreckten Armen und hoher Körperspannung vorwärts in eine von Mitsportlern/-innen gebildete Gasse fallen. Diese fangen ihn/sie mit vorgestreckten Armen auf und befördern ihn/sie durch rhythmisches Heben bis zum Ende der Gasse (Methodenpool, Kap. 5.1.4).



Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben I

Bewegungsaufgaben geben bestimmte Ziele vor, Wege und Lösungen erarbeiten die Judoka dagegen selbstständig. *Kooperative Bewegungsaufgaben I* enthalten explizit sozial-kooperative Aufgabenstellungen. Ziel, Regeln und Bedingungen – z.T. auch die motorischen Lösungen – sind hier weitgehend vorgegeben. Die Lösungen der sozial-kooperativen Aufgabenstellungen sind dagegen völlig offen. Das durchgängige Prinzip lautet: „Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen!“ Handlungspläne, Taktiken, Aufgabenteilungen etc. müssen von den Judoka selbstständig erarbeitet werden. Dabei sollen sie erkennen, dass eine aufgabenteilige Bearbeitung, soziale Kompetenzen sowie motorisches Können zur effektiven Aufgabenlösung beitragen.

Kooperative Bewegungsaufgaben I können sowohl ohne als auch mit Wettbewerbscharakter gestaltet werden. In konkurrenzfreien Bewegungsaufgaben ohne Wettkampf geht es darum, Lösungen durch die Entwicklung von Strategien, durch aufeinander abgestimmtes Handeln und durch gemeinsames Probieren frei von äußerem Druck herauszufinden.



Beispiel Aktionsform „Jurte“: Die Judoka (zunächst max. 6) stehen in einem Kreis mit dem Gesicht nach innen und halten sich gegenseitig am Judogi (Oberarm- bzw. Ärmelgriff) fest. Aufgabe jedes zweiten Judoka ist es, sich nach vorne zu lehnen. Die anderen Judoka lehnen sich zeitgleich nach hinten, so dass sich alle gegenseitig stabilisieren und der Kreis von oben betrachtet eine Sternform bildet. Indem zwei Gruppen gegeneinander antreten, kann diese Aktionsform auch als Wettkampf (Welches Team arbeitet am besten zusammen und steht als erstes?) durchgeführt werden (Methodenpool, Kap. 5.1.5).

Alle Aktionsformen dieser Gestaltungsebene „Judo S“ dienen im Training in erster Linie als Impulsübungen, um Vertrauen und ein Bewusstsein für psychosoziale Ressourcen herzustellen. Dabei können sie als Anregung zu Gesprächen, zu Aushandlungsprozessen und zu Reflexionen genutzt werden. Im Trainingsalltag finden sie ihren Platz als Abwechslung zum sportartspezifischen Üben und Trainieren, im Aufwärbereich oder in begleitenden Situationen (Trainingslager, Theorieinheit etc.).

ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Gestaltungsebene „Judo S“ ist es, Vertrauen zu schaffen und ein Bewusstsein für die Bedeutung psychosozialer Ressourcen anzuregen. Dies wird über zwei Aufgabentypen (allgemeine Bewegungsaufgaben) realisiert (Abb. 5):

- Vertrauensübungen
- Kooperative Bewegungsaufgaben I

Kernziele: Mit beiden Aufgabentypen werden vor allem Aufgabenzusammenhalt (AZ) und Kooperationsfähigkeit (KF) angestrebt.



Abbildung 5: Lernsituationen inszenieren – Anregen in allgemeinen Bewegungsaufgaben (Judo S)

4.3.2 Judo M: Anregen und Festigen im Judo

Auch auf dieser Ebene geht es zunächst darum, im konkreten Bezug zum Judo ein Bewusstsein für die Thematik psychosoziale Ressourcen anzuregen. Die Grundidee besteht darin, judospezifische Kernziele herauszugreifen und pointiert in einfachen Grundsituationen der Sportart zu inszenieren. Auf diese Weise sollen die Judoka für die Bedeutung dieser Kernziele sensibilisiert werden, ihr sozial-kooperatives Handeln sowie ihr sportliches Selbstbild entwickelt und gefestigt werden.

In den Aktionsformen dieser Ebene stehen – im Unterschied zu den Ebenen „Judo L“ und „XL“ – psychosoziale Inhalte und Aufgaben im Vordergrund. Die sportartspezifischen motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten werden zur Vermittlung der psychosozialen Kernziele zwar angewandt – quasi als Mittel zum Zweck –, ihre Schulung und ihr wettkampfgemäßer Einsatz treten jedoch in den Hintergrund.

Die judospezifische Anregung und Festigung psychosozialer Ressourcen erfolgt auf Ebene M über die Aufgabentypen *Störungen – psychosoziale Anforderungen erfassen* und *Kooperative Bewegungsaufgaben II*.

Aufgabentyp: Störungen – sozial-kooperative Anforderungen erfassen

In den Aktionsformen des Aufgabentyps *Störungen* werden judotypische Spiel- oder Übungsformen in ihrem gewohnten Verlauf „gestört“. Dazu werden entweder verfremdete Bedingungen hergestellt oder spezifische Instruktionen erteilt. Ziel ist es, die Judoka so mit neuen Situationen zu konfrontieren, in denen einzelne Kernziele explizit herausgestellt und die Judoka zur Auseinandersetzung damit angeregt werden.

Verfremdete Bedingungen sind z.B. die Verteilung von Handicaps (in „Wir regeln das!“; Kap. 5.2.1) oder Ausschließen des Sehsinns in Übungssituationen („Blindes Üben“; Kap. 5.2.7). Diese Bedingungen heben die Bedeutung von Verständigung und Abstimmung hervor und fordern es heraus, eigene sozial-kooperative Lösungen zu finden. Spezifische Instruktionen sollen Einzelne oder Teams

zu einem bestimmten inszenierten Verhalten anleiten. Solche Instruktionen können darauf abzielen, „abweichendes Verhalten“ („versuche deinen Partner abzulenken, indem du ihn z.B. in ein Gespräch verwickelst“, Kap. 5.2.8: Rollenspiel-Randori) oder „(un-)kooperatives Partnerverhalten“ (siehe folgendes Beispiel „With A Little Help From My Friends“) zu inszenieren.



Beispiel Aktionsform „With A Little Help From My Friends“: Eine Stand-/Bodentechnik soll wiederholt werden. Jeder Judoka erhält vorab eine der folgenden Instruktionen zum Partnerverhalten, ohne dass die anderen Judoka diese lesen können (Methodenpool, Kap. 5.2.5):

- **Instruktion „Supporter“:** Das wichtigste Ziel ist, die Techniken gemeinsam möglichst schnell und effektiv zu erlernen. Unterstütze deine Partner und verbessere dadurch auch deine eigene Bewegungsvorstellung!
- **Instruktion „Pokerface“:** Das wichtigste Ziel ist, dass du die Techniken möglichst schnell und effektiv erlernst! Ob dein/e jeweilige/r Partner/-in die Techniken erlernt, ist dir egal!
- **Instruktion „Ego“:** Das wichtigste Ziel ist, dass du die Techniken schneller und effektiver als alle anderen erlernst! Versuche möglichst viele Tipps von deinen Partnern zu erhalten. Verrate jedoch selber keinen einzigen, sondern versuche stattdessen deine Partner beim Lernen zu behindern.

Solche Aktionsformen, die gezielt Störungen in bekannte judotypische Spiel- oder Übungsformen integrieren, „verbrauchen“ sich, d.h. nach einmaliger Ausführung verlieren sie ihren Reiz und den Wert des Unbekannten. Deshalb können sie als Impuls zur Anregung für bestimmte Kernziele, nicht aber regelmäßig eingesetzt werden.

Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben II

In den *Kooperativen Bewegungsaufgaben II* werden – im Unterschied zu den *Kooperativen Bewegungsaufgaben I* – judospezifische Fertigkeiten eingesetzt. Einzelne Aufgaben werden nach dem Prinzip des Mehrkampfs, der Staffel oder des Parcours hintereinander gereiht. Diese additive Gesamtaufgabe muss im Team bewältigt werden. Wie bei den *Kooperativen Bewegungsaufgaben I* gilt auch hier: „Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen!“ Daran sollen sich alle Judoka gemäß ihrer Fähigkeiten möglichst zu gleichen Teilen einbringen. Gewertet wird die Gesamtleistung des Teams nach dem Prinzip der „Addition der Einzelleistungen“.

Die Teammitglieder müssen hier ihre Stärken kennen, äußern und zur Bewältigung der Teamaufgabe einbringen. Es muss eine Verständigung darüber stattfinden, wer welche Elemente übernimmt („wer kann was am besten?“). Mit diesem Aufgabentyp wird neben dem Anregen auch das Einüben und Festigen sozial-kooperativen Handelns angestrebt. Dabei ist auch der Spaß- und Stimmungsfaktor nicht zu unterschätzen, so dass hier ebenfalls positive Emotionen ausgelöst werden können.

Beispiel Aktionsform „Judo-Parcours“: Zwei bis vier Teams (je vier bis fünf Judoka) wettkämpfen in einem Parcours aus mehreren Aufgaben gegeneinander, z.B. Ausdauer- oder Speed-Werfen. Jedes Teammitglied muss dabei mindestens eine aktive Aufgabe übernehmen („wer kann was am besten?“). Ziel ist es, den Parcours erfolgreich und als Team möglichst schnell zu bewältigen. Das gesamte Team muss das Ziel gemeinsam erreichen (Methodenpool, Kap. 5.2.6).



Auch die Aktionsformen der Ebene „Judo M“ dienen in erster Linie als Impuls für die Auseinandersetzung mit dem Thema „psychosoziale Ressourcen“. Im Trainingsalltag sollten sie insbesondere dann eingesetzt werden, wenn psychosoziale Ressourcen „auf dem Plan stehen“. Alle Aktionsformen bieten Anregungen für Gespräche, Aushandlungsprozesse und Reflexionen zum Thema. Darüber hinaus können sie jeder Zeit als Abwechslung oder Ergänzung zum rein motorischen Üben und Trainieren eingesetzt werden.

ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Gestaltungsebene „Judo M“ ist es, im konkreten Bezug zum Judo auf psychosoziale Ressourcen hinzuweisen und diese zu festigen. Dies erfolgt über zwei Aufgabentypen, in denen judospezifische Grundsituationen angesprochen werden (Abb. 6):

- Störungen – sozial-kooperative Anforderungen erkennen
- Kooperative Bewegungsaufgaben II

Kernziele: Mit beiden Aufgabentypen werden insbesondere die sozial-kooperativen Kernziele Aufgabenzusammenhalt (AZ) und Kooperationsfähigkeit (KF) angesteuert. Da mit sozial-kooperativen Aufgaben auch individuelle Selbsteinschätzungen und gegenseitige Rückmeldungen verbunden sind (wer übernimmt welche Funktion, wer kann was gut etc.?), beinhalten diese auch Erfahrungen zu dem Kernziel sportliches Selbstbewusstsein (SB).



Abbildung 6: Lernsituationen inszenieren – Anregen und Festigen im Judo (Judo M)

4.3.3 Judo L: Festigen und Anwenden in judospezifischen Trainingssituationen

Die Aktionsformen dieser Gestaltungsebene „Judo L“ zielen darauf ab, psychosoziale Ressourcen zu festigen, weiterzuentwickeln und in „geschützten“ Lernsituationen anzuwenden. Dabei wird die Grundidee aufgegriffen, nach der psychosoziale Ressourcen insbesondere in dem Kontext gefördert werden sollten, in dem sie zur Bewältigung von sportlichen Anforderungen gebraucht werden. Sportartspezifische Lernsituationen – als ein zentraler Inhalt von Training – sind deshalb auch zentraler Bezugspunkt der judospezifischen Förderung psychosozialer Ressourcen.

Ausgehend von dieser Grundidee erfolgt das Thematisieren, Üben und Festigen psychosozialer Ressourcen – im Unterschied zu „Judo M“ – immer im unmittelbaren Kontext der gezielten Vermittlung judotypischer motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten. Dieser Anspruch wird in den Aktionsformen der Gestaltungsebene „Judo L“ realisiert, indem einerseits motorische Aufgaben mit psychosozialen Zusatzaufgaben kombiniert werden und andererseits motorisches Können gezielt zum Thema von Selbsteinschätzungen und Rückmeldungen (gemacht) wird. Daraus ergeben sich vier Aufgabentypen: *Kooperative Bewegungsaufgaben III*, *Motorische Bewegungsaufgaben – Lösungen erarbeiten*, *Mitverantworten – gegenseitig coachen*, *Leistung thematisieren – Einschätzungen reflektieren*.

Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben III

Die *Kooperativen Bewegungsaufgaben III* zielen – im Unterschied zu den Kooperativen Bewegungsaufgaben I & II – auf judotypische Anforderungen beim motorischen Üben und Trainieren. Aufgaben zur Verbesserung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten werden durch gezielte Zusatzaufgaben in ihrem sozial-kooperativen Charakter akzentuiert. Solche Zusatzaufgaben oder Regeln zwingen die Judoka explizit zur Absprache. Auch hier gilt das Prinzip: „Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen!“ Das kann sich auf Kampfaktiken, Aufgabenverteilungen, Mannschaftsaufstellungen etc. beziehen.

Beispiel Aktionsform „3er Bodenrandori“: Zwei Partner kämpfen miteinander ein Bodenrandori. Ein dritter Partner beobachtet das Bodenrandori und greift situativ in das Kampfgeschehen ein: entweder wenn Uke stark in der Bauch-/Banklage verteidigt und Tori „Hilfe“ benötigt, oder wenn Tori Uke festhält bzw. eine Hebel- oder Würgetechnik von Tori Aussicht auf Erfolg hat (aus Methodenpool „Gegenseitiges Unterstützen“, Kap. 5.3.6).

Aufgabentyp: Motorische Bewegungsaufgaben

In *Motorischen Bewegungsaufgaben* geht es – im Unterschied zu den Kooperativen Bewegungsaufgaben – ausschließlich um judospezifische motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten, z.B. um das Herausfinden von Bewegungsmerkmalen, die Fehleranalyse bei Wurftechniken oder das Gestalten von Abwehr- oder Angriffstaktiken. Auch hier ist das Aufgabenziel (z.B. korrekte Ausführung einer Hebeltechnik oder einer Kata) klar definiert. Die Judoka sollen durch Analysieren und Ausprobieren Lösungswege zum motorischen Lernziel herausfinden. Diese Form der motorischen Bewegungsaufgabe geht von der Grundidee aus, dass eine gemeinsame Bearbeitung sportlicher Sachprobleme in einer Gruppe zwingend deren Interaktion voraussetzt und damit auch zu Erfahrungen sozial-kooperativen Handelns beiträgt.



Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet und Lösungen werden im gesamten Team zusammengetragen. Die ermittelten Lösungen können anschließend als Basis zur weiteren Trainingsgestaltung herangezogen werden.

Beispiel Aktionsform „Bewegungsaufgabe I: Technikmerkmale“: „Erarbeitet Unterschiede in den Technikmerkmalen der Haltegriffe Kuzure-kesa-gatame und Mune-gatame“ (Kap. 5.3.1).

Beispiel „Bewegungsaufgabe III: Gestalten“: „Entwickelt eine Kampftaktik gegen einen extremen Linkskämpfer“ (Methodenpool, Kap. 5.3.3).

Aufgabentyp: Mitverantworten durch "Gegenseitig Coachen"

Beim *Gegenseitigen Coachen* übernehmen die Judoka im Rahmen des Übens und Trainierens motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten Coaching-Funktionen: In unterschiedlichen Inszenierungen sollen sie sich beobachten, korrigieren und Rückmeldungen geben. Diese Aufgabenstellung lässt sich in verschiedenen Inszenierungen realisieren, z.B. durch die Übernahme des Aufwärmteils oder des Cool downs, im Technik- und Taktiktraining, in inszenierten Wettkampfsituationen und Turnierformen sowie schließlich durch die Übernahme kompletter Trainingseinheiten. Während oder nach den Einheiten sollten sich immer wieder Gruppengespräche anschließen, in denen die motorischen Stärken und Schwächen sowie die Coaching-Funktionen reflektiert werden (ausführlich Kap. 4.4).



Beispiel Aktionsform „Gegenseitig coachen I: Technikerwerb und Anwendung“: Die Judoka üben in Dreier-Gruppen eine zuvor bereits eingeführte Technik, z.B. Okuri-ashi-barai. Zwei Judoka üben, der dritte (Coach) beobachtet, versucht Fehler zu erkennen, gibt Rückmeldungen und Hinweise. Im Gruppengespräch mit allen Aktiven werden typische Stärken und Fehlerbilder angesprochen und vom moderierenden Trainer/von der moderierenden Trainerin zusammengefasst. In einem weiteren Schritt sollen diese Fehlerbilder gezielt beobachtet und von den Judoka-Coaches Korrekturhinweise gegeben werden (Methodenpool, Kap. 5.3.4).

In dem Maße, in dem Judoka Coachingaufgaben übernehmen, treten die Trainer/-innen in den Hintergrund und konzentrieren sich auf ihre Aufgaben als Berater/-in, Moderator/-in und Ersthelfer/-in bei auftretenden Schwierigkeiten.

Aufgabentyp: Leistung thematisieren - Einschätzungen vornehmen und reflektieren

Dieser Aufgabentyp zielt auf eine kognitive Auseinandersetzung mit der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit. Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten werden explizit zum Thema einer kognitiven oder einer kombinierten motorisch-kognitiven Auseinandersetzung gemacht. Dazu werden Aufgaben gestellt, in denen die Judoka sich selbst oder andere in ihrer Leistungsfähigkeit einschätzen. Eine anschließende Reflexion kann allein, mit dem Trainer sowie mit anderen Gruppenmitgliedern vorgenommen werden. Auf diese Weise erhalten die Judoka systematisch Rückmeldungen über ihre Leistungsfähigkeit (Kap. 4.4).

Beispiel Aktionsform „Prognosetraining“: Die Judoka geben Prognosen über ihr Können zu ausgewählten Fertigkeiten bei unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ab (z.B. Anzahl der Würfe innerhalb von 20 Sekunden). Sie führen entsprechende Übungen durch, die der/die Trainer/-in oder die Mitsportler/-innen bewerten und mit den Prognosen abgeglichen werden (Methodenpool, Kap. 5.3.9).

WIE

Dieser Aufgabentyp kann auch in Gruppensituationen umgesetzt werden, in denen gegenseitige Einschätzungen und Rückmeldungen vorgenommen werden.



Beispiel Aktionsform „Ich sag dir, was du kannst“: Paarweise schließen sich zwei Judoka zusammen, vorzugsweise solche, die sich gut kennen. Die Judoka sollen die sportlichen Stärken (Vorsicht bei Schwächen!) ihrer Partner/-innen nennen. Dazu notieren sie ihre größte Stärke sowie die ihres/ihrer Partners/-in. Judoka A nennt vor der gesamten Gruppe die Stärke seines/ihrer Partners/-in – diese/r vergleicht mit der von ihr/ihm selbst eingeschätzten Stärke. Jeder Judoka stellt in dieser Form kurz seinen/ihre Partner/-in vor (Methodenpool, Kap. 5.3.7).

Der Aufgabentyp „*Leistung thematisieren – Einschätzungen vornehmen und reflektieren*“ kann auch als Basis für die Festlegung und Überprüfung konkreter Nah- und Fernziele genutzt werden (Kap. 4.3.3). In diesem Sinne dient eine wiederholte Anwendung der Aktionsformen als fundierte Grundlage für intraindividuelle (innerhalb eines Individuums ablaufende) Vergleiche und Lernfortschritte. Dazu eignet sich vor allem die Aktionsform „Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung“ (Kap. 5.3.10).

ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Gestaltungsebene „Judo L“ ist es, psychosoziale Ressourcen zu festigen und anzuwenden. Die methodische Grundidee liegt in der kombinierten Vermittlung motorischen Könnens und psychosozialer Ressourcen. Dies wird in drei Aufgabentypen umgesetzt, in denen judospezifische Lern- und Leistungssituationen inszeniert und dabei unterschiedliche Kernziele abdeckt werden (Abb. 7):

- Kooperative Bewegungsaufgaben III (insbesondere AZ & KF)
- Motorische Aufgaben - Lösungen erarbeiten (AZ, SB & KF)
- Mitverantworten durch "Gegenseitig Coachen" (AZ, SB & KF)
- Leistung thematisieren - Einschätzungen reflektieren (SB)



Abbildung 7: Lernsituationen inszenieren – Festigen und Anwenden in judospezifischen Trainingsituationen (Judo L)

4.3.4 Judo XL: Anwenden in wettkampfnahen Situationen

Ziel der Gestaltungsebene „Judo XL“ ist es, psychosoziale Ressourcen in wettkampfnahen leistungsorientierten Situationen anzuwenden. Die Grundidee liegt darin, konkurrenzorientierte Leistungssituationen zu schaffen, die – im Unterschied zu den Ebenen „Judo S“ bis „Judo L“ – gezielt über den psychosozialen Anforderungscharakter von „geschützten“ Lernsituationen hinausgehen. Damit soll ein Transfer der erworbenen und möglichst gefestigten Ressourcen in den Wettkampf vorbereitet werden.

Die sportartspezifische Anwendung psychosozialer Ressourcen erfolgt auf dieser Ebene über die Aufgabentypen *Wettkampfsituationen – Handlungsdruck bewältigen* und *Konkurrenz simulieren – Anforderungen standhalten*.

Aufgabentyp: Wettkampfsituationen – Handlungsdruck bewältigen

Dieser Aufgabentyp zielt darauf, motorisches Können und sozial-kooperatives Handeln auch unter judotypischen Leistungs- bzw. Wettkampfbedingungen anwenden zu können. Dazu werden Aufgaben gestellt, die hohen Druck (u.a. durch Zeit, Gegner, Bewertung) auslösen und in denen kritische Leistungs- bzw. Wettkampfsituationen simuliert werden. Die Bewältigung dieser Anforderungen erfordern ein weitgehend gefestigtes sozial-kooperatives Handeln, ein gefestigtes Selbstbild und stabile Selbstwirksamkeit des Einzelnen sowie der gesamten Trainings-/Wettkampfgruppe.

Beispiel Aktionsform „Endphasen-Randori“: Zwei Judoka, die sich gut kennen, bilden jeweils ein Team. Sie coachen sich wechselseitig und tauschen nach jedem Randori die Rollen „Kämpfer“ bzw. „Coach“. Der Trainer gibt vor jedem Randori – ausgehend von einer festgelegten Restkampfzeit (z.B. zwei Minuten) – eine bestimmte Kampfsituation vor (z.B. ein Waza-ari Rückstand). Nach der Bekanntgabe dürfen sich die Zweier-Teams kurz beraten, um eine Kampfstrategie festzulegen. Anschließend versucht der „Kämpfer“ diese umzusetzen, wobei er verbal von seinem „Coach“ unterstützt wird (Methodenpool, Kap. 5.4.1).

Aufgabentyp: Konkurrenz simulieren – Anforderungen standhalten

In diesem Aufgabentyp werden Konkurrenz- und Ausscheidungssituationen simuliert, die neben motorischen insbesondere psychische Anforderungen an den Einzelnen stellen. Ziel ist es, diesen Anforderungen auch unter starker Konkurrenz Stand zu halten. Dazu erfordern die Aktionsformen dieses Aufgabentyps ein bereits gefestigtes positiv-realistisches Selbstbild und stabile Selbstwirksamkeit, um die motorischen Anforderungen sicher zu bewältigen und einen hohen psychischen Druck in der Konkurrenzsituation auszuhalten.

Beispiel Aktionsform „Unter Druck“: Ein künstlicher Ausscheidungswettkampf wird simuliert, z.B. für die Bildung eines Wettkampfteams. Hierfür wird die gesamte Trainingsgruppe in zwei gleichgroße Gruppen geteilt. Pro Gruppe werden im Wechsel z.B. fünf Randoris durchgeführt, wobei der Trainer sowie die Mitglieder der jeweils pausierenden Gruppe die aktiven Judoka bewerten. Die Bewertungen des Trainers und der Judoka werden anschließend (getrennt oder in Kombination) zur Ermittlung der „Top 2“ einer Gewichtsklasse herangezogen. Die weiteren Platzierungen werden gemeinsam als „nicht qualifiziert“ festgehalten. Individuelle Platzierungen können nachgefragt werden (Bewertungskriterien, -bogen und ausführliche Beschreibung siehe Methodenpool, Kap. 5.4.3).



Bei den Aktionsformen der Ebene „Judo XL“ ist eine Nachbereitung von großer Bedeutung. Insbesondere negative Rückmeldungen durch Misserfolge in den inszenierten Situationen dürfen nicht offen stehen bleiben. Sowohl motorisches als auch sozial-kooperatives Handeln sollten hier reflektiert werden (Kap. 4.4).

Auch sollten die Aktionsformen „Judo XL“ nur begrenzt in wichtigen Phasen des Lernens und der Wettkampfvorbereitung eingesetzt werden, da dauernder Konkurrenz- und Leistungsdruck ein angstfreies Lernklima behindern und damit beabsichtigte motorische und psychosoziale Lernprozesse beeinträchtigt werden können.

ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Gestaltungsebene „Judo XL“ ist es, psychosoziale Ressourcen in wettkampfnahen Leistungssituationen anzuwenden (Abb. 8). Die methodische Grundidee liegt darin, Anforderungssituationen so zu gestalten, dass gefestigte psychosoziale Ressourcen gefordert werden. Dies wird in zwei Aufgabentypen umgesetzt:

- Wettkampfsituationen - Handlungsdruck bewältigen
- Konkurrenz simulieren - Anforderungen standhalten

Kernziele: In beiden Aufgabentypen werden insbesondere die Kernziele sportliches Selbstbewusstsein (SB) und Aufgabenzusammenhalt (AZ) angesteuert, die für die Leistungsfähigkeit in Wettkampfsituationen zentral sind.

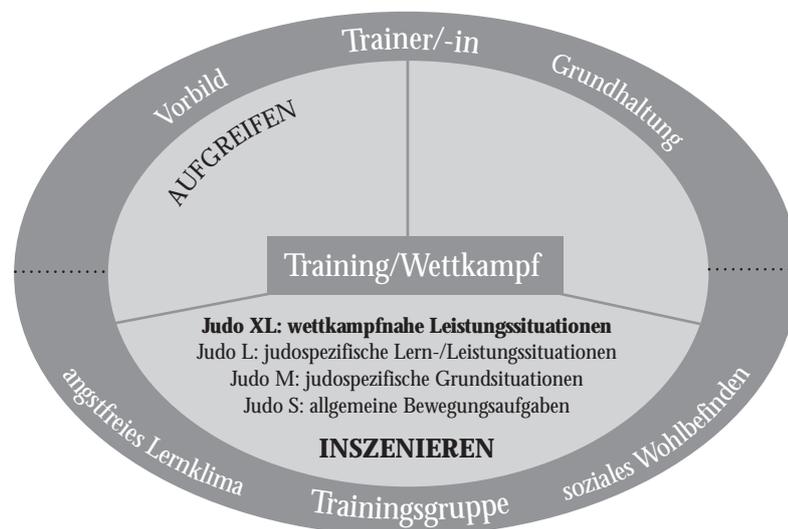


Abbildung 8: Lernsituationen inszenieren – Anwenden in wettkampfnahen Situationen (Judo XL)

4.4 Lernsituationen thematisieren

Lern- und Leistungssituationen müssen nicht nur erfahren, sondern auch thematisiert werden. Die Thematisierung von motorischen Leistungen und psychosozialen Erfahrungen hilft, diese einzuordnen und für zukünftiges Handeln aufzubereiten. Dazu werden zwei methodische Prinzipien aufgeführt, die im Training ineinander fließen: motorische Leistungen rückmelden; psychosoziale Erfahrungen reflektieren.

Motorische Leistungen rückmelden

Regelmäßige Rückmeldungen zu Leistungen und Lernfortschritten sind für Judoka von Bedeutung, um ihr Können realistisch einschätzen und Vertrauen in ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit ausbilden zu können. Rückmeldungen sollten sowohl Lob und konkrete positive Hinweise enthalten als auch konstruktivkritische Hinweise darauf, wie man Defizite aufarbeiten und Leistungen weiterentwickeln kann. Dazu einige methodische Prinzipien:

Rückmeldungen müssen beim Sportler/der Sportlerin ankommen:

- Sandwichformel: Zuerst (allgemeine) positive Rückmeldung, dann eigentlicher Kritikpunkt, dann positiv nach vorn blicken. Kritik verletzt so weniger das Selbstbewusstsein und wird eher angenommen.
- Geeignete Zeitpunkte wählen: Möglichst zeitnah, ggf. aber auch abwarten; Gefühlslage beobachten. Empfänger soll offen sein für Rückmeldung – „Emotion geht vor Funktion!“
- Keine Pauschalkritik, sondern einzelne Kritikpunkte genau benennen, sonst nimmt der Kritisierte sofort eine Verteidigungshaltung ein, statt erst einmal zuzuhören.
- Hinweise auf Konsequenzen – positive und negative; Einsicht in die Folgen ist eine gute Voraussetzung für die Bereitschaft, auf Rückmeldung einzugehen.
- Bei Kritik möglichst auch konkrete und realisierbare Änderungsvorschläge machen; ist hilfreich und vermittelt trotz Kritik eine wertschätzende Haltung.

Rückmeldungen wirken auf das sportliche Selbstbewusstsein

- Rückmeldungen sollten auf individuellen Bezugsnormen gründen: „Dein Seoi-nage ist deutlich effektiver geworden!“
- Soziale Vergleiche sollten nur in positiver Richtung ausgesprochen werden: „Du kommst in deiner Gewichtsklasse immer näher an die Besten der Trainingsgruppe heran!“
- Erfolgreiche Leistungen sollten auf Kompetenz und Anstrengung zurückgeführt werden. „Dein Rollbank-Hebel ist so gut, weil du konsequent trainiert hast.“
- Erbrachte Leistungen sollten verstärkt werden. Lobende Bemerkungen sind – selbst bei knappen pauschalen Formulierungen – von großer Bedeutung.
- Nicht erfolgreiche Leistungen sollten *niemals* mit unveränderbaren Merkmalen („Du bist halt zu klein“) begründet werden.
- Bevorstehende Aufgaben durch sprachliche Überzeugung vorbereiten: „Du schaffst das!“

Psychosoziale Erfahrungen reflektieren

„Aus Erfahrungen wird man klug!“ Um von Erfahrungen tatsächlich zu klugem Handeln zu kommen, sollten Erfahrungen in Ruhe und möglichst zeitnah nachbesprochen werden. Die zentrale Reflexionsfrage richtet sich zunächst auf die Beschreibung der vorangegangenen Erfahrungen: „Was habt ihr gerade gemacht?“ „Wie habt ihr das gemacht?“ Weitere Reflexionsfragen können – je nach Voraussetzungen des Teams und der Lernsituation – angeschlossen werden. Zu allen vorgestellten Aktionsformen des Methodenpools (Kap. 5) werden jeweils konkrete Reflexionsfragen angeführt.

Beispiele:

- Was war dein Ziel und deine Strategie?
- Was ist die größte Schwierigkeit bei der Aufgabe - was ist euch leicht gefallen?
- Wie kannst du deine Stärken noch besser einsetzen – wo sind die Schwächen des Gegners?
- Welche Alternativen könnt ihr euch vorstellen?

Gespräche und Reflexionen stoßen in der Praxis nicht selten auf Widerstand – sowohl bei Judoka als auch bei Trainern/-innen. Deshalb gilt für den Trainings- und Wettkampftag das zurückhaltende Prinzip: Auch mal reden, aber nicht zerreden – das Erleben steht im Sport im Vordergrund!

Dazu einige Grundregeln:

- Für alle Gespräche gilt: So knapp wie möglich, so lange wie nötig!
- Trainer/-innen nehmen eine „Moderatorfunktion“ ein: Sie halten sich mit langen Wortbeiträgen zurück, lassen die Judoka reden und fassen das Gesagte knapp zusammen!
- Es spricht nur einer! Wer nicht spricht, hört zu! Der/Die Sprecher/-in soll laut, deutlich, kurz und knapp reden!



ZUSAMMENFASSUNG

Die Thematisierung von motorischen Leistungen und psychosozialen Erfahrungen (Abb. 9) ist hilfreich, um diese gezielt wahrzunehmen, einzuordnen und für zukünftiges Handeln aufzubereiten. Dazu dienen *Rückmeldungen*, *Coaching* und *Reflexionsgespräche*.

Methodische Prinzipien:

Rückmeldungen zu motorischen Leistungen sollen...

- Können und Anstrengung als ursächlich für Leistungen und Fortschritte betonen,
- möglichst konkret sein und auf individuellen Bezugsnormen beruhen,
- viel Lob - in knappen Formulierungen („klasse“, „tolle Aktion“) - beinhalten.

Für Reflexionen psychosozialer Erfahrungen gilt...

- auch **mal** über Erfahrungen reden, aber nicht zerreden,
- Erfahrungen möglichst zeitnah und mit festgelegten Gesprächsregeln reflektieren,
- die zentrale Reflexionsfrage: „Was habt ihr gemacht - wie habt ihr das gemacht?“

Kernziele: Die Thematisierung - vor allem die *Reflexion* - von Lernsituationen zielt auf alle Kernziele. *Rückmeldungen* und *sprachliche Überzeugung* tragen insbesondere zum Aufbau von Selbstbewusstsein (SB) bei; *Coaching sozial-kooperativen Handelns* trägt vor allem zu sozial-kooperativen Kernzielen (AZ & KF) bei.

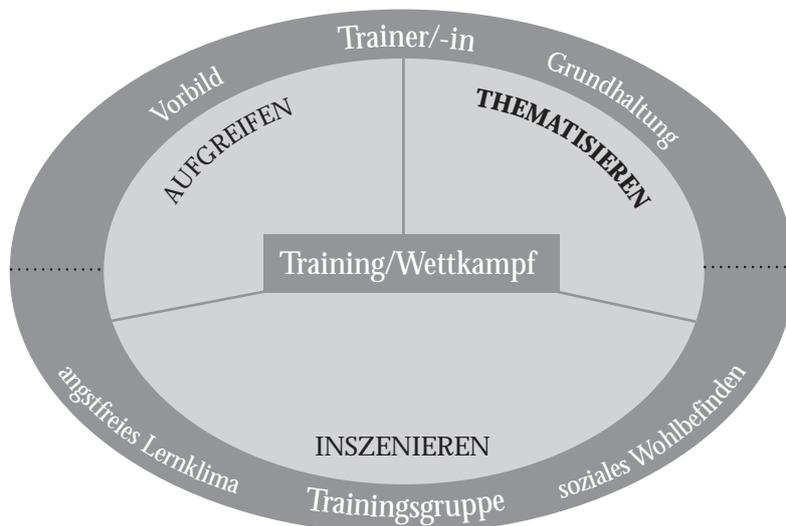


Abbildung 9: Lernsituationen in Training und Wettkampf thematisieren

4.5 Fazit: Methodische Gestaltung

Zur Förderung psychosozialer Ressourcen wurden methodische Rahmenbedingungen und Prinzipien sowie konkrete methodische Hinweise zur Gestaltung von Lernsituationen herausgearbeitet. Die methodischen Rahmenbedingungen beziehen sich auf den/die Trainer/-in und die Trainings-/Wettkampfgruppe.

- **Der/die Trainer/-in** nimmt eine Grundhaltung als sportliche/-r Begleiter/-in ein, der/die Judoka in ihrer motorischen und psychosozialen Entwicklung als fachlich-partnerschaftliche Berater/-in unterstützt. Er/Sie betrachtet Judoka in ihrer Gesamtpersönlichkeit und orientiert sich an der langfristigen Ausbildung der sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit.
- **Der/die Trainer/-in** übt eine Rolle als Vorbild sowohl für den motorischen als auch für den psychosozialen Bereich aus. Zur verantwortungsvollen Umsetzung der Vorbildfunktionen gehört die Übereinstimmung des eigenen Handelns mit den angestrebten Lernzielen sowie mit den Judo-Prinzipien und Judo-Werten.
- In der **Trainingsgruppe** sollte ein angstfreies Lernklima herrschen, das es ermöglicht, Fehler zu machen, ohne mit sachlichen und emotionalen Konsequenzen rechnen zu müssen.

Kern der methodischen Gestaltung sind die eigentlichen **Lernsituationen in Training und Wettkampf**. Dabei wird unterschieden zwischen dem **Aufgreifen**, **Inszenieren** und **Thematisieren** von Lernsituationen (Abb. 10). Tabelle 1 gibt einen Überblick über Lernsituationen, methodische Prinzipien und Aufgabentypen.

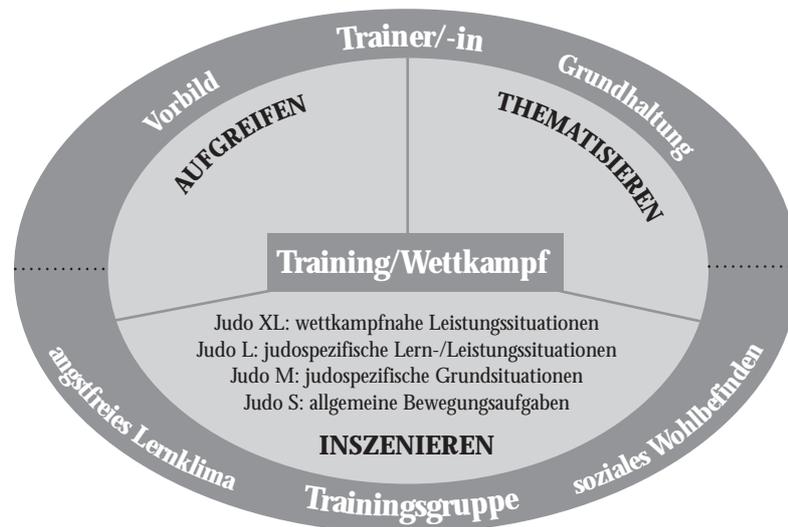


Abbildung 10: Methodische Gestaltung von Rahmenbedingungen und Lernsituationen

Lernsituationen		Methodische Prinzipien und Aufgabentypen
Situationen aufgreifen (Kap. 4.2)	Aktuelle Erfahrungen	Sieg und Niederlage
		Gefühle zulassen
		Rituale unterstützen
		Konflikte thematisieren
	Gelegenheiten des Übens & Trainierens	Erfolgserfahrungen schaffen - Nahziele setzen
		Vormachen lassen
Gelegenheiten der Mitverantwortung	Aufgabenverteilung	
	Regeln	
	Inhaltliche Entscheidungen	
Situationen inszenieren (Kap. 4.3)	Judo S	Vertrauensübungen
		Kooperative Bewegungsaufgaben I
	Judo M	Störungen - psychosoziale Anforderungen erkennen
		Kooperative Bewegungsaufgaben II
	Judo L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
		Motorische Bewegungsaufgaben
		Mitverantworten durch „Gegenseitig Coachen“
		Leistung thematisieren - Selbsteinschätzungen
	Judo XL	Wettkampfsituationen - Handlungsdruck bewältigen
		Konkurrenz simulieren - Anforderungen standhalten
Situationen thematisieren (Kap. 4.4)		Motorische Leistungen rückmelden
		Psychosoziale Erfahrungen reflektieren

Tabelle 1

Lernsituationen, methodische Prinzipien und Aufgabentypen.

Anmerkung zum Abschluss:

Das vorliegende Konzept bietet zahlreiche methodische Prinzipien, Gestaltungshinweise und konkrete Aktionsformen zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo. Ihre Umsetzung muss sich an der konkreten Praxis orientieren, an unterschiedlichen Voraussetzungen von Trainern/-innen und Judo-ka sowie an unterschiedlichen Lernsituationen in Training und Wettkampf.

Rezeptartig funktionieren die vorgestellten Methoden dabei nur bedingt. Jede/r Trainer/-in wird für sich entscheiden, inwieweit er/sie die Methoden übernimmt, anpasst und weiterentwickelt. Dafür gilt: **Alle methodischen Maßnahmen können nur dann wirksam sein, wenn sie glaubhaft vertreten und vermittelt werden.**



Weniger Erfahrene lehnen sich vermutlich zunächst eng an die vorgeschlagenen methodischen Prinzipien und Aktionsformen an. Erfahrene werden ihre "eigenen" Methoden daraus machen, neue entwickeln oder unterschiedlichen Formen miteinander kombinieren. Dazu muss man nicht alles übernehmen und beherrschen: **Nobody is perfect!** Nur anfangen muss jeder!

5



METHODENPOOL

Methodenpool

5 Methodenpool

5.1	Judo S	52
5.1.1	Blindenführung – Roboterspiel	53
5.1.2	Förderband	54
5.1.3	Skywalker	55
5.1.4	Grubenfall	56
5.1.5	Jurte	57
5.1.6	Steifer Stock	58
5.1.7	Reih und Glied	60
5.1.8	Liegestützspringen	61
5.1.9	Koshi-guruma-Salto	62
5.1.10	Kletteraffen-Zirkus	63
5.1.11	Kreiseln	64
5.1.12	Lokomotiven, Raupen und Tatzelwürmer	66
5.1.13	Rette mich, wer kann!	68
5.1.14	Verknotet	69
5.1.15	Fessel-Logik	70
5.1.16	Gordischer Knoten	71
5.1.17	Plane wenden	72
5.2	Judo M	73
5.2.1	Wir regeln das!	74
5.2.2	Wir machen ein Event!	76
5.2.3	Synchron bewegen	78
5.2.4	Lieblingselemente gestalten	79
5.2.5	With A Little Help From My Friends	80
5.2.6	Judo-Parcours	82
5.2.7	Blindes Üben	84
5.2.8	Rollenspiel-Randori	85

5.3	Judo L	86
5.3.1	Bewegungsaufgabe I: Technikmerkmale	87
5.3.2	Bewegungsaufgabe II: Fehlerquellen und Korrekturen	88
5.3.3	Bewegungsaufgabe III: Gestalten	89
5.3.4	Gegenseitig coachen I: Technikerwerb und Anwendung	90
5.3.5	Gegenseitig coachen II: Übernahme von Trainingsteilen	92
5.3.6	Gegenseitiges Unterstützen	94
5.3.7	Ich sag dir, was du kannst!	96
5.3.8	Kartenabfrage	98
5.3.9	Prognosetraining	100
5.3.10	Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung	104
5.3.11	Erfolgs Erfahrungen: Nahziele festlegen und überprüfen	110
5.3.12	Körper legen, Stärken und Potenziale zuweisen	112
5.3.13	Prognose-Randori	113
5.3.14	Help – ich brauche eine Technik!	114
5.4	Judo XL	116
5.4.1	Endphasen-Randori	117
5.4.2	Schwierige Wettkampfsituation – na und?!	118
5.4.3	Unter Druck	120
5.4.4	Power-Randori	124
5.4.5	Tag-Team-Kämpfe	126
5.4.6	Stärkenkämpfe	128
5.5	Judo-Werte und Judo-Prinzipien	130
5.5.1	Wertespiel	131
5.5.2	Judo-Tabu und Werte-Pantomime	132
5.5.3	Wertschätzungsrandori	133
5.5.4	Hilfsbereitschaft: Virusgefahr, auf ins Krankenhaus	134
5.5.5	Mut: Herkuleskampf	135
5.5.6	Selbstbeherrschung 1: Einfrieren und Schmelzen	136
5.5.7	Selbstbeherrschung 2: Beleidigungsrandori	137
5.5.8	Ehrlichkeit: Falschspielerstaffel	138
5.5.9	Freundschaft: Mondo, das japanische Lehrgespräch	139

Übersichtstabelle Aktionsformen und Kernziele

Ebene	Aktionsformen	Kernziele		
		Sportliches Selbstbewusstsein SB	Aufgabenzusammenhalt AZ	Kooperationsfähigkeit KF
Judo S	5.1.1 Blindenführung			X
	5.1.2 Förderband		X	X
	5.1.3 Skywalker	X	X	X
	5.1.4 Grubenfall	X	X	X
	5.1.5 Jurte		X	X
	5.1.6 Steifer Stock			X
	5.1.7 Reih und Glied		X	X
	5.1.8 Liegestützspringen			X
	5.1.9 Koshi-guruma-Salto	X		X
	5.1.10 Kletteraffen-Zirkus	X		X
	5.1.11 Kreiseln	X		X
	5.1.12 Lokomotiven, Raupen und Tazelwürmer			X
	5.1.13 Rette mich, wer kann!			X
	5.1.14 Verknotet			X
	5.1.15 Fessel-Logik			X
	5.1.16 Gordischer Knoten			X
	5.1.17 Plane wenden			X
Judo M	5.2.1 Wir regeln das!	X	X	X
	5.2.2 Wir machen ein Event!		X	X
	5.2.3 Synchron bewegen	X		X
	5.2.4 Lieblingselemente gestalten	X	X	X
	5.2.5 With A Little Help From My Friends		X	X
	5.2.6 Judo-Parcours	X	X	X
	5.2.7 Blindes Üben			X
	5.2.8 Rollenspiel-Randori		X	X
Judo L	5.3.1 Bewegungsaufgabe I: Technikmerkmale	X	X	X
	5.3.2 Bewegungsaufgabe II: Fehlerquellen und Korrekturen	X	X	X
	5.3.3 Bewegungsaufgabe III: Gestalten	X	X	X
	5.3.4 Gegenseitig coachen I: Technikerwerb und Anwendung	X	X	X
	5.3.5 Gegenseitig coachen II: Übernahme von Trainingsteilen	X	X	X
	5.3.6 Gegenseitiges Unterstützen	X	X	X

Ebene	Aktionsformen	Kernziele		
		Sportliches Selbstbewusstsein	Aufgabenzusammenhalt	Kooperationsfähigkeit
		SB	AZ	KF
Judo L	5.3.7 Ich sag dir, was du kannst!	X	X	X
	5.3.8 Kartenabfrage	X	X	X
	5.3.9 Prognosetraining	X		
	5.3.10 Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung	X		
	5.3.11 Erfolgserfahrungen: Nahziele festlegen und überprüfen	X		
	5.3.12 Körper legen, Stärken und Potenziale zuweisen	X	X	X
	5.3.13 Prognose-Randori	X		
	5.3.14 Help – ich brauche eine Technik!	X		X
Judo XL	5.4.1 Endphasen-Randori	X		X
	5.4.2 Schwierige Wettkampfsituation – na und?!	X		X
	5.4.3 Unter Druck	X		X
	5.4.4 Power-Randori	X		
	5.4.5 Tag-Team-Kämpfe	X	X	X
	5.4.6 Stärkenkämpfe	X		
Judo-Werte und Judo-Prinzipien	5.5.1 Wertespiel			
	5.5.2 Judo-Tabu und Werte-Pantomime			
	5.5.3 Wertschätzungsrandori			
	5.5.4 Hilfsbereitschaft: Virusgefahr, auf ins Krankenhaus			
	5.5.5 Mut: Herkuleskampf			
	5.5.6 Selbstbeherrschung 1: Einfrieren und Schmelzen			
	5.5.7 Selbstbeherrschung 2: Beleidigungsrandori			
	5.5.8 Ehrlichkeit: Falschspielerstaffel			
	5.5.9 Freundschaft: Mondo, das japanische Lehrgespräch			

Übersichtstabelle Aktionsformen und Aufgabentypen

Ebene	Aktionsformen		Aufgabentypen																			
			Vertrauensübungen		Kooperative Bewegungsaufgaben I		Störungen – Anforderungen erkennen		Kooperative Bewegungsaufgaben II		Kooperative Bewegungsaufgaben III		Motorische Bewegungsaufgaben		Gegenseitiges Coaching		Leistung thematisieren		Wettkampf – Handlungsdruck bewältigen		Konkurrenz – Anforderungen standhalten	
			S	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M		
Judo S	5.1.1	Blindenführung	X	X																		
	5.1.2	Förderband	X	X																		
	5.1.3	Skywalker	X	X																		
	5.1.4	Grubenfall	X	X																		
	5.1.5	Jurte	X	X																		
	5.1.6	Steifer Stock	X	X																		
	5.1.7	Reih und Glied		X																		
	5.1.8	Liegestützspringen		X																		
	5.1.9	Koshi-guruma-Salto	X																			
	5.1.10	Kletteraffen-Zirkus	X	X																		
	5.1.11	Kreiseln		X																		
	5.1.12	Lokomotiven, Raupen und Tazelwürmer		X																		
	5.1.13	Rette mich, wer kann!	X																			
	5.1.14	Verknotet		X																		
	5.1.15	Fessel-Logik		X																		
	5.1.16	Gordischer Knoten		X																		
	5.1.17	Plane wenden		X																		
Judo M	5.2.1	Wir regeln das!			X	X																
	5.2.2	Wir machen ein Event!				X																
	5.2.3	Synchron bewegen			X	X																
	5.2.4	Lieblingselemente gestalten				X																
	5.2.5	With A Little Help From My Friends			X																	
	5.2.6	Judo-Parcours				X																
	5.2.7	Blindes Üben			X																	
	5.2.8	Rollenspiel-Randori			X																	
Judo L	5.3.1	Bewegungsaufgabe I: Technikmerkmale									X											
	5.3.2	Bewegungsaufgabe II: Fehlerquellen und Korrekturen									X											
	5.3.3	Bewegungsaufgabe III: Gestalten									X											

Ebene	Aktionsformen	Aufgabentypen																				
		Vertrauensübungen		Kooperative Bewegungsaufgaben I		Störungen – Anforderungen erkennen		Kooperative Bewegungsaufgaben II		Kooperative Bewegungsaufgaben III		Motorische Bewegungsaufgaben		Gegenseitiges Coaching		Leistung thematisieren		Wettkampf – Handlungsdruck bewältigen		Konkurrenz – Anforderungen standhalten		
		S		M				L														
Judo L	5.3.4	Gegenseitig coachen I: Technikerwerb und Anwendung										X	X									
	5.3.5	Gegenseitig coachen II: Übernahme von Trainingsteilen										X										
	5.3.6	Gegenseitiges Unterstützen							X													
	5.3.7	Ich sag dir, was du kannst!												X								
	5.3.8	Kartenabfrage												X								
	5.3.9	Prognosetraining													X							
	5.3.10	Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung													X							
	5.3.11	Erfolgsenerfahrungen: Nahziele festlegen und überprüfen													X							
	5.3.12	Körper legen, Stärken und Potenziale zuweisen													X							
	5.3.13	Prognose-Randori													X							
	5.3.14	Help – ich brauche eine Technik!											X	X								
Judo XL	5.4.1	Endphasen-Randori																	X			
	5.4.2	Schwierige Wettkampfsituation – na und?!																	X			
	5.4.3	Unter Druck																			X	
	5.4.4	Power-Randori																			X	
	5.4.5	Tag-Team-Kämpfe																	X			
	5.4.6	Stärkenkämpfe																				X
Judo-Werte und Judo-Prinzipien	5.5.1	Wertespiel																				
	5.5.2	Judo-Tabu und Werte-Pantomime																				
	5.5.3	Wertschätzungsrandori																				
	5.5.4	Hilfsbereitschaft: Virusgefahr, auf ins Krankenhaus																				
	5.5.5	Mut: Herkuleskampf																				
	5.5.6	Selbstbeherrschung 1: Einfrieren und Schmelzen																				
	5.5.7	Selbstbeherrschung 2: Beleidigungsrandori																				
	5.5.8	Ehrlichkeit: Falschspielerstaffel																				
	5.5.9	Freundschaft: Mondo, das japanische Lehrgespräch																				

5.1 Judo S

Ziel der Gestaltungsebene „Judo S“ ist es, innerhalb der Trainings-/Wettkampfgruppe gegenseitiges Vertrauen aufzubauen und ein Bewusstsein für die Bedeutung psychosozialer Ressourcen anzuregen. Dies wird mit den Aufgabentypen *Vertrauensübungen* und *Kooperative Bewegungsaufgaben* umgesetzt (ausführlich Kap. 4.3.1).

Aufgabentyp: Vertrauensübungen

Vertrauensübungen sind dadurch gekennzeichnet, dass sich die Judoka „in die Hände ihrer Mitsportler“ begeben. Dies wird z.B. durch ungewohntes Ausschalten von Sinnen (u.a. Augen schließen) initiiert, so dass Vertrauen und gegenseitige Unterstützung zur Lösung von Aufgaben erforderlich werden. Ziel ist es, über *Vertrauensübungen* ein förderliches Lernklima im Team (Kap. 4.1) aufzubauen.

Eine weitere Möglichkeit bieten Wagnisaufgaben, in denen Judoka im Schutz des Teams unbekannte Herausforderungen bewältigen sollen, die den Mut des Einzelnen und das Vertrauen in die Gruppe erfordern. Diese übernimmt u.a. Aufgaben der Sicherung und des Ausschlusses von Unfallrisiken.

Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben I

Kooperative Bewegungsaufgaben enthalten sozial-kooperative Aufgabenstellungen, deren Lösungen völlig offen sind. Das durchgängige Prinzip lautet: „Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen!“ Dabei sollen die Judoka erkennen, dass eine aufgabenteilige Bearbeitung, soziale Kompetenzen sowie motorisches Können zur effektiven Aufgabenlösung beitragen.

Aus allen (zunächst) konkurrenzfreien Bewegungsaufgaben können auch Wettbewerbe gemacht werden, indem die jeweiligen Aufgaben in Teams gegeneinander gelöst werden.

In einigen Bewegungsaufgaben der Gestaltungsebene „Judo S“ können auch judospezifische Aspekte wie Greifen des Judogis oder Partnerkontakt/-kontrolle einfließen (z.B. Förderband in Kap. 5.1.2, Skywalker in Kap. 5.1.3 oder Kletteraffen-Zirkus in Kap. 5.1.10).

Kernziele: Mit beiden Aufgabentypen werden alle Kernziele angesprochen: Sportliches Selbstbewusstsein (SB), Aufgabenzusammenhalt (AZ) und Kooperationsfähigkeit (KF).



5.1.1 Blindenführung – Roboterspiel

Grundidee

Zwei Judoka bilden ein Team; ein Judoka läuft als „blinder Roboter“ (Augen schließen oder verbinden) durch einen abgegrenzten Raum (Mattenfläche). Ein Steuermann (zweiter Judoka) gibt Anweisungen (z.B. rechts, links, stopp, weiter, langsam, schnell), in welche Richtung er sich bewegen soll. Der Roboter läuft so lange in eine Richtung, bis der Steuermann sie verändert. Ziel ist es, sich ohne Zusammenstöße im Raum zu bewegen. Rollentausch nach max. einer Minute.

Variationen

- Taktile Anweisungen: Der Roboter muss bei Berühren der rechten Schulter nach rechts, bei Berühren der linken Schulter nach links abbiegen. Berührung auf dem Kopf bedeutet stehenbleiben. Unterschiedlicher Druck gibt die Geschwindigkeit vor.
- Die Partner sprechen ihre Verständigungsformen vorher selber ab. Der Roboter darf jedoch nicht geschoben oder gehalten werden.
- Hindernisparcours: Der Steuermann muss seinen Roboter durch einen Parcours von Hindernissen (z.B. Medizinbälle, Judo-Oberteile etc.) lotsen.
- Signal folgen: Die Partner verständigen sich auf ein Signal (z.B. Klatschen, Piepsen usw.). Der Steuermann geht rückwärts vor dem Roboter und signalisiert dem Partner die Richtung nur durch den vereinbarten Ton (keine Berührungen). Der Roboter folgt den Lauten seines Partners.
- Zwei Roboter, ein Steuermann: Der Steuermann ist für zwei Roboter zuständig, die in unterschiedliche Richtungen loslaufen. Ziel ist es, dass beide Roboter innerhalb des Spielfeldes (Mattenfläche) bleiben.
- Roboterwettbewerb: Teams laufen gegeneinander. Von unterschiedlichen Startpunkten müssen sie ein gemeinsames Ziel erreichen.

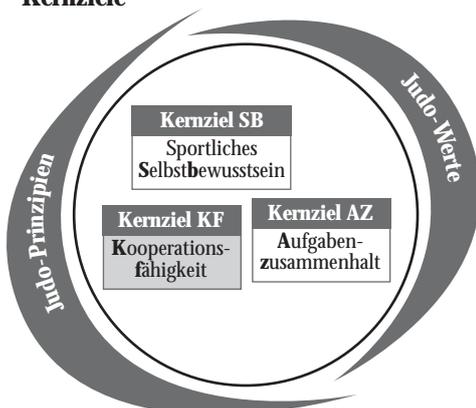
Reflexionsfragen

- Was war das Neue und Schwierige an dieser Übung?
- Wie habt ihr Schwierigkeiten gelöst?
- Konntest du Vertrauen aufbauen?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung?

Allgemeine Hinweise

Alter: jede Altersstufe
 Gruppengröße: ca. 20 Judoka (bei kleiner Mattenfläche ggf. zwei Gruppen bilden)
 Material: ggf. Augenbinden bzw. Tücher

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
XL	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten



S
oppr
Judo

5.1.2 Förderband

Grundidee

Die Judoka stehen in Gassenstellung und legen ihre Unterarme im Reißverschlussystem ineinander. Dabei zeigen die Handflächen nach oben. Ein Judoka legt sich am Ende der Gasse auf die Hände und



Arme seiner Mitspieler und wird dann vorsichtig durch rhythmisches Hochheben nach vorne befördert. Die Judoka am Ende des „Förderbands“ schließen sich vorne an, so dass ein kontinuierliches Weiterbefördern möglich ist.

Variationen

Förderband auf dem Boden: Hierzu legen sich die Judoka bäuchlings eng nebeneinander auf die Judomatte (Arme nach vorne gestreckt halten). Ein

Judoka legt sich in gestreckter Haltung auf die anderen Judoka. Diese transportieren durch das Drehen ihrer Körper den oben Liegenden bis ans Ende des „Förderbands“. Dort angekommen, legt sich dieser neben den letzten Mitspieler des Förderbands und der nächste Mitspieler vom Anfang des Förderbands wird befördert.

Reflexionsfragen

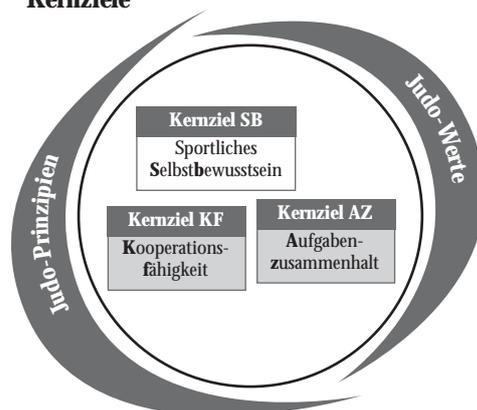
- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- An welchen Stellen sind Schwierigkeiten aufgetreten?
- (Wie) Habt ihr diese gelöst – wie war eure Verständigung?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Kraft, Körperspannung
 Alter: jede Altersstufe
 Gruppengröße: min. 7-9 Judoka (für Variation min. 10 Judoka)
 Literatur: Die Grundidee stammt aus der Praxismappe „Abenteuer/Erlebnis“ (Sportjugend NW, 1994b).

Eigene Bemerkungen / Notizen

Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

5.1.3 Skywalker

Grundidee

Mindestens 15 Judoka stehen in Innenkreisauflistung dicht nebeneinander. Ein Judoka liegt rücklings in der Mitte und wird von allen vorsichtig über Kopfhöhe angehoben, bis die Arme gestreckt sind. Kleinere Judoka stehen außen in unmittelbarer Nähe und nehmen Sicherheitsstellung ein. Der angehobene Judoka kann sich nun langsam und mit viel Körperspannung auf den Händen der anderen bewegen (z.B. drehen oder rollen), muss jedoch darauf achten, den Haltenden möglichst viel Berührungsfläche zu bieten.

Variation

Der angehobene Judoka schließt die Augen.

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- An welchen Stellen sind Schwierigkeiten aufgetreten?
- (Wie) Habt ihr diese gelöst – wie war eure Verständigung?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung?

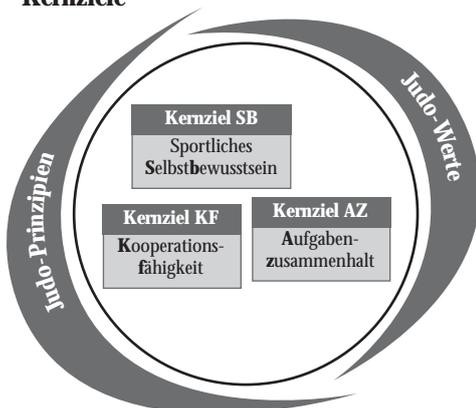
Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Kraft, Körperspannung
 Alter: ab 14 Jahre (Fortgeschrittene)
 Gruppengröße: min. 15 Judoka (10 Untermänner, 4 für Sicherheitsstellung, 1 Skywalker)
 Material: ggf. Augenbinde bzw. Tuch

Eigene Bemerkungen / Notizen



Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

5.1.4 Grubenfall

Grundidee

Ein Judoka lässt sich von einem Kasten mit gestrecktem und angespanntem Körper vorwärts in die Gasse der Mitspieler fallen. Die Mitspieler stehen auf einer Weichbodenmatte in leichter Schrittstellung und bilden mit vorgestreckten Armen eine Gasse. Dabei fassen sich die Mitspieler nicht an, sondern verschränken die Arme nach dem Reißverschlussprinzip. Der Fallende wird federnd entgegengenommen. Körperspannung ist das A und O dieser Übung, denn sobald der Fallende die Körperspannung verliert, rutscht er durch die fangbereiten Arme der Fänger.



Variationen

- Grubenfall aus dem Handstand.
- Der Fallende schließt beim Fallen die Augen.

Reflexionsfragen

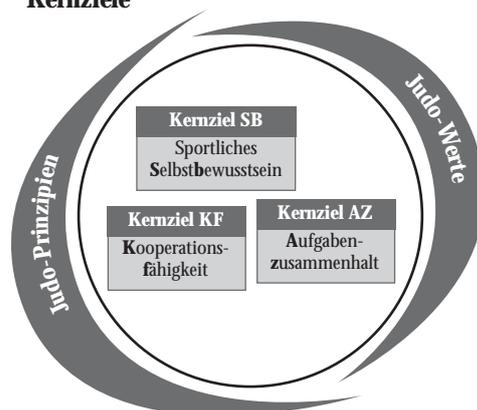
- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- Bei dieser Übung sind viele ängstlich oder unsicher – wie war das bei euch?
- Wie ist es, wenn man auf Hilfe angewiesen ist – hattet ihr völliges Vertrauen?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung?

Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente: Kraft, Körperspannung
 Alter: Grundidee ab ca. 6 Jahre
 Gruppengröße: min. 9 Judoka (8 Fänger, 1 Springer)
 Material: Kasten, Weichbodenmatte
 Organisation: Der Fall darf erst dann begonnen werden, wenn sich der Fallende vergewissert hat, dass die Fänger bereit sind.
 Literatur: Grundidee stammt aus der Praxismappe „Abenteuer/Erlebnis“ (Sportjugend NW, 1994b).

Eigene Bemerkungen / Notizen

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

5.1.5 Jurte

Grundidee

Eine gerade Anzahl an Judoka (zunächst max. sechs) stehen in einem Kreis mit dem Gesicht nach innen und halten sich gegenseitig am Judogi (Oberarm- bzw. Ärmelgriff) fest. Aufgabe jedes zweiten Judoka ist es, sich nach vorne zu lehnen. Die anderen Judoka lehnen sich zeitgleich nach hinten, so dass sich alle gegenseitig stabilisieren und der Kreis von oben betrachtet eine Sternform und damit den Grundriss der Jurte (Filzzelt der Mongolen) bildet. Die Arme der Judoka sollten gestreckt und der Körper nicht in der Hüfte gebeugt sein. Nach einigen Sekunden wird die Ausgangsstellung wieder eingenommen und die Position außen/innen gewechselt. Indem zwei Gruppen gegeneinander antreten, kann diese Aktionsform auch als Wettkampf (welches Team arbeitet am besten zusammen und steht als erstes?) durchgeführt werden.

Variation

Jeder zweite Judoka steht mit dem Rücken zur Kreismitte.

Reflexionsfragen

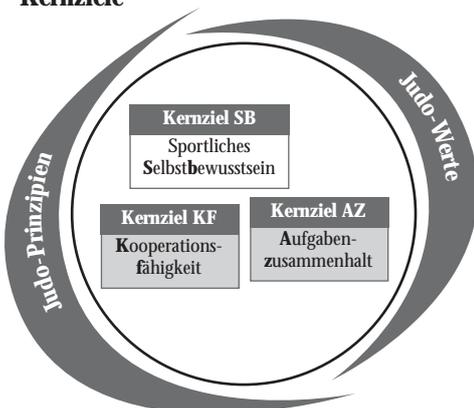
- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- Hat die Übung funktioniert – warum (nicht)?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung?



Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente: Kraft, Körperspannung
- Alter: jede Altersstufe (Voraussetzung ist ausreichend Körperspannung und Armkraft)
- Gruppengröße: min. 6 Judoka
- Organisation: Herausforderungen liegen in der Stabilität der Jurte. Alle Judoka müssen zur gleichen Zeit und mit der gleichen Intensität die Spannung aufbauen. Es können auch zunächst kleinere Jurten gebildet werden, die später zu einer größeren zusammengeführt werden.
- Literatur: Die Grundidee stammt aus der Praxismappe „Spiele/Spielen“ (Sportjugend NW, 1994a).

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

5.1.6 Steifer Stock

Grundidee

Zwei Judoka stehen ca. einen Meter auseinander, in der Mitte steht ein weiterer Judoka mit vor der Brust verschränkten Armen. Dieser schließt die Augen, spannt seinen Körper an („steifer Stock“) und lässt sich vertrauensvoll und völlig gestreckt in die Arme eines Mitspielers fallen. Dieser fängt ihn sanft auf, richtet ihn auf und schiebt ihn sanft zum gegenüber stehenden Mitspieler. Auf diese Weise pendelt der steife Stock hin und her.

Variationen

- Mehrere Judoka (bis zur gesamten Trainingsgruppe) bilden einen engen Kreis, in dem der „steife Stock“ pendelt.
- „Steifer Stock“ auf einer Weichbodenmatte: Die Gesamtsituation wird aufgrund des weichen Untergrunds unsicherer, aber auch ungefährlicher bei einem Sturz.

Judospezifische Variationen

- Der „steife Stock“ muss sanft mit dem Rücken aufgefangen und in seine Ausgangsposition befördert werden. Hierzu sollten die beiden „Fänger“ einen Abstand von ca. 1,5 Metern einnehmen. Die außen stehenden Judoka drehen mit einem Kreuzschritt („Kodokan-Eindrehbewegung“) zum „steifen Stock“ ein, sobald dieser sich auf sie zu bewegt. Damit der „Stock“ sanft aufgefangen werden kann, muss der Rücken relativ aufrecht gehalten werden, um eine möglichst große Kontaktfläche zu schaffen.
- Wie oben, jedoch nur mit einem „Fänger“ und einem „Stock“: Der Fänger steht seitlich neben dem „Stock“ und muss mit einem Drehschritt vor/hinter den Partner gelangen, sobald dieser nach vorne/hinten pendelt. Aufgefangen wird wie oben beschrieben mit dem Rücken.

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- Seid ihr unsicher oder ängstlich gewesen – was macht unsicher oder ängstlich – was bereitet Spaß?
- Wie ist es, wenn man auf andere angewiesen ist – konntet ihr Vertrauen aufbauen?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente:	Kraft, Körperspannung
Alter:	jede Altersstufe
Gruppengröße:	min. 3 Judoka
Organisation:	Diese Situation sollte nur von Gruppen durchgeführt werden, in denen ein Mindestmaß an Vertrauen herrscht. Der Trainer sollte darauf hinweisen, dass der pendelnde Körper immer gestreckt sein muss.
Literatur:	Die Grundidee stammt aus der Praxismappe „Abenteuer/Erlebnis“ (Sportjugend NW, 1994b).

5.1.7 Reih und Glied

Grundidee

Alle Judoka stellen sich nebeneinander auf. Dabei sollen sie folgende Reihenfolgen bilden: Größe, Alter, Anfangsbuchstaben des Vornamens etc.

Schwierigkeit: Die Aufgabe soll bewältigt werden, ohne dass die Judoka miteinander reden.

Variationen

- Die Judoka stehen auf schmalen Untergründen wie Langbank, Stühle o.Ä., die nicht verlassen werden dürfen.
- Aufstellen nach der Größe mit geschlossenen Augen.
- Wettkampf: Zwei Teams treten gegeneinander an. Welche Gruppe steht zuerst, ohne dabei Fehler in der Reihenfolge aufzuweisen?

Reflexionsfragen

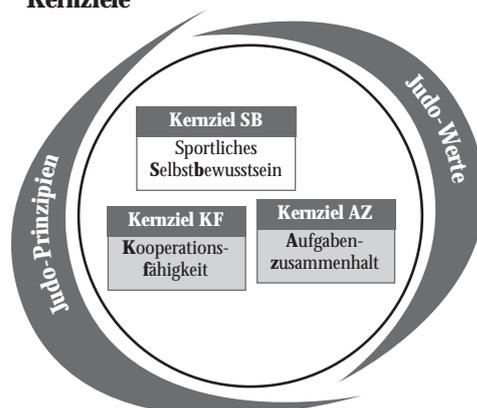
- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- Wie habt ihr euch verständigt?
- Was braucht man, um hier schnell und sicher handeln zu können?
(Fähigkeit zur Zusammenarbeit, Verständigung, Kommunikation, Wissen über die anderen)

Allgemeine Hinweise

Alter: jede Altersstufe
 Gruppengröße: beliebig
 Material: Langbänke, Stühle oder Seile

Eigene Bemerkungen / Notizen

Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

5.1.8 Liegestützspringen

Grundidee

Drei Judoka liegen bäuchlings nebeneinander. Der mittlere Judoka rollt eine Körperumdrehung nach links. Der linke Judoka springt aus der Liegestützposition über den mittleren Judoka hinweg, landet wieder in der Liegestützposition und rollt eine Körperumdrehung zur rechten Seite. Währenddessen springt der Judoka auf der rechten Seite aus der Liegestützposition über den (neuen) mittleren Judoka hinweg, landet wieder in der Liegestützposition und rollt eine Körperumdrehung zur linken Seite usw. Die Bewegungen der drei Judoka gleichen in ihrer Abfolge dem Flechten von drei Bändern.



Variationen

- Gruppen mit vier und mehr Judoka bis zur gesamten Trainingsgruppe.
- Nicht von außen nach innen springen, sondern von innen nach außen.
- Wettkampf: Welche Gruppe schafft die meisten Sprünge innerhalb von z.B. einer Minute? Welche Gruppe benötigt am wenigsten Platz?

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht, wie habt ihr das gemacht, was war eure Strategie?
- Wie bedeutsam sind Abstimmung und Rhythmus?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung? (z.B. erstes Judo-Prinzip: Durch zu viel/wenig Krafteinsatz springt man zu weit/nah, stößt ggf. mit einem Partner zusammen und erschwert das Finden/Erhalten eines gemeinsamen Rhythmus).

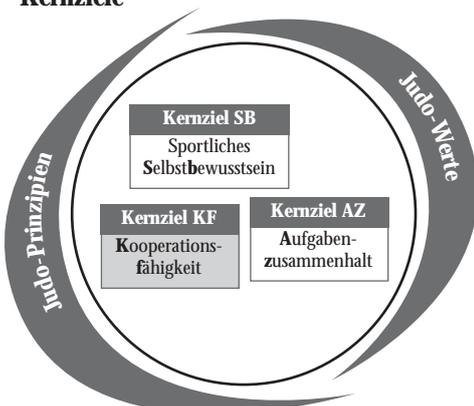
Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Stützkraft, Kraftausdauer, Rhythmisierungsfähigkeit

Alter: ab ca. 8 Jahre

Gruppengröße: Beliebig viele Dreier-Gruppen

Kernziele



Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

■ grau unterlegt = zutreffend. Es wird zusätzlich Aufgabenzusammenhalt (AZ) angesteuert, wenn der überwiegende Teil der Trainingsgruppe integriert ist (siehe Variation).

5.1.9 Koshi-guruma-Salto

Grundidee

Drei Judoka (ein Tori, ein Uke, einer für die Sicherheitsstellung). Tori steht in Rechtsauslage, greift mit der linken Hand Ukes Judogi auf Höhe des rechten Oberarms und mit der rechten Hand Ukes linke Schulter. Uke nimmt dieselbe Ausgangsstellung ein, greift jedoch nicht mit seiner linken Hand, sondern nur mit der rechten Hand Toris linke Schulter. Am „freien“ linken Arm sichert der dritte Judoka Uke, indem er mit beiden Händen den Oberarm umfasst (*wichtig*: Oberarmgriff anfangs mit gekreuzten Armen und Daumen nach unten, so dass Arme parallel gehalten werden können, wenn Uke sich in der Überkopf-Position befindet. Oberarmgriff sollte Uke bis zur Landung begleiten). Wenn Uke bereit ist, nimmt Tori eine Koshi-guruma-ähnliche Position ein, indem er in zwei Schritten sich direkt hinter Uke stellt, leicht in die Knie geht und seine Hüfte etwas unter die Hüfte von Uke schiebt. Aus dieser Position lädt Tori Uke durch leichtes Abbeugen des Oberkörpers auf. Uke hält die Körperspannung aufrecht und führt ein Bein nach dem anderen aktiv nach hinten-oben in „Wurf“-Richtung. Kurz vor „Abwurf“ sichert Tori Uke über den Oberarm- und v.a. Schultergriff und ermöglicht ihm dadurch einen Rückwärtssalto sowie eine möglichst kontrollierte Landung.



Reflexionsfragen

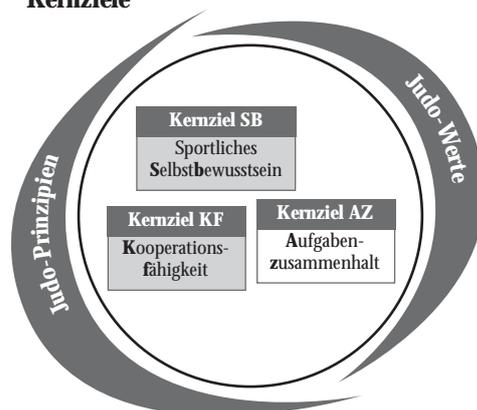
- Was habt ihr gerade gemacht, wie habt ihr das gemacht?
- Wie bedeutsam sind Abstimmung und gegenseitige Unterstützung?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Koordination
 Alter: ab ca. 14 Jahre
 Gruppengröße: beliebig viele Dreier-Gruppen

Eigene Bemerkungen / Notizen

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

5.1.10 Kletteraffen-Zirkus

Grundidee

Ein Judoka steht stabil auf beiden Füßen – er bildet den „Baumstamm“. Ein zweiter Judoka ist „Huckepack“ auf dem Rücken aufgeladen. Der Partner auf dem Rücken hat die Aufgabe, den stehenden Partner einmal zu umkreisen, ohne dabei den Boden zu berühren. Der stehende Partner gibt mit seinen Armen („Ästen“) Hilfestellung.

Variationen

- **Doppel-Baumstamm:** Zwei Judoka stehen direkt hintereinander und bilden einen stabilen „Doppel-Baumstamm“. Ein dritter Judoka ist „Huckepack“ auf dem Rücken des hinteren Judoka aufgeladen. Er hat die Aufgabe, den „Doppel-Baumstamm“ einmal zu umkreisen, ohne dabei den Boden zu berühren. Die stehenden Partner geben Hilfestellung.
- **Akrobatischer Partnertausch I:** Ein Partner trägt den anderen im Huckepack. Ein zweites Pärchen steht ihnen genauso gegenüber (Entfernung ca. 0,5 m). Die jeweiligen Obermänner haben nun die Aufgabe, die Untermänner zu wechseln, ohne dabei den Boden zu berühren. Die Untermänner bleiben so stabil wie möglich stehen, dürfen sich gegenseitig festhalten und den Obermännern Hilfestellung geben.
- **Akrobatischer Partnertausch II:** Wie oben, jedoch im Kreis mit drei Paaren, wobei die Obermänner im Uhrzeigersinn zum nächsten Untermann klettern müssen.
- **Bankkraxeln:** Ein Judoka nimmt eine stabile, hohe Bankposition ein. Ein zweiter Judoka hat die Aufgabe, diese Bankposition zu umrunden, indem er, vom Rücken startend, unterm Bauch durchkraxelt und bis zur Ausgangsposition zurückkehrt. Der Partner in der Bankposition gibt Hilfestellung.

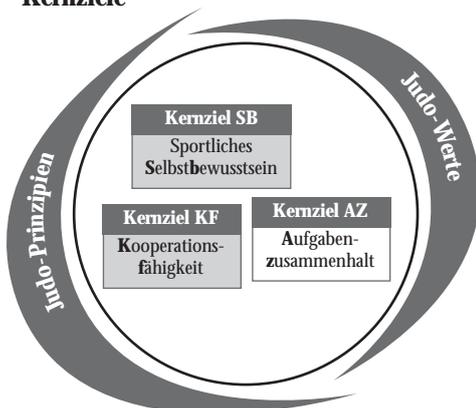
Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht, wie habt ihr das gemacht?
- Wie bedeutsam sind Abstimmung und gegenseitige Unterstützung?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Kraft, Körperspannung
 Alter: ab ca. 14 Jahre
 Gruppengröße: beliebig viele Zweier-/Dreier-Gruppen

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten



5.1.11 Kreiseln

Grundidee

Ein Team aus vier (ggf. auch mehr) Judoka muss folgende, vom Trainer/von der Trainerin vorab beschriebene Partneraufgaben möglichst schnell ausführen:

- Eine Runde Partner im „Hochzeitsgriff“ tragen.
- Eine Runde Partner Huckepack tragen.
- Eine Runde Partner „Schubkarre“ schieben.
- Partner Kata-guruma ausheben und eine Runde tragen.
- Uke stützt sich mit gestreckten Ellebogen auf den Schultern des Partners/der Partnerin auf und wird so von Tori eine Runde getragen.
- Eine Runde im fließenden Wechsel: Judoka A dreht O-goshi ein, der Partner/die Partnerin (Judoka B) steigt über und dreht auf der anderen Seite O-goshi (bzw. Koshi-guruma) ein; anschließend dreht erneut Judoka A O-goshi ein usw.
- Uke fünfmal schnell mit „großer“ Spezialtechnik, z.B. Seoi-nage oder Uchi-mata, (in Richtung Kreisaußenseite) werfen; anschließend sprinten beide Partner/-innen eine Runde um den Kreis.

Die Teams dürfen sich vorher beraten, wer mit wem, was am schnellsten ausführen kann. Jedes Teammitglied muss möglichst gleich oft beteiligt sein (*Traineransage: „Überlegt, wer sich wie einbringen kann!“*). Die pro Team für eine Runde ausgewählten Judoka stellen sich im Kreis zu zweit hintereinander auf. In der Mitte liegt ein Medizinball. Auf ein Kommando starten alle Paare. Sobald ein Paar wieder an seinem Platz angekommen ist, stellt sich der/die Erste breitbeinig auf. Der Partner/die Partnerin krabbelt durch die gegrätschten Beine und „buzzert“ in der Mitte auf den Medizinball. Die Hand des schnellsten Judoka liegt unten, darüber die Hand des zweitschnellsten usw. Nun werden Punkte vergeben. Die oberste Hand bekommt einen Punkt, die Hand darunter zwei Punkte usw. Die Punkte werden nach jeder Aufgabe verteilt.

Variationen

- Die Läufe können variiert werden: z.B. rückwärts, seitwärts usw.
- Die Aufgabenstellungen können ergänzt werden: z.B. fünf Bocksprünge vor der jeweiligen Aufgabe.

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- Wie bedeutsam sind Abstimmung und gegenseitige Motivation?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung?

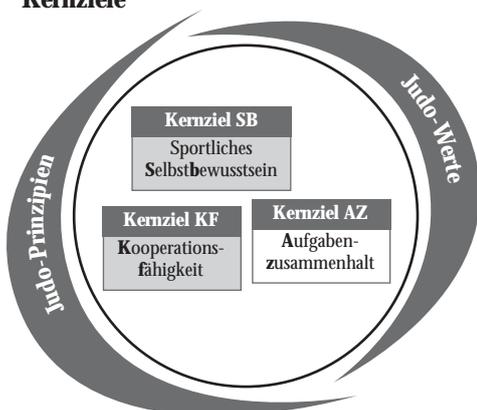
Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente:	Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit (je nach Variation)
Alter:	jede Altersklasse
Gruppengröße:	max. 20 Kinder
Material:	Medizinball (oder anderer „Buzzer“)



Eigene Bemerkungen / Notizen

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend.

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

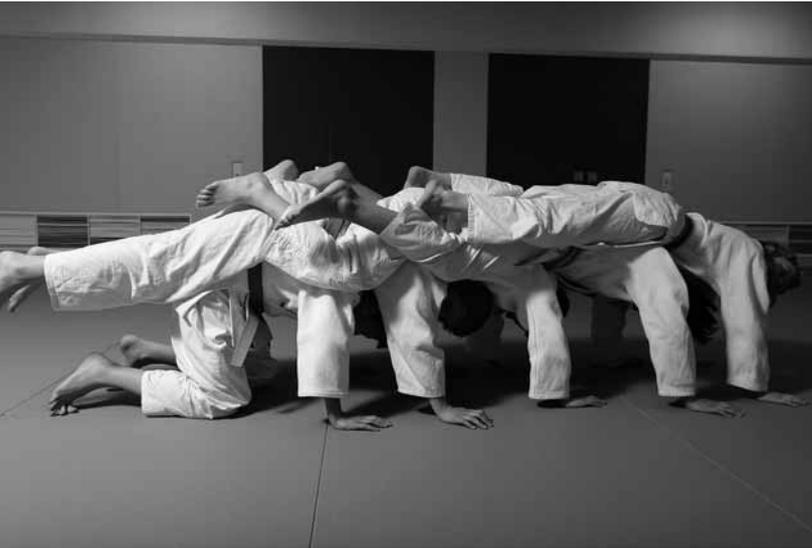
S
Judo
S

5.1.12 Lokomotiven, Raupen und Tatzelwürmer

Die folgenden Spielideen beschreiben Möglichkeiten, sich im Team auf eine herausfordernde Art und Weise gemeinsam fortzubewegen.

Grundidee Lokomotive

Fünf bis zehn Judoka sitzen hintereinander und fassen jeweils die Sprunggelenke ihres Hintermanns (der hinterste Judoka greift die Schultern seines Vordermanns). Zusammen sollen sie nun versuchen, eine Mattenbahn zu überqueren, ohne dabei aufzustehen oder die Griffhaltung zu lösen.



Grundidee Raupe

Fünf bis zehn Judoka stehen hintereinander im Vierfüßlerstand, indem sie jeweils die Sprunggelenke ihres Vordermanns umfassen (der vorderste Judoka hat seine Hände auf der Judo-matte). Zusammen sollen sie nun versuchen eine Mattenbahn zu überqueren, ohne dabei die Vierfüßlerposition aufzugeben oder die Griffhaltung zu lösen. Reißt die Kette, muss das Team gemeinsam von vorne starten.

Grundidee Tatzelwurm

Fünf bis zehn Judoka sitzen mit geöffneten Beinen dicht hintereinander, mit Blick entgegen der späteren Bewegungsrichtung. Auf ein gemeinsames Kommando drehen sich alle zeitgleich um 180 Grad von der Sitz- zur Liegestützposition. Bauch und Hüfte liegen nun auf dem Rücken des ursprünglichen Vordermanns. Die Knie können seitlich hinter dessen Achseln positioniert werden und die Füße auf dessen Hüften. Zusammen sollen sie nun versuchen eine Mattenbahn zu überqueren, ohne dabei umzufallen oder den Kontakt zum Vorder-/Hintermann zu verlieren.

Variationen

Die oben beschriebenen Aufgaben können auch als Wettkampf durchgeführt werden, indem mehrere Teams aus ca. fünf bis sieben Judoka gegeneinander antreten. Eine Aufgabe ist dabei nur gelöst, wenn das jeweilige Team gemeinsam im Ziel ankommt. Reißt eine Kette, muss das jeweilige Team zusammen von vorne starten. Nach einem Durchgang können die Mitglieder des Siegerteams im zweiten Durchgang als Coaches für die anderen Gruppen eingesetzt werden.

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht, wie habt ihr das gemacht?
- Wie bedeutsam sind Abstimmung und gegenseitige Unterstützung?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung?

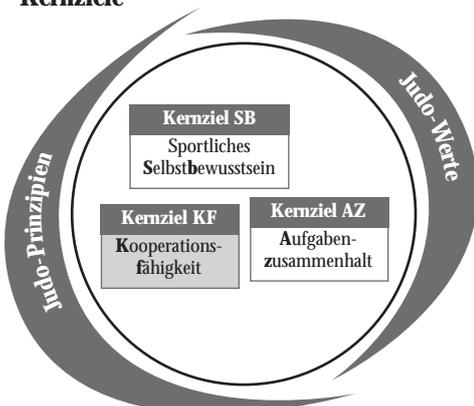
Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Koordination, Kraftausdauer
 Alter: jede Altersstufe (Gruppenstärke ggf. anpassen)
 Gruppengröße: beliebig viele Gruppen



Eigene Bemerkungen / Notizen

Kernziele



Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

■ grau unterlegt = zutreffend. Es wird zusätzlich Aufgabenzusammenhalt (AZ) angesteuert, wenn der überwiegende Teil der Trainingsgruppe integriert ist.

5.1.13 Rette mich, wer kann!



Grundidee

Drei Judoka bilden immer ein Team. Innerhalb der Teams werden die Zahlen 1, 2, 3 verteilt. Alle Teams laufen durcheinander. Ruft der Trainer/die Trainerin z.B. die Zahl 1, müssen sich alle „1er“ wie ein „Baumstamm“ umfallen lassen. Die „2er“ und „3er“ im Team haben die Aufgabe, ihren „1er“ aufzufangen bzw. sanft zu Boden zu führen

Variation

Verschiedene Laufvarianten: rückwärts, seitwärts, auf einem Bein hüpfen etc.

Reflexionsfragen

- Was hast du gerade gemacht, wie habt ihr das gemacht? Warum?
- Wie ist es, wenn man auf Hilfe angewiesen ist, hattet ihr Vertrauen zu euren Teampartnern?
- Gab es Schwierigkeiten und wie habt ihr die gelöst?

Allgemeine Hinweise

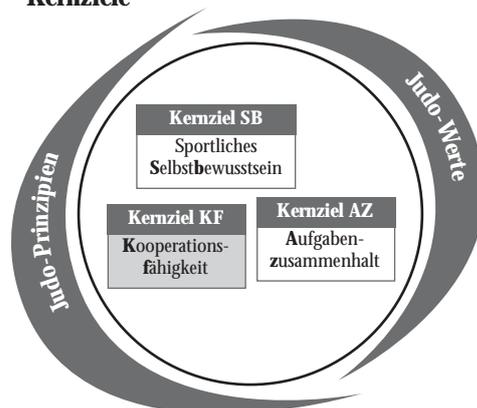
Motorische Elemente: Reaktionsfähigkeit

Alter: ab ca. 8 Jahre

Gruppengröße: max. 20 Kinder

Eigene Bemerkungen / Notizen

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

5.1.14 Verknotet

Grundidee

Zwei Judoka stellen sich gegenüber auf und geben sich beide Hände (die linke Hand fasst die rechte des Partners und die rechte Hand fasst die linke des Partners). Beide Judoka haben nun die Aufgabe, sich jeweils einmal um die Körperlängsachse zu drehen. Dabei dürfen die Hände nicht gelöst werden und nur eine Handfassung darf überkopf geführt werden. Die Judoka sollen selbstständig eine Lösung erarbeiten. Sie dürfen sich mit anderen Judoka austauschen. Judo-Trainer übernehmen Moderatorfunktionen.

Lösungshinweis für den Trainer: Judoka A steigt mit seinem rechten Fuß über seine linke Hand. Judoka B steigt (spiegelverkehrt) mit seinem linken Fuß über seine rechte Hand. Nun befindet sich eine Handfassung zwischen den Beinen. Die andere, „freie“ Handfassung wird jeweils über den Kopf geführt, dabei drehen sich die Judoka weiter um die Körperlängsachse. Abschließend steigt Judoka A mit seinem linken Fuß über seine linke Hand und Judoka B steigt (spiegelverkehrt) mit seinem rechten Fuß über seine rechte Hand, so dass sie sich wieder gegenüberstehen.



Variation

Gleiche Aufgabe, jedoch ohne miteinander zu sprechen.

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht, wie habt ihr das gemacht?
- Wie habt ihr euch verständigt?
- Gab es Schwierigkeiten und wie habt ihr die gelöst?

Allgemeine Hinweise

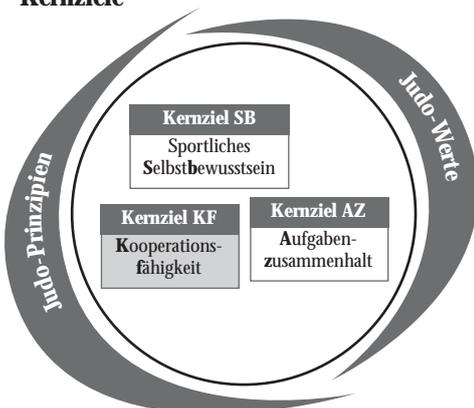
Motorische Elemente: Gleichgewicht, Koordination

Alter: ab ca. 8 Jahre

Gruppengröße: beliebig viele Zweier Gruppen

Eigene Bemerkungen / Notizen

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

5.1.15 Fessel-Logik

Grundidee

Ein Judoka bekommt mit Hilfe einer Schnur seine Handgelenke im Abstand von ca. 30 cm „gefesselt“ (Anmerkung: Die Schlaufen an den Handgelenken dürfen nicht eng anliegen, siehe Foto). Die Handgelenke eines zweiten Judoka werden in der gleichen Weise gefesselt, wobei sich die Schnüre der beiden Judoka kreuzen und die Judoka aneinander gekettet sind. Beide haben nun die Aufgabe, diese Kette zu lösen, ohne dabei die Fesseln an den Handgelenken abzustreifen. Die Judoka sollen selbstständig eine Lösung erarbeiten. Sie dürfen sich mit anderen Judoka austauschen. Judo-Trainer übernehmen Moderatorfunktionen.



Lösungshinweis für den Trainer/die Trainerin: Judoka A zieht seine Schnur von hinten (dort, wo Judoka B steht) nach vorne durch eine Handgelenksschleife von Judoka B, so dass sich eine weitere Schlaufe bildet. Diese Schlaufe „stülpt“ Judoka A über dasselbe Handgelenk von Judoka B. Jetzt muss Judoka A nur noch die Schnur spannen und er ist „frei“.

Variation

Gleiche Aufgabe, jedoch ohne miteinander zu sprechen.

Reflexionsfragen

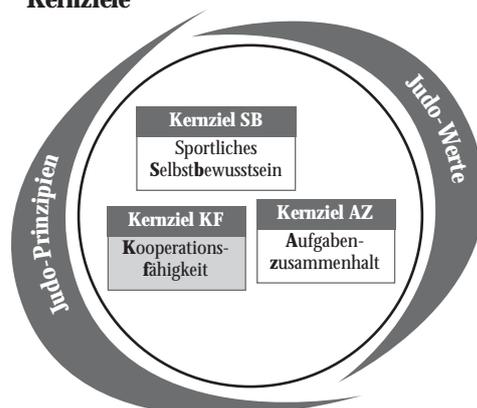
- Was habt ihr gerade gemacht?
- Wie seid ihr an die Aufgabe herangegangen?
- Welche Schwierigkeiten sind aufgetreten und wie habt ihr diese gelöst?

Allgemeine Hinweise

Alter: ab 14 Jahre
 Gruppengröße: beliebig viele Zweier Gruppen
 Material: 30-40 cm lange Schnüre

Eigene Bemerkungen / Notizen

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
XL	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

5.1.16 Gordischer Knoten

Grundidee

Auf Zuruf einer Zahl zwischen 6 und 10 finden sich Gruppen zusammen, die sich ganz dicht zusammenschließen. Mit geschlossenen Augen strecken alle die Arme zur Mitte hoch und greifen irgendeine Hand. Es darf keine Hand mehr frei sein. Ohne die Handfassung zu verlieren, versucht die Gruppe, die entstandene Verknotung zu lösen. Ziel ist es, dass alle Teilnehmenden Hand in Hand in einem Kreis (ggf. auch in zwei oder drei) stehen.

Variation

Mehrere Gruppen versuchen in einem Wettkampf den Knoten auf Schnelligkeit zu lösen.

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht, wie hat das funktioniert?
- Worauf kommt es beim schnellen Lösen des Knotens an?
- Wie verständigt ihr euch, wenn ihr während des Spiels durch die Handfassung „gefesselt“ seid?

Allgemeine Hinweise

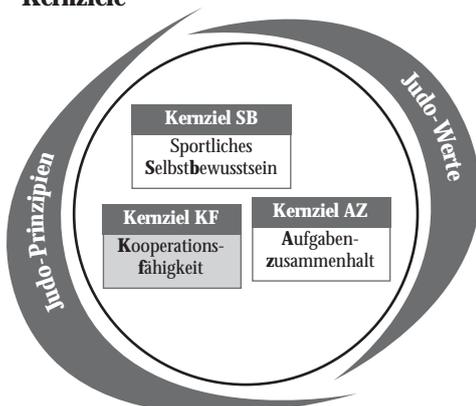
Alter: ab 10 Jahre

Gruppengröße: 3-6 Gruppen mit 6-10 Judoka

Eigene Bemerkungen / Notizen



Kernziele



Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

■ grau unterlegt = zutreffend. Es wird zusätzlich Aufgabenzusammenhalt (AZ) angesteuert, wenn der überwiegende Teil der Trainingsgruppe integriert ist.

5.1.17 Plane wenden



Grundidee

10-20 Judoka stehen auf einer Plane. Die Gruppenstärke bzw. Fläche der Plane sollte so gewählt sein, dass die Judoka sehr eng stehen müssen, damit alle Platz haben und niemand den Boden berühren muss. Anschließend soll die Plane gewendet werden, ohne dass ein Judoka den Boden berührt.

Variationen

- Gleiche Aufgabe wie oben, jedoch kleinere Gruppen (ca. fünf Judoka), und statt einer Plane muss ein einfaches Handtuch gewendet werden.
- Wettkämpfe kleinerer Gruppen – wer schafft die Aufgabe schneller?

Reflexionsfragen

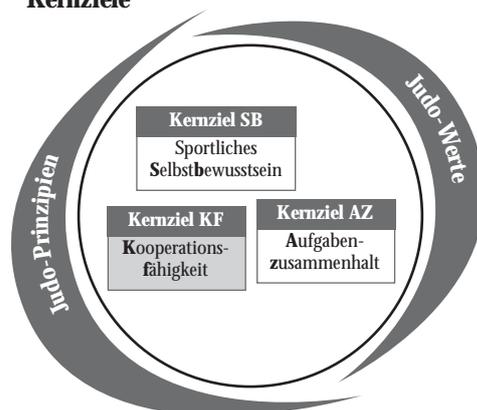
- Was habt ihr gerade gemacht?
- Wie seid ihr an die Aufgabe herangegangen?
- Welche Schwierigkeiten sind aufgetreten und wie habt ihr diese gelöst?

Allgemeine Hinweise

Alter: ab 10 Jahre
 Gruppengröße: je nach Fläche der Plane bzw. des Handtuchs
 Material: Plane bzw. Handtuch

Eigene Bemerkungen / Notizen

Kernziele



Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

■ grau unterlegt = zutreffend. Es wird zusätzlich Aufgabenzusammenhalt (AZ) angesteuert, wenn der überwiegende Teil der Trainingsgruppe integriert ist.

5.2 Judo M

Ziel der Gestaltungsebene „Judo M“ ist es, im konkreten Bezug zum Judo auf die Bedeutung psychosozialer Ressourcen hinzuweisen und diese zu festigen. Dies erfolgt über zwei Aufgabentypen (ausführlich Kap. 4.3.2).

Aufgabentyp: Störungen – sozial-kooperative Anforderungen erfassen

In diesen Aufgabentypen werden judospezifische Übungsformen in ihrem gewohnten Verlauf „gestört“. Dazu werden verfremdete Bedingungen hergestellt, z.B. beim „Blinden Üben“ (Kap. 5.2.7) oder spezifische Instruktionen erteilt, z.B. bei „With A Little Help From My Friends“ (Kap. 5.2.5). Diese Bedingungen heben die Bedeutung von Verständigung und Abstimmung hervor und fordern es heraus, eigene sozial-kooperative Lösungen zu finden.

Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben II

In den *Kooperativen Bewegungsaufgaben II* werden judospezifische Fertigkeiten vorausgesetzt. Einzelne Aufgaben z.B. zu Techniken oder zu konditionellen Fähigkeiten werden nach dem Prinzip des Mehrkampfs, der Staffel oder des Parcours hintereinander gereiht. Wie bei den Kooperativen Bewegungsaufgaben I gilt auch hier: „Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen!“

Die Judoka müssen hier ihre Stärken kennen, äußern und zur Bewältigung der Teamaufgabe einbringen. Es muss eine Verständigung darüber stattfinden, wer welche Elemente übernimmt („wer kann was am besten?“). Ziel dieses Aufgabentyps ist das Festigen sozial-kooperativen Handelns in untypischen Wettkampfsituationen. Damit kommt auch ein Spaß- und Stimmungsfaktor zum Tragen, der zum Gruppenzusammenhalt beitragen kann.

Kernziele: Mit beiden Aufgabentypen werden insbesondere sozial-kooperative Kernziele (AZ & KF) angesteuert. Weil mit sozial-kooperativen Aufgaben auch individuelle Selbsteinschätzungen und gegenseitige Rückmeldungen verbunden sind (wer übernimmt welche Funktion – wer kann was gut etc.), beinhalten diese auch Erfahrungen zu dem Kernziel sportliches Selbstbewusstsein (SB).



Judo M
opnr

5.2.1 Wir regeln das!

Grundidee

Ziel dieser Aktionsform ist es, Judoka für die Bedeutung von Regeln auf Basis der Judo-Prinzipien und Judo-Werte zu sensibilisieren. Gemeinsam sollen konstitutive Regeln (festgeschriebenes Regelwerk) und moralische Regeln (informelle Verhaltensregeln) erarbeitet werden. Sie zielen auf die Akzeptanz und den produktiven Umgang mit unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen und betonen darüber hinaus die Verantwortung des Einzelnen für den eigenen Lernfortschritt. Judo-Trainer/-innen übernehmen Moderatorfunktionen.



1. Freies Randori als Einstieg

Die Einstiegsphase ist in leistungsheterogenen Trainingsgruppen bzw. Gruppen, deren Teilnehmer sich noch nicht so gut kennen, sinnvoll. Sie kann in leistungshomogeneren Trainingsgruppen übersprungen werden. Um das Bewusstsein für unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen anzuregen, wird zunächst ein freies Randori (ca. drei Übungskämpfe mit unterschiedlichen Partnern) durchgeführt. Typische Problemsituationen werden auftauchen und sollten anschließend vom Trainer kurz angesprochen werden:

- Dem (technisch und/oder physisch) „schwächeren“ Partner gelingen seltener erfolgreiche Aktionen. Er befindet sich meist in einer Verteidigungsposition (eher gebeugte Körperhaltung, mehr Reaktion als Aktion) und hat unter Umständen Angst vor dem Fallen.
- Dem (technisch und/oder physisch) „stärkeren“ Partner gelingen öfter erfolgreiche Aktionen. Er befindet sich meist in der Offensive (eher aufrechte Körperhaltung, mehr Aktion als Reaktion).

2. Gegenseitiges Beobachten und Aufstellen von Regeln

Die Judoka teilen sich pro Gewichtsklasse selbstständig den Gruppen „stärkere“ und „schwächere“ Judoka zu. Als Basis für die Zuteilung kann in einer vorangegangenen Einheit die Aktionsform „Unter Druck“ (Kap. 5.4) durchgeführt werden. Die Gruppen sollten ungefähr gleich groß sein. „Unentschiedene“ werden zugelost. Wichtig ist, dass die Zuteilung freiwillig erfolgt.

Die Gruppe der „Stärkeren“ und die Gruppe der „Schwächeren“ absolvieren im Wechsel insgesamt sechs Randoris (drei pro Gruppe) mit unterschiedlichen Partnern. Die Judoka der jeweils nicht aktiven Gruppe beobachten die Übungskämpfe und formulieren – ggf. anknüpfend an den Erfahrungen aus der Einstiegsphase – Regeln für chancengerechtere Zweikämpfe. Aufbauend auf den Vorüberlegungen beider Gruppen sollen konstitutive (festgeschriebenes Regelwerk) und moralische Regeln (informelle Verhaltensregeln) aufgestellt und mit Hilfe der Judo-Prinzipien und Judo-Werte begründet werden. Die Regeln sollen das Ziel verfolgen, alle Judoka möglichst chancengerecht am Zweikampf zu beteiligen.

Beispiele für konstitutive Regeln:

- Der „stärkere“ Partner (bei gleich starken Kampfpartnern beide) muss nach einer erfolgreichen Aktion ein „Handicap“ annehmen (z.B. die erfolgreiche Technik nicht mehr einsetzen dürfen, nur noch mit Fußtechniken werfen dürfen, in die andere Kampfauslage wechseln müssen, nur nach einer Kombination/Finte werfen dürfen, nur noch mit einer Hand greifen dürfen, pro Hand nur noch mit zwei Fingern greifen dürfen, im Boden-Randori mit dem Gürtel die Beine zusammenbinden müssen usw.).
- Der „stärkere“ Partner (bei gleich starken Kampfpartnern beide) muss nach einer erfolgreichen Aktion eine „Zusatzbelastung“ auf sich nehmen (z.B. möglichst schnell und ohne Zwischenpausen 20 Hoch-Streck-Sprünge absolvieren, den Partner einmal um die Matte tragen, ein Seil hochklettern usw.).

- Der „schwächere“ Partner (bei gleich starken Kampfpartnern beide) darf eine vorteilhafte Ausgangslage einnehmen (z.B. im Stand seine Spezialauslage und seinen Spezialgriff einnehmen, eine Technik im Boden bis zu einem gewissen Grad ansetzen usw.).

Mögliche Begründung: Der „stärkere“ Partner lernt seine Kräfte zu kontrollieren und zu dosieren (erstes Judo-Prinzip), ein miteinander Kämpfen und Lernen wird möglich (zweites Judo-Prinzip). Den „stärkeren“ Judoka fällt eine verantwortungsvolle Rolle zu, die insbesondere bei den moralischen Regeln verdeutlicht werden sollte:

- Dem „schwächeren“ Partner Chancen ermöglichen und verhältnismäßig gute Angriffe honorieren – z.B. Loben oder Aktion zu einem erfolgreichen Abschluss führen lassen (zweites Judo-Prinzip, Judo-Werte Hilfsbereitschaft, Respekt, Wertschätzung).
- Das Randori sollte sowohl dem „Stärkeren“ als auch dem „Schwächeren“ Freude bereiten (zweites Judo-Prinzip).
- Die eigene Kraft an die des Partners anpassen lernen und so ein „technisches“ Randori ermöglichen (erstes und zweites Judo-Prinzip, Judo-Werte Selbstbeherrschung, Ernsthaftigkeit, Hilfsbereitschaft, Respekt, Wertschätzung).
- Oben genannte Handicaps und Zusatzbelastungen als Herausforderungen und Lerngelegenheiten annehmen (erstes Judo-Prinzip, Judo-Werte Ernsthaftigkeit, Mut, Selbstbeherrschung).

Der Judo-Trainer sollte die diskutierten Regeln schriftlich festhalten, um sie in kommenden Einheiten ggf. aufgreifen zu können.

3. Randori mit den Zusatzregeln

Die Trainingsgruppe („Stärkere“ und „Schwächere“) einigt sich auf bestimmte konstitutive Regeln (z.B. ein bis zwei Handicaps und eine Zusatzaufgabe). Die moralischen Regeln sollten immer gelten. Anschließend werden Randoris ohne Gruppenaufteilung, jedoch mit den Zusatzregeln durchgeführt. Diese Phase kann zeitlich beliebig ausgeweitet werden. Zwi-schendurch und am Ende sollten die Zusatzregeln reflektiert und ggf. modifiziert werden.

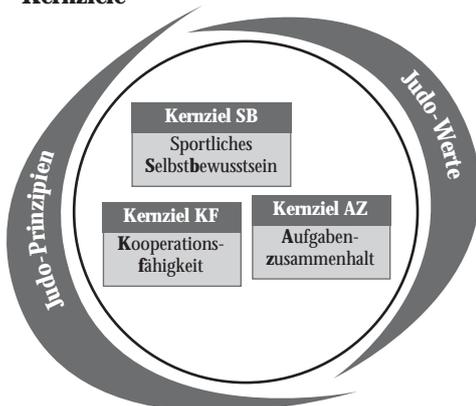
Reflexionsfragen

- Wer hat mehr, wer weniger Spaß als bei normalen Randoris?
- Erleben sich die Schwächeren stärker, erleben sich die Stärkeren noch stark genug, was ist jetzt schwieriger für sie?
- Was muss noch verändert werden, welche Regel (Handicap oder Zusatzaufgabe) ist überflüssig?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: grundlegende judospezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten
 Alter: jede Altersstufe
 Gruppengröße: 2 Gruppen à min. 6 Judoka

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend.

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

5.2.2 Wir machen ein Event!



Grundidee

In dieser Trainingseinheit (ggf. auch auf mehrere Trainingseinheiten verteilt) sollen die Judoka ein Mannschafts-Randori-Turnier vorbereiten und durchführen. Sie machen ihr Event selber! Dabei übernehmen sie unterschiedliche Rollen wie Kampfrichter/-in, Coach oder Organisator/-in. Darüber hinaus sollen die Judoka vor jedem Randori eine individuelle Kampfstrategie entwerfen, umsetzen und nach jedem Randori kurz reflektieren. Trainer/-innen oder Übungsleiter/-innen übernehmen Moderatorfunktionen.

Vorbereitende Organisation: Bei der Turnierorganisation wird von drei (ggf. auch vier) Teams mit jeweils min. fünf Judoka ausgegangen. Zur Turnierplanung werden zunächst vier Vorbereitungsgruppen gebildet (entsprechen nicht den späteren Teams), denen sich die Judoka frei zuordnen können – lediglich die Gruppengröße (siehe unten) muss eingehalten werden. Die Vorbereitungsgruppen bearbeiten unterschiedliche Planungsaufgaben (Zeitvorgabe ca. 10 bis 15 Minuten):

■ Teamführer (vier Judoka): Die Turnierleiter handeln unter sich die Aufteilung der Teams aus. Ziel ist es, vier gleich große und starke Teams zu bilden (ggf. müssen Gewichtsklassen zusammengefasst werden). In jedem Team muss min. ein Judoka *jeder* Vorbereitungsgruppe sein.

■ Kampfrichter (vier oder mehr Judoka): Die Kampfrichter legen das Regelwerk für das gesamte Turnier fest und leiten die Kämpfe, an denen ihr Team nicht beteiligt ist. Stichworte, die bei der Regelfestlegung beachtet werden sollten: Wettkampffläche, Sanktionen bei Regelverstößen und Verletzungen von Judo-Prinzipien und Judo-Werten, Verhältnis zwischen Stand- und Bodenkampf. Darüber hinaus können zusätzliche *konstitutive* und *moralische* Regeln (vgl. „Wir regeln das!“, Kap. 5.2.1) eingebaut werden, mit denen spezifische Ziele angestrebt werden, z.B. der reflektierte Umgang mit Judo-Prinzipien und Judo-Werten oder die Akzeptanz unterschiedlicher Leistungsvoraussetzungen.

■ Coaches (vier Judoka): Die Coaches sind für Aufwärmprogramm und Kampfstrategie ihres Teams verantwortlich. Das Aufwärmprogramm gestalten sie aus ihrem Erfahrungsschatz. Die individuellen Kampfstrategien sprechen sie zusammen mit den einzelnen Judoka vor Kampfbeginn ab (max. zwei taktische Aspekte pro Judoka). Die Coaches sind darüber hinaus aktive Kämpfer. Alternativ können aber auch verletzte Judoka Coach-Rollen übernehmen.

■ Organisatoren (vier oder mehr Judoka): Die Organisatoren/-innen sind für die Rahmenplanung verantwortlich: die Reihenfolge der Begegnungen (welche Teams und welche Gewichtsklassen kämpfen zuerst, welche Gewichtsklassen können parallel kämpfen?), die Zeitplanung insgesamt und pro Kampf, die Einteilung der Kampfrichter/-innen, Ergebnistabellen, Beschaffung des Materials (Uhr, ggf. Gong, Ergebnistabellen etc.).

Nach der Vorbereitungszeit geben zunächst die Teamführer die Mannschaften bekannt, die sich dann unmittelbar zusammenfinden. Anschließend stellen die Organisatoren die Reihenfolge der Begegnungen sowie den Zeitplan und die Kampfrichter die Kampfregeln vor. Danach hat jedes Team ca. 15 Minuten Vorbereitungszeit für Aufwärmen und Beginn der taktischen Besprechungen (Coaches).

Turnierablauf: Bei drei Teams (mit z.B. jeweils sieben Judoka) bietet sich die Turnierform „jeder gegen jeden“ mit insgesamt drei Begegnungen an. Es sollten immer min. zwei unterschiedliche Gewichtsklassen parallel kämpfen, um den Ablauf zu beschleunigen. Falls zu wenige (unparteiische) Kampfrichter vorhanden sind, kann der Trainer/die Trainerin einspringen.

Variation

Die einzelnen Kämpfe werden von den Kämpfern/-innen selbst bewertet. Beide Kämpfer/-innen entscheiden gemeinsam über Punktevergabe und letztlich Sieg oder Niederlage (zweites Judo-Prinzip: Judo-Werte Ehrlichkeit, Wertschätzung und Respekt). Die „offiziellen“ Kampfrichter nehmen allenfalls eine beobachtende und ggf. moderierende Rolle ein.

Reflexionsfragen

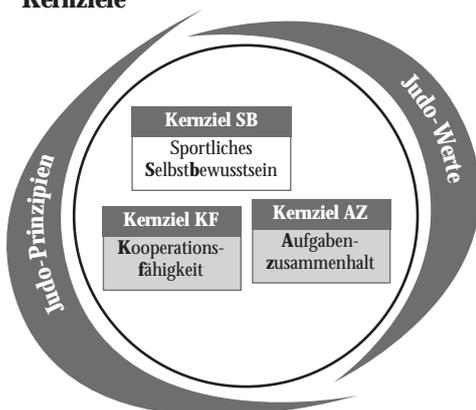
- Wie ist das Turnier gelaufen: Vorbereitung Rollenaufteilung etc.?
- Würdet ihr die Rolle nochmals übernehmen, was war die größte Schwierigkeit?
- Wie war die Zusammenarbeit in eurem Team, was war eure taktische Strategie?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten
 Alter: ab ca. 10 Jahre.
 Gruppengröße: 3 oder mehrere Teams à min. 5 Judoka
 Material: Stoppuhren, Stifte, Papier, ggf. Ergebnistabellen und Markierungen für die einzelnen Wettkampfflächen.

Eigene Bemerkungen / Notizen

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend.

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

Judo M

5.2.3 Synchron bewegen

Grundidee

Zwei (oder mehr) Judoka (bzw. Zweier-Teams) stellen eine (subjektiv anspruchsvolle) Kata (feste Abfolge unterschiedlicher Judo-Techniken) zusammen, die sie anschließend synchron präsentieren, z.B.:



- Zwei (oder mehr) Judoka
 1. Unterschiedliche Fallschul-Elemente (ggf. in Kombination mit turnerischen Elementen)
 2. Unterschiedliche Judo-Techniken als Tandoku-renshu
- Zwei (oder mehr) Zweier Teams
 3. Unterschiedliche Judo-Techniken (Würfe, Stand-Boden-Übergang, Umdrehtechniken etc.)
 4. Bausteine einer offiziellen Kata

Hinweis: Die Übung sollte mit bereits beherrschten Elementen durchgeführt werden (Traineransage: „Überlegt, wer sich wie einbringen kann, und einigt euch gemeinsam auf eine Bewegungsfolge!“).

Variationen

- Schnelle vs. langsame Ausführung.
- Erarbeitete Bewegungsabfolge rückwärts ausführen (erfordert bei Wurftechniken die aktive Mithilfe des Uke).
- Eine Synchron-Kata auf Musik erarbeiten.

Reflexionsfragen

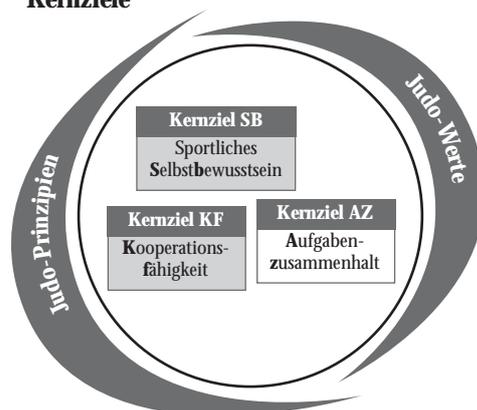
- Was habt ihr gerade gemacht, wie habt ihr das gemacht, was war eure Strategie?
- Nach welchen Kriterien habt ihr die Bewegungselemente ausgewählt?
- Welche Schwierigkeiten sind aufgetreten, wo lagen Stärken und Schwächen?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten
 Alter: ab ca. 8 Jahre
 Gruppengröße: beliebig viele Zweier-Teams

Eigene Bemerkungen / Notizen

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

5.2.4 Lieblingselemente gestalten

Grundidee

Aufgabe: „Wähle ein Lieblingselement (Spezialtechnik aus Stand- bzw. Bodenkampf. Alternativ: Standardsituation wie Stand-Boden-Übergang, Mattenrandsituation oder Angriff gegen die Bank), stelle sie vor und integriere sie in eine Gruppenleistung!“ Dazu finden sich Teams (je vier bis fünf Judoka) mit gemeinsamen Vorlieben zusammen. Die Teammitglieder stellen in ihren Teams zunächst gegenseitig ihre Techniken vor. Anschließend sollen sie diese an ihre Teammitglieder vermitteln und dabei coachen. Aus den ausgewählten Techniken wird eine Gruppen-Kata (feste Abfolge unterschiedlicher Judo-Techniken) erarbeitet. Dabei kann das Element vom jeweiligen Judoka, von mehreren oder von allen Teammitgliedern ausgeführt werden. Die Gruppen-Katas werden anschließend den anderen Teams präsentiert.

Trainer/-innen oder Übungsleiter/-innen sollten sich in ihrer Rolle zurücknehmen. Sie fungieren in erster Linie als Moderator/-innen und Berater/-innen. Darüber hinaus sorgen sie für die Einhaltung von Sicherheitsaspekten und geben Hinweise zur Zeiteinteilung.



Wettkampfvariationen

- Die Teams stellen die Gruppen-Katas vor. Ein Wettkampfrichter, bestehend aus je einem Mitglied jedes Teams und dem Trainer/Übungsleiter bewertet die Gruppenleistung.
- Ein Team gibt eine Gruppen-Kata vor – die anderen Teams müssen diese Gruppen-Kata erarbeiten und nach einer festgelegten Vorbereitungszeit präsentieren. Das Kampfgericht entscheidet.

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht, wie habt ihr das gemacht?
- Wie habt ihr gegenseitig Techniken vermittelt, welche Techniken stellen die größte Schwierigkeit dar?
- Wie seid ihr zu eurer Gruppen-Kata gekommen, wie hat euer Team funktioniert?

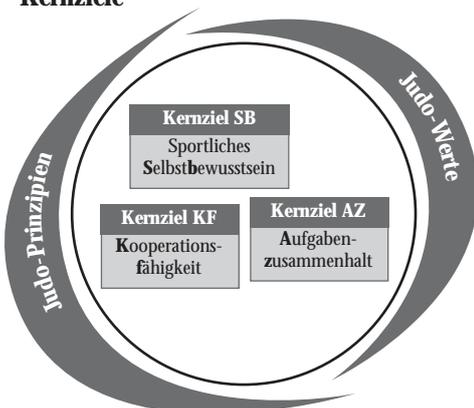
Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: ab ca. 8 Jahre

Gruppengröße: 2 oder mehrere Teams à 4-5 Judoka

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend.

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

5.2.5 With A Little Help From My Friends

Grundidee

Eine bereits erarbeitete Stand-/Bodentechnik soll wiederholt werden. Die Judoka erhalten vor dem Technik-Anwendungstraining per Zufall unterschiedliche Instruktionen zum Partnerverhalten. Es existieren drei unterschiedliche Instruktionstypen. Diese sind auf Handouts (siehe Kopiervorlage) kopiert und werden verdeckt ausgeteilt, so dass jeder Judoka nur seine eigenen Instruktionen lesen kann und jeder Instruktionstyp möglichst gleich oft vorkommt.



- **Instruktion „Supporter“:** Das wichtigste Ziel ist, die Techniken gemeinsam möglichst schnell und effektiv zu erlernen! Unterstütze deine Partner und verbessere dadurch auch deine eigene Bewegungsvorstellung!
- **Instruktion „Pokerface“:** Das wichtigste Ziel ist, dass du die Techniken möglichst schnell und effektiv erlernst! Ob dein jeweiliger Partner die Techniken erlernt, ist dir egal!
- **Instruktion „Ego“:** Das wichtigste Ziel ist, dass du die Techniken schneller und effektiver als alle anderen erlernst! Versuche möglichst viele Tipps von deinen Partnern zu erhalten. Verrate jedoch selber keinen einzigen, sondern versuche stattdessen deine Partner beim Lernen zu behindern.

Die Technik soll mit mindestens vier verschiedenen Partner/-innen geübt werden. Selbstständiger Partnerwechsel nach z.B. vier Wiederholungen pro Seite.

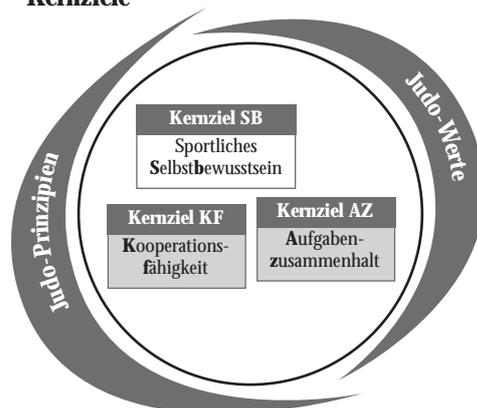
Reflexionsfragen

- Wie ist es euch ergangen, wie habt ihr euch gefühlt?
- Welche Auswirkungen hatte das Partnerverhalten auf die Lernleistung?
- Welche Auswirkungen hatte die (positive, ausbleibende oder negative) Unterstützung auf die Ausführung der Techniken und letztlich die Lernleistung?
- Welche Verhaltensprinzipien lassen sich für das Technik-Training ableiten?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung
(z.B. zweites Judo-Prinzip: „Gegenseitige Hilfe und Unterstützung für beidseitigen Fortschritt“)?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten
 Alter: ab ca. 10 Jahre
 Gruppengröße: min. 9 Judoka
 Material: Handouts (siehe Kopiervorlage nächste Seite)

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

Kopiervorlage zu 5.2.5

Instruktion „Supporter“: Im Folgenden erhältst du Prinzipien und Verhaltensregeln. Setze diese Hinweise ernsthaft um. Das wichtigste Ziel ist, die Techniken möglichst schnell und effektiv zu erlernen! Unterstütze hierbei deine Partner und verbessere dadurch auch deine eigene Bewegungsvorstellung!

- Nur gemeinsam lernt man schnell und effektiv.
- Leiste deinem Partner/deiner Partnerin beim Üben leichten Widerstand, und zwar so, dass er/sie das Prinzip der jeweiligen Technik verstehen kann.
- Melde deinem Partner/deiner Partnerin zuerst immer etwas Positives zurück, etwas von dem du glaubst, das er/sie schon gut umsetzt.
- Weise ihn/sie anschließend auf einen (!) Aspekt hin, den er/sie möglichst unmittelbar umsetzen kann.
- Melde deinem Partner/deiner Partnerin positiv zurück, wenn die Umsetzung erfolgreich war, und motiviere ihn/sie, wenn die Umsetzung noch nicht gelang – Fehler sind schließlich ein fester Bestandteil des Lernfortschritts!



Instruktion „Pokerface“: Im Folgenden erhältst du Prinzipien und Verhaltensregeln. Setze diese Hinweise ernsthaft um. Das wichtigste Ziel ist, dass du die Techniken möglichst schnell und effektiv erlernst! Ob dein jeweiliger Partner die Techniken erlernt, ist dir egal!

- Frag selber nach Feedback und Verbesserungsvorschlägen.
- Lass den Partner üben und gib ihm keinerlei Feedback – bleib einfach still und schweige.
- Lass dich einfach werfen/umdrehen/etc. und leiste dabei keinen Widerstand.
- Wenn ein Partner nach deiner Einschätzung zu einem bestimmten Technikaspekt fragt, entgegne ihm, dass du es selber nicht besser weißt.
- Beobachte insgeheim deine Partner beim Üben und verbessere dadurch deine eigene Bewegungsvorstellung.



Instruktion „Ego“: Im Folgenden erhältst du Prinzipien und Verhaltensregeln. Setze diese Hinweise ernsthaft um. Das wichtigste Ziel ist, dass du die Techniken schneller und effektiver als alle anderen erlernst! Versuche möglichst viele Tipps von deinen Partner/-innen zu erhalten. Verrate jedoch selber keinen einzigen, sondern versuche stattdessen deine Partner/-innen beim Lernen zu behindern.

- Frag selber nach Feedback und Verbesserungsvorschlägen.
- Gib nur pauschal-negatives Feedback im Sinne von „so wie du das machst, klappt das eh nie“.
- Spring beim Werfen mit, drehe dich bei einer Umdrehtechnik selber auf den Rücken bzw. leiste so viel Widerstand, dass Werfen/Umdrehen nicht möglich ist.
- Wenn ein Partner/eine Partnerin nach deiner Einschätzung zu einem bestimmten Technikaspekt fragt, dann wechsele einfach das Thema.
- Beobachte insgeheim deine Partner/-innen beim Üben und verbessere dadurch deine eigene Bewegungsvorstellung.

Judo M
opnr

5.2.6 Judo-Parcours



Grundidee

Zwei bis vier Teams (à vier bis fünf Judoka) wettkämpfen in einem Parcours aus mehreren Aufgaben gegeneinander. Jedes Teammitglied muss dabei mindestens eine aktive Aufgabe übernehmen (wer kann was am besten?). Ziel ist es, den Parcours erfolgreich und als Team möglichst schnell zu bewältigen. Das gesamte Team muss das Ziel gemeinsam erreichen. Die Reihenfolge, in der die Teams bzw. einzelne Teammitglieder die jeweiligen Aufgaben bearbeiten, ist frei wählbar.

Mögliche Disziplinen

- *Speed-Werfen*: Zwei Judoka werfen im Wechsel jeweils 10 Würfe pro Seite.
- *Haltegriffbefreiung*: Zwei Judoka führen im Wechsel pro Seite jeweils 20 Haltegriffe samt passender Befreiungstechnik durch.
- *Partner ziehen I*: Zwei Judoka ziehen sich im Wechsel jeweils zwei Bahnen über die Judomatte. Der Judoka, der gezogen wird, liegt auf dem Rücken mit Kopf in Zugrichtung und hält die Arme verschränkt. Der andere zieht, indem er ihn am Rever greift und sich selbst rückwärts bewegt.
- *Partner ziehen II*: Zwei Judoka ziehen sich im Wechsel jeweils zwei Bahnen über die Judomatte. Ein Judoka steht breitbeinig mit Blick in Zugrichtung. Der zweite Judoka liegt hinter ihm auf dem Bauch (Variante: Rücken), greift dessen Sprunggelenke und zieht sich selbst soweit nach vorne, bis sein Kopf zwischen den Füßen seines Partner liegt. Anschließend geht der erste Judoka einen Schritt nach vorne, so dass die Arme des zweiten Judoka wieder gestreckt sind und dieser erneut eine Zugbewegung ausführen kann.
- *Seile klettern*: Das Team muss insgesamt z.B. zehn Seile hoch klettern. Wer wie viele Seile klettert, kann frei bestimmt werden.
- *Ausdauer-Uchi-komi*: Zwei Judoka heben im Wechsel und pro Seite 25-mal Te-guruma aus.
- *Ausdauer-Werfen*: Zwei Judoka werfen im Wechsel und pro Seite 25-mal ihre Spezialtechnik.
- *Judo-Prinzipien und Judo-Werte aufschreiben*: Zwei Judoka schreiben alle Judo-Prinzipien und Judo-Werte auf ein Blatt Papier.

Reflexionsfragen

- Wie habt ihr den Parcours bewältigt, was war eure Strategie?
- Nach welchen Kriterien wurden die Mitsportler/-innen den Disziplinen zugeordnet – wurden die Stärken Einzelner berücksichtigt?
- (Wie) Habt ihr euch gegenseitig unterstützt?

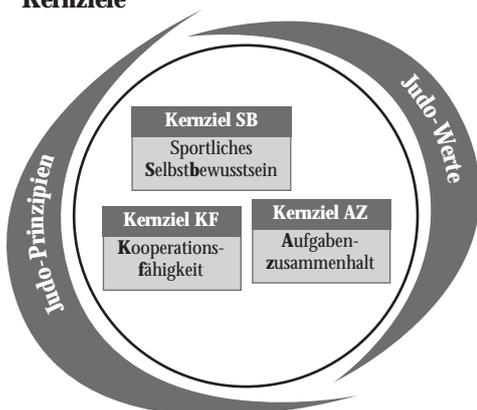
Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente:	grundlegende judospezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten
Alter:	ab ca. 8 Jahre (in Abhängigkeit von Disziplin und Umfang)
Gruppengröße:	2 oder mehrere Teams à 4-5 Judoka
Organisation:	freie Wahl der Stationen/Disziplinen



Eigene Bemerkungen / Notizen

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend.

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

Judo M

5.2.7 Blindes Üben

Grundidee

Tori übt mit geschlossenen Augen (ggf. Augenbinde verwenden) eine Stand- bzw. Bodentechnik. Uke hat die Aufgabe, „für Tori zu sehen“ und ihm – neben Feedback zur Technik – zu kommunizieren, ob ausreichend Platz für eine Technikausführung ist. Dies kann auch nonverbal über gezielte Bewegungssteuerung erfolgen. Auf drohende Gefahren (z.B. Mattenrandnähe, Wurf eines anderen Pärchens in die eigene Bewegungsrichtung) muss schnell und deutlich hingewiesen werden.



Variationen

- **Blindes Standrandori:** Randori mit klarerer Tori-Uke-Rollenverteilung, wobei Tori mit geschlossenen Augen agieren und Uke mit offenen Augen reagiert und aktiv die Bewegungsrichtung beeinflusst, damit stets ausreichend Platz für die Wurfausführungen von Tori besteht.
- **Blindes Bodenrandori:** Beide Partner/-innen kämpfen mit geschlossenen Augen. Der Trainer/die Trainerin und zwei bis drei weitere Judoka tragen dafür Sorge, dass zwischen den Randori-Paaren immer ausreichend Abstand eingehalten wird und signalisieren ggf. einem Paar, dass es sich zu nah am Mattenrand oder einem anderen Paar befindet.

Reflexionsfragen

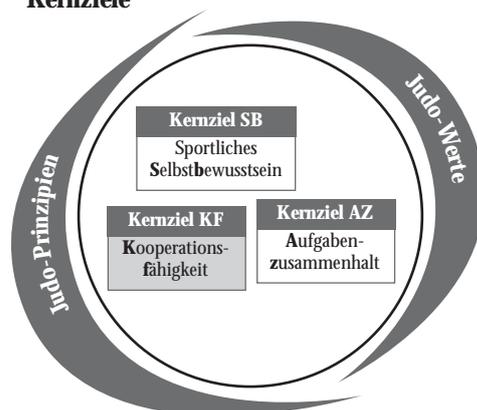
- Was habt ihr gerade gemacht, wie habt ihr das gemacht?
- Wie habt ihr euch verständigt?
- Gab es Schwierigkeiten und wie habt ihr die gelöst?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: grundlegende judospezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten
 Alter: ab ca. 8 Jahre
 Gruppengröße: Sind es viele Übungs-/Randori-Paare, sollte die Trainingsgruppe in zwei Gruppen unterteilt werden, die abwechselnd üben, damit pro Paar ausreichend Übungsplatz zur Verfügung steht.

Eigene Bemerkungen / Notizen

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

5.2.8 Rollenspiel-Randori

Grundidee

Jeder Randori-Partner bekommt geheim und per Zufall eine Rolle bzw. Aufgabe zugeteilt. Die einzelnen Rollen bzw. Aufgaben sind auf Zetteln kurz beschrieben. Die beiden Partner führen ihre Aufgabe nacheinander durch, zuerst z.B. zwei Minuten der/die jeweils Ältere, danach zwei Minuten der/die Jüngere. Der andere Partner hat die Aufgabe, ein „normales“ Randori zu kämpfen.

Mögliche Rollen bzw. Aufgaben

- Versuche deinen Partner abzulenken, indem du ihn/sie z.B. in ein Gespräch verwickelst.
- Kämpfe ein „negatives“ Judo (Scheinangriffe, Sperren, Blocken).
- Sei lasch und kämpfe lustlos.
- Lache und freue dich mit deinem Partner, wenn dieser einen tollen Wurf geschafft hat!
- Versuche möglichst viele Ansätze zu machen und habe Spaß am Angriffsjudo!



Auf Basis der Erfahrungen kann mit den Judoka ein gemeinsamer Verhaltenskodex für Randoris aufgestellt werden („welches Verhalten wünscht ihr euch von eurem Randoripartner?“).

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht, wie habt ihr das gemacht?
- Wie war das Randori aus Sicht der „Rollen-Spieler/-innen“?
- Wie war das Randori aus Sicht der Partner?
- Wie kann man trotzdem ein „normales“ Randori durchführen?

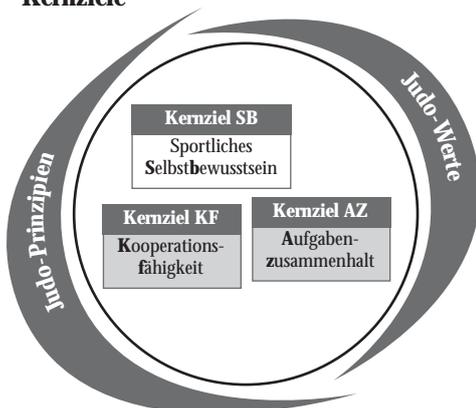
Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: ab ca. 10 Jahren

Gruppengröße: min. 8 Judoka

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend.

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

5.3 Judo L

Ziel der Gestaltungsebene „Judo L“ ist es, psychosoziale Ressourcen in judospezifischen Lernsituationen zu festigen und anzuwenden. Die methodische Grundidee liegt in der kombinierten Vermittlung motorischen Könnens und psychosozialer Ressourcen. Dies wird in vier Aufgabentypen umgesetzt (ausführlich Kap. 4.3.3).

Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben III

Im Aufgabentyp „*Kooperative Bewegungsaufgaben III*“ werden judotypische Trainingsformen zur Verbesserung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten durch Zusatzaufgaben in ihrem sozial-kooperativen Charakter akzentuiert. Solche Zusatzaufgaben oder Regeln zwingen die Judoka explizit zur Absprache. Auch hier gilt das Prinzip: „Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen!“

Aufgabentyp: Motorische Bewegungsaufgaben

Bei *motorischen Bewegungsaufgaben* sollen die Judoka durch Analysieren und Ausprobieren Lösungswege zum motorischen Lernziel herausfinden. Diese Form der motorischen Bewegungsaufgabe geht von der Grundidee aus, dass eine gemeinsame Bearbeitung sportlicher Sachprobleme in einem Team zwingend deren Interaktion voraussetzt und damit auch zu Erfahrungen sozial-kooperativen Handelns beiträgt. Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet und Lösungen im gesamten Team zusammengetragen. Die ermittelten Lösungen können anschließend als Basis zur weiteren Trainingsgestaltung herangezogen werden.

Aufgabentyp: Mitverantworten durch „Gegenseitig Coachen“

Beim *Gegenseitig Coachen* übernehmen die Judoka Coaching-Funktionen, z.B. durch die Übernahme der Aufwärmphase, im Techniktraining oder in inszenierten Wettkampfsituationen. Dabei sollen sie sich gegenseitig helfen, beobachten, korrigieren und gezielte Rückmeldungen geben. Während oder nach den Einheiten sollten sich immer wieder Gruppengespräche anschließen, in denen die motorischen Stärken und Schwächen sowie die Coaching-Funktionen reflektiert werden.

In dem Maße, in dem Judoka Coaching-Aufgaben übernehmen, treten die Trainer/-innen in den Hintergrund und konzentrieren sich auf ihre Aufgaben als Berater/-in, Moderator/-in und Ersthelfer/-in bei auftretenden Schwierigkeiten.

Aufgabentyp: Leistung thematisieren - Einschätzungen vornehmen und reflektieren

Dieser Aufgabentyp zielt auf die Auseinandersetzung mit der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit. Dazu werden Aufgaben gestellt, in denen die Judoka sich selbst oder andere in ihrer Leistungsfähigkeit einschätzen. Eine anschließende Reflexion kann allein, mit dem/der Trainer/-in sowie mit anderen Judoka vorgenommen werden. Auf diese Weise erhalten die Judoka systematisch Rückmeldungen über ihre Leistungsfähigkeit.

Dieser Aufgabentyp kann auch in Gruppensituationen umgesetzt werden, in denen gegenseitige Einschätzungen und Rückmeldungen vorgenommen werden. „Leistung thematisieren – Einschätzungen vornehmen und reflektieren“ kann darüber hinaus als Basis für die Festlegung und Überprüfung konkreter Nah- und Fernziele genutzt werden (Kap. 5.3.11). In diesem Sinne dient eine wiederholte Anwendung der Aktionsformen als fundierte Grundlage für intraindividuelle Vergleiche und Lernfortschritte. Dazu eignet sich vor allem die Aktionsform „Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung“ (Kap. 5.3.10).

5.3.1 Bewegungsaufgabe I: Technikmerkmale

Grundidee

Die Judoka erhalten Aufgaben, in denen es um das Ermitteln und Beschreiben grundlegender technischer Fertigkeiten im Judo geht, z.B. Judowurf, Haltegriff- bzw. Befreiungstechnik. Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet, Lösungen werden dem gesamten Team präsentiert. Die ermittelten Lösungen können anschließend Basis der weiteren Trainingsgestaltung sein.

Beispiele

- Erarbeitet Unterschiede in den Technikmerkmalen der Haltegriffe Kuzure-Kesa- und Mune-gatame.
- Findet heraus, in welchen Technikmerkmalen sich O-goshi und Uki-goshi ähneln bzw. unterscheiden. Beschreibt jeweils zwei Gemeinsamkeiten und Unterschiede.
- Auf vorbereiteten Karteikarten (bzw. Kopien aus einem Lehrbuch) sind Bewegungsbeschreibungen z.B. zu einer neuen Befreiungstechnik aufgeführt. Aufgabe: Setzt diese Bewegungsbeschreibung um, benennt anschließend drei zentrale Merkmale sowie eigene Stärken und Schwächen!



Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht, wie habt ihr das gemacht?
- Was ist euch an der Aufgabenstellung schwergefallen (nicht an der Technik selber)?
- Wie war die Zusammenarbeit – wie konnte jeder eigene Ideen einbringen?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung (z.B. erstes Judo-Prinzip: „Möglichst wirksamer Gebrauch von Geist und Körper“, im Sinne von effektive bzw. bewegungsökonomische Lösungen für bestimmte Situationen finden)?

Allgemeine Hinweise

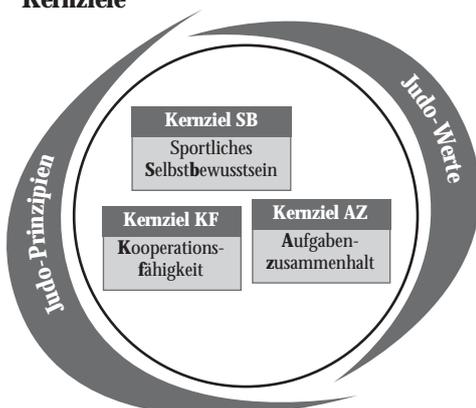
Motorische Elemente: grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: ab ca. 8 Jahre

Gruppengröße: Partner- oder Gruppenarbeit (max. 4-5 Judoka) bis zu 5 Gruppen (für Präsentation)

Material: Ggf. vorbereitete Karteikarten bzw. Kopien aus geeigneten Lehrbüchern mit Bewegungsbeschreibungen

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend.

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
XL	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten



5.3.2 Bewegungsaufgabe II: Fehlerquellen und Korrekturen

Grundidee

Die Judoka erhalten Aufgaben, in denen es um das Ermitteln von (technischen bzw. taktischen) Fehlerquellen und Korrekturmöglichkeiten geht. Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet. Zunächst beobachten die Partner bzw. Kleingruppen andere Judoka beim Techniktraining (z.B. Nage-komi, Kata-Training, bei taktischen Bewegungsaufgaben auch Randori). Um die Aufgabe nicht zu komplex zu stellen, sollten die Lehrenden die Betrachtungsbereiche vorgeben.

Beispiele

- Zugsbewegung bei großen Wurftechniken nach vorne (z.B. Seoi-nage)
- Kontern gegen die Wurfrichtung
- defensive vs. offensive Körperhaltung und Bewegungsrichtung im Randori

Die Beobachter stellen ihre Beobachtungen anschließend der gesamten Übungs- bzw. Wettkampfgruppe vor. Darauf aufbauend werden in Partnerarbeit oder Kleingruppen (technische bzw. taktische) Korrekturmöglichkeiten zu den gemeinsam herausgestellten Problemen erarbeitet. Die ermittelten Lösungen werden erneut vorgestellt und können anschließend Basis der weiteren Trainingsgestaltung sein.

Reflexionsfragen

- Was habt ihr beobachtet und analysiert?
- Was ist euch bei der Analyse bzw. bei den Korrekturen schwergefallen (nicht an der Technik selber)?
- Wie war die Zusammenarbeit – wie konnte jeder eigene Ideen einbringen?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung (z.B. erstes Judo-Prinzip: „Möglichst wirksamer Gebrauch von Geist und Körper“, im Sinne von effektive bzw. bewegungsökonomische Lösungen für bestimmte Situationen finden)?

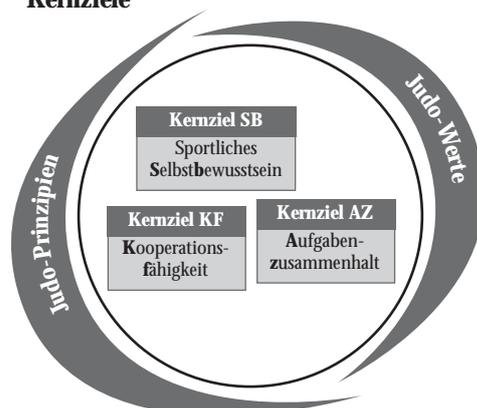
Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: ab ca. 8 Jahre

Gruppengröße: Partner- oder Gruppenarbeit (max. 4-5 Judoka), bis zu 5 Gruppen (für Präsentation)

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
XL	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

5.3.3 Bewegungsaufgabe III: Gestalten

Grundidee

Die Judoka erhalten Bewegungsaufgaben, in denen es um das Gestalten taktischer Aufgaben geht. Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet und danach werden die Lösungen dem gesamten Team präsentiert. Die ermittelten Lösungen können anschließend Basis der weiteren Trainingsgestaltung sein.



Beispiele

- Entwickelt eine Kampftaktik gegen einen größeren Links-/Rechtskämpfer.
- Entwickelt eine Kampftaktik gegen einen kleineren Links-/Rechtskämpfer.
- Entwickelt eine Kampftaktik, um eine Bodentechnik bereits im Standkampf vorzubereiten, anschließend einen Stand-Boden-Übergang zu provozieren und die Bodentechnik erfolgreich abzuschließen.
- Entwickelt eine Kampftaktik, um einen Vorsprung eine Minute lang (bis zum Ende des Kampfes) zu halten.

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht, wie habt ihr das gemacht?
- Wie war die Zusammenarbeit – wie habt ihr eure Ideen einbringen können?
- Wie habt ihr eure sportlichen Fähigkeiten einbringen können?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung (z.B. erstes Judo-Prinzip: „Möglichst wirksamer Gebrauch von Geist und Körper“, im Sinne von effektive bzw. bewegungsökonomische Lösungen für bestimmte Situationen finden)?

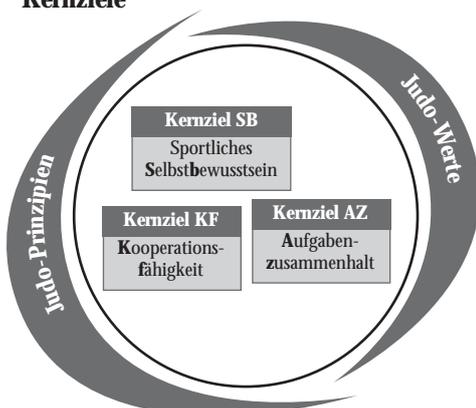
Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: ab ca. 12 Jahre

Gruppengröße: Partner- oder Gruppenarbeit (max. 4-5 Judoka), bis zu 5 Gruppen (für Präsentation)

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend.

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
XL	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

5.3.4 Gegenseitig coachen I: Technikerwerb und Anwendung

Grundidee

In einer Trainingsreihe über mehrere Schritte zum Erlernen/Anwenden von judospezifischen Grundlagen sollen sich die Judoka gegenseitig beobachten, korrigieren, Rückmeldungen geben und zu einer Selbsteinschätzung ihrer Leistung gelangen. Der Trainer/die Trainerin sollte sich in seiner/ihrer Rolle zurücknehmen und fungiert in erster Linie als Berater/-in und Moderator/-in.

1. *Ausgangslage:* Eine Technik wird vom Trainer eingeführt, z.B. Stand-/Bodentechnik, Kombination, Finte etc., bzw. eine bereits eingeführte Technik wird vom Trainer in eine bestimmte Wettkampfsituation integriert, z.B. Stand-Boden-Übergang, Mattenrandsituation, Aufbau von Handlungsketten etc.
2. *Übungsphase:* Die Judoka probieren in Dreier-Teams die Technik selbstständig aus. Zwei Judoka üben, der dritte (Coach) beobachtet, versucht Fehler zu erkennen, gibt Rückmeldungen und Hinweise. Der Trainer/die Trainerin beobachtet, erfasst den aktuellen Könnensstand und gibt realistische, aber stets positive Rückmeldungen.
3. *Gruppengespräch:* Die Judoka nennen Stärken und typische Fehler. Anschließend geben sie eine Bewegungsbeschreibung, evtl. Demonstration. Der Trainer/die Trainerin achtet auf genaue Bewegungsbeschreibungen und korrigiert gegebenenfalls. Zusammenfassend nennt er/sie maximal drei zentrale Bewegungsmerkmale bzw. Fehlerbilder. Ideal sind an dieser Stelle vorbereitete Karten mit zentralen Bewegungsmerkmalen.
4. *Übungsphase:* Die Judoka üben erneut in Dreier-Teams. Aufgabe: Coacht euch gegenseitig. Beobachtet eure Partner und gebt Rückmeldungen. Die Konzentration liegt nun auf den drei genannten zentralen Bewegungsmerkmalen des jeweiligen Elements.
5. *Gruppengespräch* (wie oben): Erfahrungen zeigen, dass die Judoka nur ihre Schwächen und Fehler herausstellen. Deshalb erhalten sie abschließend nochmals eine „Überdosis“ Lob – von allen Judoka werden vor der gesamten Gruppe die Stärken der Partner deutlich heraus gestellt: „Deine Stärke ist..., besonders gut machst du...!“



Je nach Situation können sich weitere Übungsphasen und Gruppengespräche anschließen:

- Judoka nennen eigene Stärken und Schwächen,
- Bewegungsmerkmale werden nochmals hervorgehoben,
- weitere Merkmale werden eingeführt,
- Schwierigkeiten beim gegenseitigen Coachen werden besprochen.

Reflexionsfragen

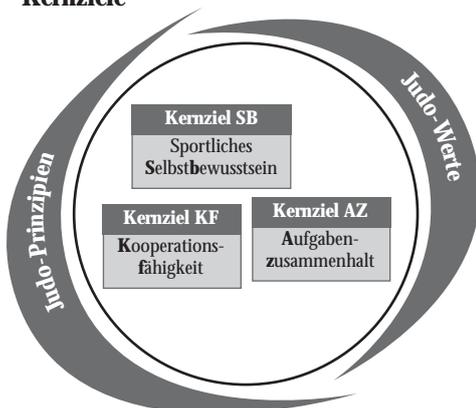
- Nennt typische Stärken und Schwächen – beschreibt möglichst genau Schwierigkeiten der exakten Bewegungsausführung.
- Wie ist es, anderen Rückmeldung zu geben und Rückmeldung zu erhalten?
- Ist das gegenseitige Coachen schwierig – was macht es schwierig – was fällt euch leicht?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr im gegenseitigen Coachen wieder (z.B. zweites Judo-Prinzip: „Gegenseitige Hilfe und Unterstützung für beidseitigen Fortschritt“, Judo-Wert Hilfsbereitschaft)?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: judospezifische Grundlagen je nach ausgewähltem Inhalt
 Alter: ab ca. 10 Jahre
 Gruppengröße: beliebig viele 3-4er Teams
 Organisation: Eine besondere Rolle beim gegenseitigen Coachen kann verletzten Judoka zugeschrieben werden, soweit sie sich beschwerdefrei bewegen können. Damit fehlen sie nicht wirklich im Training. Das Lernen motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten findet zumindest auf kognitiver Ebene statt, der Kontakt zur Trainingsgruppe bleibt aktiv erhalten.

Eigene Bemerkungen / Notizen

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend.

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
	Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

Judo L

5.3.5 Gegenseitig coachen II: Übernahme von Trainingsteilen

Grundidee

Judoka übernehmen Coaching-Aufgaben für den Aufwärm- (Warm up) oder Abwärmteil (Cool down) sowie für einzelne oder komplette Übungsteile. Ziele und Übungen werden vorab zwischen dem Coach (Judoka) und dem eigentlichen Trainer abgesprochen. Der Trainer/die Trainerin sollte sich in seiner/ihrer Rolle zurücknehmen und fungiert in erster Linie als Berater/-in und Moderator/-in.

Reflexionsfragen

- Was fällt den Coaches bzgl. Stärken und Schwächen auf – welche generellen Stärken und Schwächen zeigen sich?
- Was erfährt man als Coach bzgl. der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten?
- Was ist den Judoka wichtig – welche Maßnahmen der Unterstützung sind erwünscht?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr im gegenseitigen Coachen wieder (z.B. zweites Judo-Prinzip: „Gegenseitige Hilfe und Unterstützung für beidseitigen Fortschritt“, Judo-Wert Hilfsbereitschaft)?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Wiederholen oder Vertiefen von Technikelementen je nach ausgewähltem Inhalt

Alter: ab 10 Jahre (je nach Übungs-/Aktionsform)

Gruppengröße: je nach Übungs-/Aktionsform

Material: je nach Übungs-/Aktionsform



5.3.6 Gegenseitiges Unterstützen

Grundidee

In dieser Aktionsform geht es um sozial-kooperative Aspekte des miteinander Übens im Judo-training. Die Grundidee wird exemplarisch an den Aktionsformen „3er Uchi-komi“, „3er Speed Werfen“ und „3er Bodenrandori“ beschrieben.

Beispiele

„**3er Uchi-komi**“: Drei Judoka führen im Wechsel fünf bis zehn Uchi-komis pro Seite durch. Die Aufgabe des dritten Partners ist es, den Partnerwiderstand von Uke kontrolliert zu erhöhen, indem er hinter Uke steht, dessen Rumpf kontrolliert und Zug-/Schubbewegungen von Tori entgegenwirkt. Wie der dritte Partner diese Aufgabe löst, muss jedes Dreier-Team für sich erarbeiten. Die gemeinsame Aufgabe lautet:

- Tori dreht kontrolliert und mit so viel Intensität ein, dass (a) Uke nicht verletzt wird und (b) der dritte Partner noch die Kontrolle über Uke aufrecht erhalten kann.
- Der dritte Partner trägt zur Stabilität der Bewegungsausführungen bei und gibt gerade so viel Widerstand, dass (a) Tori die Übungen ausführen kann und (b) Uke nicht verletzt wird.
- Uke (Partner in der Mittelposition) gibt Tori und dem dritten Partner ein Feedback über Intensität und Stabilität der Bewegungsausführungen.

Anschließend werden die Lösungen der Teams vorgestellt. Der Trainer/die Trainerin übernimmt Moderatorfunktionen.

Ein Lösungshinweis für den Trainer/die Trainerin:

- *Bei Zugbewegungen von Tori* (z.B. Seoi-nage): Hierfür fädelt der dritte Partner seinen losen Judogürtel von hinten so um Ukes gebundenen Judogürtel, dass er Uke zu sich nach hinten ziehen kann, wenn er an den Gürtelenden zieht. Um die Kontrolle über Uke zu erhöhen setzt sich der dritte Partner zusätzlich am Boden hinter Uke und fixiert dessen Füße, indem er seine Fußsohlen leicht über die Fersen von Uke platziert. Er kann dadurch das Ausheben von Uke durch Toris Eindrehbewegungen verhindern, indem er durch Beinstreckung dosierten Widerstand ausübt.
- *Bei Schubbewegungen von Tori* (z.B. Ko-uchi-gari): Hierfür greift der dritte Partner eine Hand von hinten in Ukes Kragen. Der entsprechende Unterarm wird parallel zu Ukes Wirbelsäule gehalten und hält Kontakt zu dessen Rücken. Mit der zweiten Hand kontrolliert der dritte Partner Ukes Hüfte (z.B. Gürtelgriff). Darüber hinaus muss der dritte Partner eine breite Schrittstellung einnehmen, so dass er einen stabilen Stand einnehmen kann und die Bewegungen von Tori nicht behindert.

„**3er Speed Werfen**“: Drei (ggf. auch vier) Judoka werfen innerhalb von z.B. 30 Sekunden im Wechsel möglichst oft eine bestimmte Technik (z.B. Spezialtechnik). Jeder muss gleich oft werfen und fallen. Die Reihenfolge, wer wann wirft/fällt muss ebenso wie die Raumaufteilung selbst im Dreier-Team vorab besprochen und organisiert werden. Anschließend werden die Lösungen der Teams vorgestellt. Der Trainer/die Trainerin übernimmt Moderatorfunktionen.



„**3er Bodenrandori**“: Zwei Partner kämpfen miteinander ein Bodenrandori. Ein dritter Partner soll situativ eingreifen (z.B. Tori oder Uke kurzzeitig helfen) und dadurch Kampfsituationen bewusst manipulieren, um das Bodenrandori „im Fluss“ zu halten bzw. neue Anreize zu setzen. Wie der dritte Partner diese Aufgabe löst, muss jedes Dreier-Team für sich erarbeiten. Anschließend werden die Lösungen der Teams vorgestellt. Der Trainer/die Trainerin übernimmt Moderatorfunktionen.

Ein Lösungshinweis für den Trainer/die Trainerin:

Der dritte Partner beobachtet das Bodenrandori und greift situativ in das Kampfgeschehen ein, wenn (a) Uke stark in der Bauch-/Banklage verteidigt und Tori „Hilfe“ benötigt; oder umgekehrt, wenn (b) Tori Uke festhält bzw. eine Hebel- oder Würgetechnik von Tori Aussicht auf Erfolg hat.

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht, wie habt ihr das gemacht?
- Ist es schwer, bei dieser Übung Hilfestellung zu geben?
- Hattet ihr Vertrauen zu euren Übungspartnern?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr im gegenseitigen Unterstützen wieder (z.B. zweites Judo-Prinzip: „Gegenseitige Hilfe und Unterstützung für beidseitigen Fortschritt“, Judo-Wert Hilfsbereitschaft)?

Allgemeine Hinweise

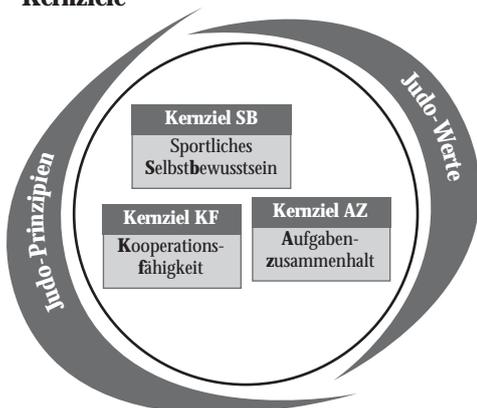
Motorische Elemente: judospezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: ab 10 Jahre

Gruppengröße: beliebig viele Dreier-Teams

Eigene Bemerkungen / Notizen

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend.

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
	Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

5.3.7 Ich sag dir, was du kannst!

Grundidee

Paarweise schließen sich die Judoka zusammen, die sich möglichst gut kennen. Die Judoka sollen vor der gesamten Trainingsgruppe sportliche Stärken bzw. Schwächen ihrer Partner nennen. Sie dürfen sich im Zweiergespräch nicht darüber austauschen.

1. Durchgang: Welche Stärken hat dein Partner? Notiere seine und deine eigene größte Stärke auf einem Zettel. Judoka A nennt vor der gesamten Gruppe die aus seiner Sicht größte Stärke seines Partners – dieser bestätigt oder korrigiert. Jeder Judoka stellt in dieser Form seinen Partner vor. Wie gut kennen sich die Partner wirklich?

2. Durchgang: Nach demselben Prinzip werden Schwächen eingeschätzt und benannt. Achtung – auch hier auf positive Formulierung achten: „Mein Partner kann sich bei Fußtechniken noch verbessern! Mein Partner kann sich im taktischen Verhalten beim Stand-Boden-Übergang steigern!“

Trainer können die Äußerungen aufgreifen, um

- die Leistungsfähigkeit und die Bedeutung des Einzelnen für die Gruppe herauszustellen,
- Trainingsziele zu begründen und mit der Gruppe festzulegen.

Variation

Einschätzung des Einzelnen durch die gesamte Gruppe: Nacheinander verlassen einzelne Judoka den Raum, die Trainingsgruppe berät und notiert, jeder Einzelne notiert seine eigene Stärke und Schwäche. Abschließend werden Stärken und Schwächen vorgestellt.

Reflexionsfragen

- Welche Stärken bzw. Schwächen wurden häufig genannt – was ist für unsere Trainings- und Wettkampfgruppe typisch?
- Was wissen wir über unsere Partner – schätzen wir uns und andere richtig ein?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente:	werden hier in der ganzen Breite thematisiert
Alter:	ab ca. 10 Jahre
Gruppengröße:	beliebig viele Paare
Material:	Zettel und Stift
Organisation:	Diese Aktionsform ist ideal für Trainingslager o.ä., lässt sich im Grunde aber zu jeder Zeit an jedem Ort realisieren. Besonders geeignet ist diese Aktionsform bei vorliegenden Problemen in der Trainings- und Wettkampfgruppe, z.B. Misserfolgerlebnisse, schlechter Tabellenstand o.ä. (Eingehen auf Stärken!). Dabei sollte der Trainer aber vorher abschätzen, ob das alle Judoka „verkräften“, damit negative Einschätzungen nicht verstärkt werden.



5.3.8 Kartenabfrage

Grundidee

Diese Aktionsform bietet allen Judoka eine Menge an persönlichen Rückmeldungen aus der gesamten Übungs- und Wettkampfgruppe. Alle Judoka bekommen kleine Zettel und notieren Namen und Stichworte zu allen Mitgliedern der Trainingsgruppe:

- Lob: „Was ich an dir schätze...“
- Kritik: Stärken und Schwächen
- Erfahrungen in sportlichen Situationen: „Im Wettkampf erlebe ich dich als...“
- Wünsche: „Dass du häufiger anderen hilfst! Dass du sagst, was ich verbessern kann!“

Regeln

- Die Stichworte dürfen nicht beleidigend sein.
- Die Stichworte bleiben anonym.
- Positive Stichworte sollen überwiegen.

Alle Zettel werden – geordnet nach Empfänger – auf einen Haufen gelegt. Jeder bekommt alle Stichworte, die über ihn geschrieben wurden. Ist ein möglichst offener Umgang beabsichtigt, dann können alle Zettel, geordnet nach Personen, an eine Wand geheftet werden. Somit kann sich jeder einen Eindruck auch über die Rückmeldungen der anderen verschaffen.

In einer „Nachfragemesse“ können die Judoka im direkten Gespräch über ihre erhaltenen Stichworte Rückfragen stellen: „Wie ist das gemeint? Das sehe ich anders! Etc.“ Die jeweiligen Verfasser können, müssen sich aber nicht „outen“. Die Judoka erfahren auf diese Weise u.a., wie sie in der Trainings- und Wettkampfgruppe gesehen werden. Häufig treten überraschende Einschätzungen zu Tage. Aspekte des Miteinander im Team können so gezielt angesprochen werden: Stimmungen, Konfliktsituationen, Rückmeldungen über sportliche Leistungen etc.

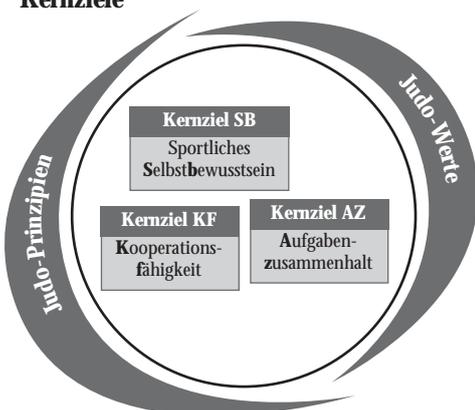
Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente: werden hier in der ganzen Breite thematisiert
- Alter: jede Altersstufe
- Gruppengröße: max. 10 Judoka, Gruppen über 10 Personen sollten geteilt werden
- Material: Zettel, Stifte, Klebestreifen
- Organisation: Diese Aktionsform ist ideal für Trainingslager o.ä., lässt sich im Grunde aber zu jeder Zeit an jedem Ort realisieren. Besonders geeignet ist diese Aktionsform bei vorliegenden Problemen in der Trainings- und Wettkampfgruppe, z.B. Misserfolgerlebnisse, schlechter Tabellenstand o.ä. (Eingehen auf Stärken!).
- Gefahren: In der Regel gehen die Gruppen vorsichtig und fair miteinander um. In problemgeladenen Situationen (s.o.) kann diese Übung – durchaus im positiven Sinne – Ventilcharakter haben. Hier sollte der Trainer oder die Trainerin eine sorgsame Moderatorfunktion einnehmen.



Eigene Bemerkungen / Notizen

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend.

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
	Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

Judo L

5.3.9 Prognosetraining

Grundidee

Die Judoka geben Prognosen zu ihren Leistungen in einzelnen Techniken (z.B. Uchi-mata, Ko-uchi-gari etc.) ab. Entsprechende Übungen werden durchgeführt und extern bewertet. Prognosen und Ergebnisse werden verglichen und reflektiert.

Schritt 1: Zu der ausgewählten Technik ordnen die Judoka Aufgaben bzw. Ausführungen vier individuellen Schwierigkeitsgraden zu. Die Prognosen werden auf einem vorbereiteten individuellen Prognosebogen (siehe Vorlage) notiert:

- leicht: (...) kann ich immer – stellt kein Problem dar (Niveau deutlich unter der Leistungsgrenze)!
- mittel:(...) kann ich meistens – stellt normalerweise kein Problem dar (Niveau unter der Leistungsgrenze)!
- schwer:(...) kann ich, wenn ich mich anstrenge – stellt eine Schwierigkeit dar, die ich bewältigen kann (Niveau an der Leistungsgrenze)!
- sehr schwer:(...) kann ich nur, wenn ich mich sehr anstrenge und Glück habe - stellt eine Schwierigkeit dar, die ich kaum bewältigen kann (Niveau über der Leistungsgrenze)!

Beispiele für Schwierigkeitsgrade im Judo

Im Stand (z.B. O-goshi)

- leicht: Uke leistet Gegenwehr nach Eindrehbewegung von Tori
- mittel: Uke leistet Gegenwehr ab/mit Eindrehbewegung von Tori
- schwer: Uke leistet Gegenwehr vor Eindrehbewegung von Tori durch Griffkampf
- sehr schwer: Uke leistet Gegenwehr vor Eindrehbewegung von Tori durch Griffkampf und Fußtechniken

In der Bodenlage (z.B. Umdrehtechnik gegen Bankposition bis zum Mune-gatame)

- leicht: Uke leistet Gegenwehr, sobald Tori Mune-gatame festhält
- mittel: Uke leistet Gegenwehr, kurz bevor Tori Mune-gatame festhält
- schwer: Uke leistet Gegenwehr, nachdem Tori mit Umdrehtechnik begonnen hat
- sehr schwer: Uke leistet Gegenwehr, bevor Tori mit Umdrehtechnik beginnt

Konditionelle Aufgaben (z.B. Spezialtechnik Uchi-mata möglichst oft in einer begrenzten Zeit werfen)

- leicht: 10 Würfe in 25 Sekunden
- mittel: 10 Würfe in 20 Sekunden
- schwer: 10 Würfe in 15 Sekunden
- sehr schwer: 10 Würfe in 13 Sekunden

Nach der individuellen Prognose werden die Aufgaben auf vier Schwierigkeitsgraden umgesetzt. Ein Kampfgericht (Trainer und Judoka) überprüft das Gelingen (korrekt bewältigt/nicht korrekt bewältigt). Die Prognosen werden überprüft und ggf. reflektiert (mit dem Trainer bzw. in der gesamten Gruppe: „War die Prognose/Kategorisierung realistisch? Hat sich der Judoka über-/unterschätzt? Muss die Selbsteinschätzung relativiert werden?“).

Schritt 2: Die Technik bzw. das Element der Kategorie „schwer“ (aktuelle Leistungsgrenze) wird fünfmal geworfen bzw. durchgeführt. Die Judoka nehmen eine Prognose vor, wie häufig die Technik sauber umgesetzt wird. Das Kampfgericht überprüft das Gelingen. Anschließend wird die Prognose überprüft und ggf. reflektiert.

Beispiel

Ein Judoka führt fünf Wurfversuche Seoi-nage durch. Uke darf sich entsprechend der Prognose von Tori wehren. Erfolgreiche Würfe werden gezählt und die prozentuale Erfolgsquote wird festgehalten. Anschließend soll Tori seine zu erwartende Verbesserung nach einer vorgegebenen Trainingsperiode prognostizieren. Nach dieser Zeit werden erneut fünf Wurfversuche durchgeführt und die Ergebnisse reflektiert.

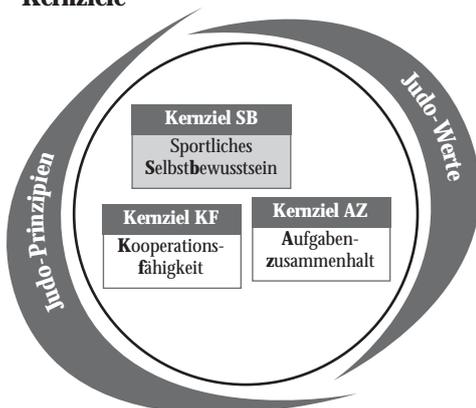
Reflexionsfragen

- Wie habe ich mich eingeschätzt – waren meine Prognosen realistisch (über-/unterschätzt)?
- Wie zufrieden bin ich mit meiner Leistung (Prognose und reales Ergebnis) – auf welches Niveau möchte/kann ich mich verbessern?
- Habt ihr einen besonderen Leistungsdruck empfunden? Wenn ja, wie wirkt sich das aus?
- „Ein selbstbewusster Judoka weiß, was er kann und tut es auch!“ Wie war es bei euch?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr im Prognostizieren eigener Leistungen (z.B. erstes Judo-Prinzip: „Grundsatz des möglichst wirksamen Gebrauchs von Geist und Körper“, im Sinne von eigene Stärken und Schwächen kennen und reflektieren können)?

Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente: werden hier in der ganzen Breite thematisiert
- Alter: ab ca. 8 Jahre
- Gruppengröße: gesamtes Team
- Material: Prognosebogen (s. Vorlage)
- Organisation: Diese Aktionsform ist zeitaufwändig. Deshalb ist es sinnvoll, Gruppen à 5 Judoka zu bilden, die alle Schritte absolvieren. Die anderen Judoka bekommen andere Aufgaben: Uchi-komi-Training; freies Randori o.ä.
- Literatur: Die Grundidee ist angelehnt an Eberspächer (2004).

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend.

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
	Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

Prognosebogen

Name: _____

Schritt 1		Kampfgericht*
Grundübung:	_____	Versuche
„leicht“	_____	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>
	(„Technik/Aufgabe kann ich immer durchführen - stellt kein Problem dar“)	
„mittel“	_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	(„Technik/Aufgabe kann ich meistens durchführen - normalerweise kein Problem“)	
„schwer“	_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	(„Technik/Aufgabe kann ich durchführen, wenn ich mich anstrengende - Schwierigkeit, die ich bewältigen kann“)	
„sehr schwer“	_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	(„Technik/Aufgabe kann ich nur durchführen, wenn ich mich sehr anstrengende und Glück habe - Schwierigkeit, die ich kaum bewältigen kann“)	
Schritt 2		Kampfgericht*
Grundübung	_____	korrekt ausgeführt
schweres Element:	_____	1. Übung: <input type="checkbox"/>
		2. Übung: <input type="checkbox"/>
		3. Übung: <input type="checkbox"/>
		4. Übung: <input type="checkbox"/>
		5. Übung: <input type="checkbox"/>
		gesamt: _____
Prognose: Ich führe die Technik/Aufgabe _____ mal erfolgreich aus!		

* Die grauen Felder werden vom Kampfgericht ausgefüllt

Eigene Bemerkungen / Notizen

5.3.10 Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung

Grundidee

Die Judoka erhalten – möglichst zu Beginn einer zeitlich festgelegten Trainingsphase – einen Selbsteinschätzungsbogen zu ihrer Leistungsfähigkeit (siehe Vorlage). Darauf sind technische und taktische Elemente aufgeführt. Die Judoka sollen zu allen Aspekten eine Bewertung ihrer eigenen Fähigkeiten auf einer Skala 1 („sehr gut!“) bis 6 („habe oft Probleme“) vornehmen. Auf der Grundlage dieser Selbsteinschätzung sollen

- die Judoka zur Reflexion ihrer Leistung angehalten werden,
- ihre Stärken und Schwächen identifiziert werden (der Trainer/die Trainerin stellt seine/ihre Einschätzung gegebenenfalls gegenüber),
- kurz- und mittelfristige Ziele festgelegt werden (Judoka und Trainer/-in gemeinsam, vgl. Kap. 5.3.11 Erfolgserfahrungen: Nahziele festlegen und überprüfen).

Der Fragebogen zur Selbsteinschätzung verbleibt beim Judoka (Selbstverantwortung, regelmäßige Selbstkontrolle). Zum Abschluss der zeitlich festgelegten Trainingsphase erhalten die Judoka den gleichen Selbsteinschätzungsbogen, nehmen erneut eine Bewertung ihrer Leistungsfähigkeit vor und vergleichen diese mit ihrer anfänglichen Einschätzung. Auf dieser Grundlage...

- sollen die Judoka zur Reflexion ihrer Leistungsentwicklung angehalten werden,
- sollen die Judoka erkennen, inwieweit sie sich verbessert haben, wo nach wie vor Defizite sind,
- können Trainer Reflexionsgespräche über die Leistungsentwicklung führen,
- sollen mittel- und langfristige Ziele festgelegt werden (Judoka und Trainer gemeinsam).

Variationen

- *Gegenseitig reflektieren:* Der Fragebogen zur Selbsteinschätzung wird mit anderen Judoka reflektiert. Es bilden sich Paare, die sich gegenseitig ihre Selbsteinschätzung vorstellen, darüber (auch kritisch) austauschen und im Trainingsprozess begleiten.
- *Selbsteinschätzung zu Judo-Prinzipien und Judo-Werten:* Der Fragebogen zur Selbsteinschätzung wird nicht hinsichtlich technischer bzw. taktischer Elemente, sondern mit Bezug zu Judo-Prinzipien und Judo-Werten ausgefüllt (s. Vorlage). Da es sich hier nicht um Elemente handelt, die einfach „trainiert“ und überprüft werden können, dient dieser Bogen nicht der individuellen Leistungsthematisierung und Reflexion, sondern der Sensibilisierung für Judo-Prinzipien und Judo-Werte im täglichen Training. Vor dem Ausfüllen des Bogens sollte in einem Unterrichtsgespräch gemeinsam erarbeitet werden, was die Umsetzung der Judo-Prinzipien und Judo-Werte kennzeichnet (z.B. Verhalten im und nach einem intensiven Randori).

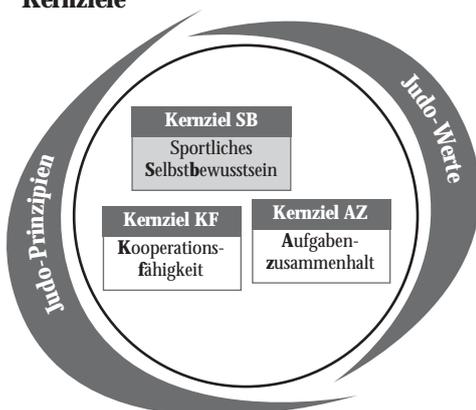
Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente:	werden hier in der ganzen Breite thematisiert
Alter:	ab ca. 12 Jahre (Variation mit Judo-Prinzipien und Judo-Werten ab ca. 8 Jahre)
Gruppengröße:	gesamte Gruppe
Material:	Fragebogen zur Selbsteinschätzung, Stifte



Eigene Bemerkungen / Notizen

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend.

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
	Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

Selbsteinschätzung (Tachi-waza)

So schätze ich mich ein: Name _____ Vorname _____

Stand

Griffkampf

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

„kleine“ Techniken (z.B. Ko-uchi-gari, O-uchi-gari, De-ashi-barai, Okuri-ashi-barai usw.)

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

„große“ Techniken, beidbeinig (z.B. O-goshi, O-guruma, Seoi-nage, Tai-otoshi usw.)

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

„große“ Techniken, einbeinig (z.B. Uchi-mata, Harai-goshi, Hane-goshi usw.)

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Finten

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Kombinationen

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Konter

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Durchsetzungsvermögen (eine Technik trotz hohem Widerstand durchsetzen können)

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Durchhaltevermögen (viele Randoris bei hoher Intensität durchhalten können)

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Kämpfen in der Linksauslage (bei Linkskämpfern in der Rechtsauslage)

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Selbsteinschätzung (Ne-waza)

So schätze ich mich ein: Name _____ Vorname _____

Boden

Haltegrifftechniken

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Hebeltechniken

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Würgetechniken

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Angriff gegen Ukes Banklage

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Angriff gegen Ukes Bauchlage

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Angriff gegen Rückenlage (Uke zwischen Beinen)

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Verteidigung in der Banklage

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Verteidigung in der Bauchlage

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Verteidigung in der Rückenlage (Tori zwischen Beinen)

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Stand-Boden-Übergang

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Selbsteinschätzung (Judo-Prinzipien und -Werte)

So schätze ich mich ein: Name _____ Vorname _____

Judo-Prinzipien und Judo-Werte

1. Judo-Prinzip: Grundsatz des möglichst wirksamen Gebrauchs von Geist und Körper.

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

2. Judo-Prinzip: Durch gegenseitige Hilfe und Unterstützung zu beiderseitigem Wohlergehen und Nutzen beitragen und zu allgemeiner Wohlfahrt und Glück gelangen.

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Judo-Wert: Höflichkeit

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Judo-Wert: Hilfsbereitschaft

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Judo-Wert: Ehrlichkeit

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Judo-Wert: Ernsthaftigkeit

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Judo-Wert: Respekt

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Judo-Wert: Bescheidenheit

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Judo-Wert: Wertschätzung

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Judo-Wert: Mut

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Judo-Wert: Selbstbeherrschung

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Selbsteinschätzung (Blanko)

So schätze ich mich ein: Name _____ Vorname _____

Stand

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Boden (inkl. Stand-Boden-Übergang)

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

5.3.11 Erfolgserfahrungen: Nahziele festlegen und überprüfen

Grundidee

Die Aktionsform *Erfolgserfahrungen*: Nahziele festlegen und überprüfen integriert die vorliegenden Aktionsformen *Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung* (Kap. 5.3.10) und *Prognosetraining* (Kap. 5.3.9), welche die Basis zur Festlegung der Nahziele bilden. Über einen längeren Trainingszeitraum sollen die Judoka ihre Leistungsfähigkeit einschätzen, gemeinsam mit dem Trainer/der Trainerin Nahziele zu einzelnen Technikelementen (z.B. Spezialtechnik aus Stand- bzw. Bodenkampf). Alternativ: Standardsituation wie Stand-Boden-Übergang, Mattenrandsituation oder Angriff gegen die Bank) festlegen, auf diese Ziele hin trainieren und das Erreichen dieser Ziele schließlich überprüfen.

Die Aktionsform *Erfolgserfahrungen*: Nahziele festlegen und überprüfen umfasst sechs Schritte, die ihrerseits variiert und ausdifferenziert werden können.

Schritt 1: Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung (vgl. ausführliche Beschreibung in Kap.5.3.10)

- Ausfüllen des Selbsteinschätzungsbogens Judo
- Selbsteinschätzung einer/mehrerer Technik(en)
- Reflexion der Selbsteinschätzungen gemeinsam mit Trainer/Trainerin oder mit Mitsportlern

Schritt 2: Prognosetraining (vgl. ausführliche Beschreibung in Kap. 5.3.9)

- Liste mit Schwierigkeitsgraden wird vorgegeben. Variation: Liste wird gemeinsam im Team erarbeitet. Z.B. von einfachen Techniken (schaffen die Judoka) bis zu äußerst schwierigen Techniken (schafft keiner in der Trainingsgruppe).
- Prognosen aufstellen (individuelle Schwierigkeitsgrade *leicht, mittel, schwer, sehr schwer*) – Prognosen umsetzen – Kampfgericht bewertet.
- Reflexion der Prognosen und der erzielten Leistungen. Häufig zeigen sich bei den Judoka deutliche Selbstunterschätzungen oder -überschätzungen. Insbesondere solche Abweichungen von der Prognose müssen bei der Reflexion (Trainer – Judoka) besprochen werden.

Schritt 3: Nahziele festlegen – Techniken trainieren – Nahziele überprüfen

- Auf der Basis der erzielten Leistungen werden Trainingsnahziele festgelegt: Die Technik, die nicht mehr sauber bzw. erfolgreich ausgeführt bzw. vom Kampfgericht als „nicht geschafft“ gewertet wird, wird zum Nahziel erklärt und möglichst schriftlich fixiert: „*Nach den nächsten (max.) drei Trainingseinheiten kann ich die Technik... (Schwierigkeitsgrad...) fehlerfrei durchführen!*“ Es gilt das Urteil des Kampfgerichts.
- Technik über maximal drei Trainingseinheiten trainieren.
- Technik überprüfen – wenn möglich, wird dasselbe Kampfgericht zusammengesetzt.
- Alle Judoka führen ihre in den Nahzielen formulierten Techniken vor – Kampfgericht bewertet.
- Überprüfung kann auch über erneutes Prognosetraining erfolgen.

Schritt 4: Schritt 3 kann sich jetzt beliebig häufig wiederholen. Der Schwierigkeitsgrad der ausgewählten Technik sollte in den formulierten Nahzielen kontinuierlich gesteigert werden (vgl. *Liste mit Schwierigkeitsgraden*, Schritt 2). Die Nahziele sollten grundsätzlich schriftlich festgehalten werden.



Schritt 5: Zum Ende der Trainingsperiode sollte erneut ein Prognosetraining durchgeführt werden, bei dem die Judoka die ausgewählte(n) Technik(en) den vier individuellen Schwierigkeitsgraden *leicht, mittel, schwer und sehr schwer* zuordnen (vgl. Schritt 2). Im Idealfall können die Judoka ihre Fähigkeiten auf einem höheren Schwierigkeitsniveau jetzt sehr genau einschätzen.

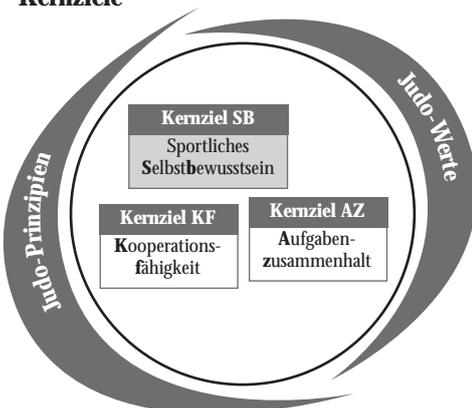
Schritt 6: Abschließend wird nochmals die allgemeine Selbsteinschätzung durchgeführt und mit dem Trainer reflektiert (vgl. Schritt 1). Im Idealfall liegen die Judoka jetzt bei positiveren und realistischen Selbsteinschätzungen. Variation: Die Reflexion der Einzelleistungen kann – insbesondere jetzt nach der Trainingsperiode und hoffentlich vielen Erfolgserfahrungen – auch im Gesamtteam durchgeführt werden.

Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente: grundlegende judospezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Alter: keine Beschränkung
- Gruppengröße: komplette Trainingsgruppe
- Material: übliche Trainingsmaterialien
- Verweis: Diese Aktionsform integriert die Aktionsformen Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung (5.3.10) und Prognosetraining (5.3.9).

Eigene Bemerkungen / Notizen

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend.

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
	Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten



5.3.12 Körper legen, Stärken und Potenziale zuweisen

Grundidee

Die Judoka legen den Umriss ihres Körpers auf der Judomatte mit Hilfe von Judogi-Oberteil, Judogürtel etc. nach und legen abschließend noch einen Zettel mit ihrem Namen dazu. Danach haben alle Judoka die Aufgabe, zu jedem „Körperumriss“ jeweils einen Zettel mit einer judospezifischen Stärke („darin bist du stark“, z.B. in der Technik Rollbankhebel) und einen Zettel mit einem realistischen Entwicklungspotenzial („darin könntest du noch stärker werden“, z.B. die Technik Rollbankhebel bereits im Stand-Boden-Übergang vorbereiten und nutzen) zu legen. Am Ende besitzt jeder Judoka von jedem anderen je einen spezifischen Hinweis zu seinen Stärken und zu seinen Entwicklungspotenzialen im Judo.



Variation

Jeder Judoka schreibt auf ein Din-A4-Blatt drei eigene judospezifische Stärken und ein realistisches Entwicklungspotenzial, das er in der nächsten Zeit erreichen will. Der Name darf jedoch nicht auf das Blatt geschrieben werden. Anschließend werden alle Blätter nebeneinander ausgebreitet bzw. aufgehängt, so dass sie jeder Judoka lesen kann. Glaubt ein Judoka beim Lesen die Person, die hinter den beschriebenen Stärken und dem genannten Entwicklungspotenzial steckt, zu erkennen, schreibt er den vermuteten Namen auf den Rand des Papiers. Am Ende erfolgt die Auflösung.

Reflexionsfragen

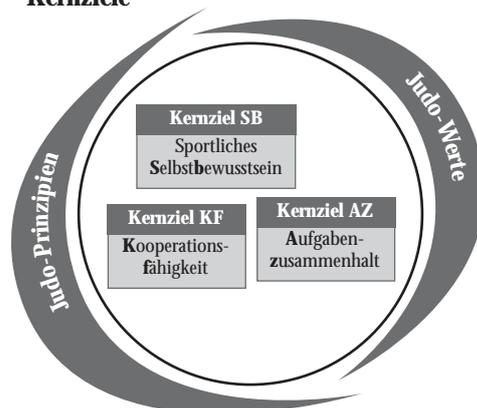
- Welche Stärken bzw. Potenziale wurden häufig genannt – was ist für unsere Trainings- und Wettkampfgruppe typisch?
- Was wissen wir über unsere Partner – schätzen wir uns und andere richtig ein?

Allgemeine Hinweise

Alter: jede Altersstufe
 Gruppengröße: beliebig, ggf. sollten Untergruppen gebildet werden
 Material: Zettel, Blätter, Stifte

Eigene Bemerkungen / Notizen

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
XL	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

5.3.13 Prognose-Randori

Grundidee

Vor jedem Randori muss der Sportler/die Sportlerin eine Prognose abgeben, mit welcher Technik er/sie eine Wertung erzielen wird (bspw. mit Uchi-mata). Jede/r muss mindestens zwei Aussagen treffen. Diese werden auf einem Zettel aufgeschrieben und sind dem Partner/der Partnerin nicht bekannt.

Variationen

- Zusätzliche Angabe, wann mit der jeweiligen Technik eine Wertung erzielt wird (z.B. in der ersten Minute).
- Zusätzliche Angabe, wie oft mit der jeweiligen Technik eine Wertung erzielt wird.
- Prognose dem Partner/der Partnerin vor dem Randori offen legen, damit dieser/diese sich einstellen kann.
- Prognosen dürfen keine individuellen Spezialtechniken enthalten.



Reflexionsfragen

- Wie habe ich mich eingeschätzt – waren meine Prognosen realistisch (über-/unterschätzt)?
- Wie zufrieden bin ich mit meiner Leistung (Prognose und reales Ergebnis) – auf welches Niveau möchte/kann ich mich verbessern?
- Habt ihr einen besonderen Leistungsdruck empfunden? Wenn ja, wie wirkt sich das aus?
- „Ein selbstbewusster Judoka weiß, was er kann und tut es auch!“ Wie war es bei euch?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr im Prognostizieren eigener Leistungen (z.B. erstes Judo-Prinzip: „Grundsatz des möglichst wirksamen Gebrauchs von Geist und Körper“, im Sinne von eigene Stärken und Schwächen kennen und reflektieren können)?

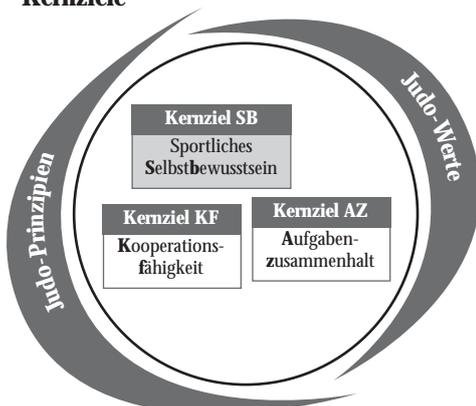
Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: ab ca. 12 Jahre

Gruppengröße: beliebig viele Randori-Paare

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend.

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
	Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

5.3.14 Help – ich brauche eine Technik



Grundidee

Diese Übung ist für heterogene Trainings-/Wettkampfgruppen gedacht. Der Trainer ernennt aus einer z.B. 20-köpfigen Gruppe ca. fünf Coaches (sollten möglichst höher graduierte Judoka sein). Alle anderen Judoka erhalten die Aufgabe, gemeinsam mit einem Übungspartner eine Technik zu erarbeiten und/oder zu vertiefen. Die Technik wird vom Trainer kurz eingeführt und anschließend geübt, wobei die Judoka sich Hilfe von den Coaches oder von anderen Judoka einholen dürfen.

Sobald ein Übungspaar meint, dass sie beide die Technik sauber demonstrieren können, rufen sie den Trainer zu sich und demonstrieren ihm die Technik. Können beide Partner die Technik so demonstrieren, dass der Trainer den Eindruck gewinnt, dass beide „reif für den nächsten Schritt“

sind, darf das Übungspaar mit der nächsten Aufgabe beginnen. Ist dies bei einem bzw. beiden nicht der Fall, gibt der Trainer Tipps für das weitere Üben.

Die einzelnen Aufgaben können aufeinander aufbauen und zusammen z.B. Handlungskomplexe ergeben. Hilfreich sind kurze Technikbeschreibungen, die in einer Art „Lernleiter“ zusammengefasst sind, also immer den nächsten Schritt bzw. die nächst höhere Aufgabe enthalten.

Beispiele für Lernleitern

■ Handlungskomplex I

1. Aufgabe: Tori wirft O-goshi.
2. Aufgabe: Tori greift O-goshi an, Uke weicht mit einem Schritt in Eindrehrichtung von Tori aus, Tori wirft Harai-goshi.
3. Aufgabe: (...) Tori greift Harai-goshi an, Uke blockt, Tori wirft O-soto-gari.
4. Aufgabe: (...) Tori greift O-soto-gari an, Uke kontert mit O-soto-gari etc.

■ Handlungskomplex II

1. Aufgabe: Werfen aus dem Stand auf der Spezial- und der Nicht-Spezialseite.
2. Aufgabe: Werfen aus der Bewegung auf der Spezial- und der Nicht-Spezialseite.
3. Aufgabe: Werfen aus der Bewegung mit einer vorbereitenden Technik auf der Spezial- und der Nicht-Spezialseite.
4. Aufgabe: Werfen aus der Bewegung mit einer vorbereitenden Technik auf der Spezial- und der Nicht-Spezialseite mit anschließendem Stand-Boden-Übergang etc.

Variation

Die Trainings-/Wettkampfgruppe erhält die Auflage, drei bis vier verschiedene Techniken bzw. Situationen zu erarbeiten bzw. zu vertiefen. Sie sollen sich als „Trainer“ immer jemanden aus der Gruppe suchen, von dem sie glauben, dass er die Technik erklären oder die Situation lösen kann. Im Idealfall sind die Aufgaben ebenfalls als „Lernleiter“ (siehe oben) aufgebaut.

Reflexionsfragen

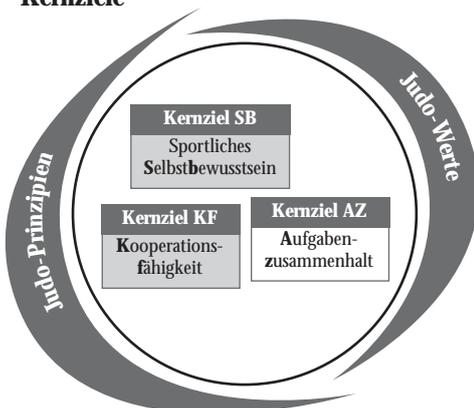
- Nennt typische Stärken und Schwächen – beschreib möglichst genau Schwierigkeiten der exakten Bewegungsausführung.
- Wie ist es, anderen Rückmeldung zu geben und Rückmeldung zu erhalten?
- Ist das gegenseitige Coachen schwierig – was macht es schwierig – was fällt euch leicht?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr im gegenseitigen Coachen wieder (z.B. zweites Judo-Prinzip: „Gegenseitige Hilfe und Unterstützung für beidseitigen Fortschritt“, Judo-Wert Hilfsbereitschaft)?

Allgemeine Hinweise

Alter: ab ca. 10 Jahre
 Gruppengröße: beliebig viele Zweier-Teams
 Organisation: Eine besondere Rolle beim gegenseitigen Coachen kann verletzten Judoka zugeschrieben werden, soweit sie sich beschwerdefrei bewegen können. Damit fehlen sie nicht wirklich im Training. Das Lernen motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten findet zumindest auf kognitiver Ebene statt, der Kontakt zur Trainingsgruppe bleibt aktiv erhalten.

Eigene Bemerkungen / Notizen

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend.

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
XL	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

Judo L

5.4 Judo XL

Ziel der Gestaltungsebene „Judo XL“ ist es, psychosoziale Ressourcen in wettkampfnahen leistungsorientierten Situationen anzuwenden. Die methodische Grundidee liegt darin, judospezifische Anforderungssituationen so zu gestalten, dass ein stabiles Selbstbewusstsein des Einzelnen und des Teams, Aufgabenzusammenhalt und Kooperationsfähigkeit gefordert werden. Dies wird in zwei Aufgabentypen umgesetzt (ausführlich Kap. 4.3.4).

Aufgabentyp: Wettkampfsituationen – Handlungsdruck bewältigen

Dieser Aufgabentyp zielt darauf, motorisches Können und psychosoziale Ressourcen unter judotypischen kritischen Wettkampfbedingungen anzuwenden. Dazu werden Aufgaben gestellt, in denen die Judoka in kritischen Wettkampfsituationen ihr judospezifisches Können zeigen müssen.

Aufgabentyp: Konkurrenz simulieren – Anforderungen standhalten

In diesem Aufgabentyp werden Konkurrenz- und Ausscheidungssituationen simuliert, die neben motorischen insbesondere psychische Anforderungen an den Einzelnen stellen. Ziel ist es, diesen Anforderungen auch unter hoher Konkurrenz standzuhalten.

Bei den Aktionsformen der Ebene „Judo XL“ ist eine Nachbereitung von großer Bedeutung. Insbesondere negative Rückmeldungen durch Misserfolge in den inszenierten Situationen dürfen nicht offen stehen bleiben. Sowohl motorisches als auch sozial-kooperatives Handeln sollte hier reflektiert werden (Kap. 4.3.4).

Kernziele: Über die beiden Aufgabentypen werden insbesondere die Kernziele sportliches Selbstbewusstsein (SB) und Kooperationsfähigkeit (KF) angesteuert, die für die Leistungsfähigkeit in judospezifischen Wettkampfsituationen zentral sind.



5.4.1 Endphasen-Randori

Grundidee

Zwei Judoka, die sich gut kennen, bilden ein Team. Sie coachen sich wechselseitig und tauschen nach jedem Randori die Rollen „Kämpfer“ bzw. „Coach“. Der Trainer/die Trainerin gibt nach erfolgtem Rollentausch und Randori-Partnerwechsel – ausgehend von einer festgelegten Restkampfzeit (z.B. zwei Minuten) – eine bestimmte Kampfsituation vor (z.B. Waza-ari Rückstand). Nach der Bekanntgabe dürfen sich die Zweier-Teams kurz beraten, um eine Kampfstrategie festzulegen. Anschließend versucht der „Kämpfer“ diese umzusetzen, wobei er verbal von seinem „Coach“ unterstützt wird.

Beispiele für Kampfsituationen

- Eine Minute Kampfzeit ein Yuko Rückstand.
- Zwei Minuten Kampfzeit, der ältere bzw. höher graduierte Partner muss in die Bankstellung.
- Drei Minuten Kampfzeit, ein Yuko Führung.

Variationen

- Beratungszeit ist auf 30 Sekunden begrenzt.
- Coach darf während des Randoris keinen (bzw. max. einen) Tipp geben.
- Aufgabe muss ohne vorherige Absprache gelöst werden.

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht, wie habt ihr das gemacht? Warum?
- Wie sind die Kämpfe gelaufen? Wie war(en) eure Kampfstrategie(n), konnte(n) sie umgesetzt werden?
- Ist das wechselseitige Coachen schwierig – was macht es schwierig – was fällt euch leicht?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung (z.B. zweites Judo-Prinzip: „Gegenseitige Hilfe und Unterstützung für beidseitigen Fortschritt“)?

Allgemeine Hinweise

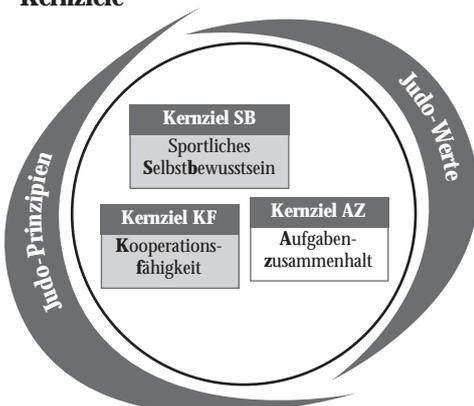
Motorische Elemente: judospezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: ab ca. 14 Jahre

Gruppengröße: beliebig viele Zweier-Teams



Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend.

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

5.4.2 Schwierige Wettkampfsituation – na und?!



Grundidee

Zwei Zweier-Teams bilden eine Vierer-Randori-Gruppe (A1 & A2; B1 & B2). Die Zweier-Teams coachen sich wie bei der Aktionsform „Endphasen-Randori“ (Kap. 5.4.1) wechselseitig und tauschen die Rollen „Kämpfer“ bzw. „Coach“ nach folgender Reihenfolge, so dass jede/r zweimal kämpft und zweimal coacht (in Klammern = Coach):

1. Durchgang: A1 (A2) vs. B1 (B2)
2. Durchgang: (A1) A2 vs. (B1) B2
3. Durchgang: A1 (A2) vs. (B1) B2
4. Durchgang: (A1) A2 vs. B1 (B2)

Der Trainer/die Trainerin gibt pro Durchgang eine schwierige bzw. herausfordernde Wettkampfsituation vor (z.B. extreme Linksauslage). Geschaffen wird die Situation in der ersten Hälfte der Randori-Zeit vom Kämpfer/von der Kämpferin des A-Teams (bzw. B-Teams). In der

zweiten Hälfte der Randori-Zeit muss der Kämpfer/die Kämpferin des B-Teams (bzw. A-Teams) die vorgegebene Wettkampfsituation umsetzen (es beginnt jeweils z.B. der ältere, größere oder höher graduierte). Beide Kämpfer/-innen werden von ihren Coaches verbal unterstützt.

Beispiele

- Kampfpartner/-in besitzt extreme Rechts-/Linksauslage (darf nach jeder Kampfhandlung erneut eingenommen werden).
- Kampfpartner/-in besitzt starken Nackengriff (darf nach jeder Kampfhandlung erneut eingenommen werden).
- Kampfpartner/-in eröffnet immer mit einem Diagonalengriff ans Revers und zieht seinen Partner hinter sich her.
- Kampfpartner/-in greift beide Revers seines Partners/seiner Partnerin und verhindert dessen Angriffe durch Blocken, Sperren, Ausweichen oder Kontern.
- Kampfpartner/-in löst ständig den Griff.
- Kampfpartner/-in greift sofort an, sobald er einen Griff hat (auch Scheinangriffe) und lässt dadurch seinen Partner/seine Partnerin „nicht zum Zug kommen“.

Variation „Verletzungswettkampf“

Man selbst besitzt eine „Verletzung“ (der Trainer/die Trainerin teilt die „imaginäre“ Verletzung mit, z.B. Handgelenks-, Knie-, Schulterverletzung, Wadenkrampf. Das nicht wirklich verletzte Körperteil wird durch ein Tuch gekennzeichnet). Die Aufgabe ist nun, das „verletzte“ Körperteil zu schützen und ohne eine Wertung abzugeben oder eine Strafe zu erhalten, die letzte Minute des Randori zu gestalten. Danach kämpft der Partner/die Partnerin eine Minute mit einer „imaginären“ Verletzung. Die beiden Kämpfer/-innen werden, wie oben beschrieben, von ihren Coaches verbal unterstützt.

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht? Was war eure Strategie? Wie habt ihr die Vorbereitungszeit genutzt?
- Löst diese Situation Druck aus – wie bist du (seid ihr) damit umgegangen?

5.4.3 Unter Druck



Grundidee

In dieser Aktionsform wird ein künstlicher Ausscheidungswettkampf simuliert, z.B. für die Bildung eines Wettkampfteams. Die gesamte Trainingsgruppe wird anhand der Gewichtsklassen in zwei möglichst gleichgroße Untergruppen geteilt (z.B. Gruppe A: bis 73 kg, Gruppe B: ab 73 kg). Pro Gruppe werden im Wechsel z.B. fünf Randoris durchgeführt. Gruppe A beginnt mit dem ersten Randori. Die pausierenden Judoka der Gruppe B bewerten dabei jeweils einen kämpfenden Judoka der Gruppe A. Anschließend wird gewechselt: Gruppe B ist mit Randori an der Reihe und die nun pausierenden Judoka der Gruppe A bewerten jeweils einen kämpfenden Judoka aus Gruppe B.

Die pausierenden Judoka bewerten die kämpfenden Judoka nach vorab gemeinsam festgelegten Qualitätskriterien (siehe Vorlage). Dabei sollte bei jedem Durchgang immer ein anderer Judoka bewertet werden, so dass nach z.B. fünf Randoris pro Gruppe für jeden Judoka fünf Bewertungen von fünf unterschiedlichen Judoka vorliegen. Der Trainer/die Trainerin sollte als Ergänzung ebenfalls möglichst jeden Judoka bewerten (siehe extra Vorlage).

Bewertungskriterien (in Anlehnung an das Randori-Turnier von Klaus Kessler)

In folgenden vier Kategorien können jeweils bis zu fünf Punkte vergeben werden (in Abhängigkeit von der Altersklasse bzw. Erfahrung der Judoka können auch nur zwei oder drei Kategorien verwendet werden):

Technische Vielfalt und Korrektheit:

- Wird sowohl mit Fußtechniken als auch mit (großen) Eindrehtechniken angegriffen?
- Erfolgen die Angriffe zu beiden Seiten?
- Sind Wurfverkettungen (Kombinationen und Finten) erkennbar?
- Wird kurz (bis zu zehn Sekunden) nach einem Stand-Boden-Übergang in die Bodenlage weitergekämpft?
- Saubere Technikausführungen (z.B. Koshi-guruma mit korrektem Ausheben statt den Gegner nur herunterzureißen)?

Anmerkung: Kontertechniken werden nicht berücksichtigt, d.h. nicht positiv bewertet, aber auch nicht bestraft. Damit soll ein defensiver Kampfstil (nur auf Konter warten bzw. nicht angreifen aus Angst vor Kontern) eingedämmt werden.

Offensiver und entwicklungsfähiger Kampfstil:

- Aufrechte bis leicht gebeugte Körperhaltung (gewichtsklassenspezifische Unterschiede berücksichtigen!)?
- Saubere Bein- und Hüftarbeit (z.B. kein Überkreuzen, Vorderfußbelastung, Knie leicht gebeugt, sicheres Ausweichen und Übersteigen, effektives Blocken aus der Hüfte)?
- Schnelles Suchen des eigenen günstigen Griffes mit anschließendem Wurfansatz?
- Erarbeitung unterschiedlicher Griffpositionen (z.B. gleiche und gegengleiche Griffauslage, hoher Kragengriff, Doppelreversgriff)?
Wird mit den Armen gesperrt (wenn ja, kann max. Punktzahl nicht erreicht werden)?

Mut und Kampfgeist:

- Wird Risikobereitschaft gezeigt (z.B. auch Angriffe aus einem ungünstigen Griff heraus, keine Angst vor Konter)?
- Hohe Angriffsfrequenz ohne Scheinangriffe (min. fünf ernsthafte Angriffe pro Minute)?
- Angriffsfreude auch bei gegnerischer Überlegenheit (trotz überlegenem Partner Mut und Wille, offensiv zu kämpfen)?
- Werden die Judo-Werte eingehalten (neben Mut insbesondere Respekt, Wertschätzung, Höflichkeit, Ernsthaftigkeit, Selbstbeherrschung und Bescheidenheit)?

Effektivität und Qualität der Techniken:

- Werden viele große Wertungen (Ippon und Waza-ari) erzielt?
- Wird beabsichtigt, möglichst jedes mal Ippon zu werfen?
- Wird beabsichtigt, beim Werfen (ggf. auch Hebeln und Würgen) stets Kontrolle über den Partner zu besitzen, um ihn nicht zu gefährden?

Anmerkung: Diese Kategorie kann insbesondere im Anfängerbereich weggelassen werden.

Die Bewertungen der Judoka und des Trainers/der Trainerin können anschließend getrennt oder in Kombination zur Ermittlung der „Top 2“ einer Gewichtsklasse herangezogen werden. Die weiteren Platzierungen werden gemeinsam als „nicht qualifiziert“ festgehalten. Individuelle Platzierungen sollten nicht öffentlich gemacht werden, können aber bei/m Trainerin/Trainer nachgefragt werden.

Reflexionsfragen

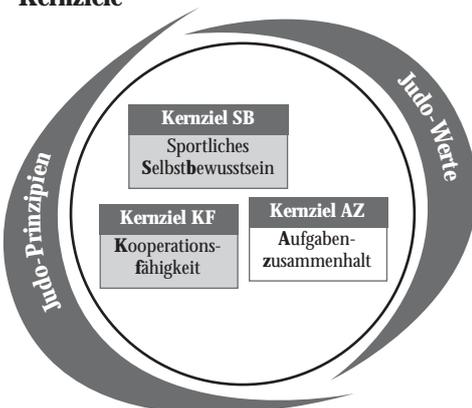
- Beschreibt den Ausscheidungswettkampf aus eurer Sicht – was erfährt man über sich selbst?
- Lösen diese Situationen Druck aus – wie seid ihr damit umgegangen?
- Hat dich in diesen Situationen jemand unterstützt – was wünschst du dir?

Bei dieser Aktionsform ist eine Reflexion notwendig, um negative Rückmeldungen (Nicht-Qualifikation) einzuordnen. Gegebenenfalls sollten Einzelgespräche anschließen.

Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente: judospezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten
 Alter: ab ca. 14 Jahre
 Gruppengröße: je nach Situation 9-16 Judoka
 Material: Beobachtungsbögen (siehe Vorlagen)
 Verweis: Aktionsform ist angelehnt an das Randori-Turnier von Klaus Kessler (2012)

Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend.

Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
XL	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

Beobachtungsbogen für Judoka

Randori	Name des Judoka:	☹	☺	☺	gesamt	
	Bewertungskriterien	1	2	3		4
1) Name des Randoripartners:	technische Vielfalt und Korrektheit	○	○	○	○	○
	offensiver und entwicklungsfähiger Kampfstil	○	○	○	○	○
	Mut und Kampfgeist	○	○	○	○	○
	Effektivität und Qualität der Techniken	○	○	○	○	○
2) Name des Randoripartners:	technische Vielfalt und Korrektheit	○	○	○	○	○
	offensiver und entwicklungsfähiger Kampfstil	○	○	○	○	○
	Mut und Kampfgeist	○	○	○	○	○
	Effektivität und Qualität der Techniken	○	○	○	○	○
3) Name des Randoripartners:	technische Vielfalt und Korrektheit	○	○	○	○	○
	offensiver und entwicklungsfähiger Kampfstil	○	○	○	○	○
	Mut und Kampfgeist	○	○	○	○	○
	Effektivität und Qualität der Techniken	○	○	○	○	○
4) Name des Randoripartners:	technische Vielfalt und Korrektheit	○	○	○	○	○
	offensiver und entwicklungsfähiger Kampfstil	○	○	○	○	○
	Mut und Kampfgeist	○	○	○	○	○
	Effektivität und Qualität der Techniken	○	○	○	○	○
5) Name des Randoripartners:	technische Vielfalt und Korrektheit	○	○	○	○	○
	offensiver und entwicklungsfähiger Kampfstil	○	○	○	○	○
	Mut und Kampfgeist	○	○	○	○	○
	Effektivität und Qualität der Techniken	○	○	○	○	○
6) Name des Randoripartners:	technische Vielfalt und Korrektheit	○	○	○	○	○
	offensiver und entwicklungsfähiger Kampfstil	○	○	○	○	○
	Mut und Kampfgeist	○	○	○	○	○
	Effektivität und Qualität der Techniken	○	○	○	○	○
7) Name des Randoripartners:	technische Vielfalt und Korrektheit	○	○	○	○	○
	offensiver und entwicklungsfähiger Kampfstil	○	○	○	○	○
	Mut und Kampfgeist	○	○	○	○	○
	Effektivität und Qualität der Techniken	○	○	○	○	○
gesamt						

Beobachtungsbogen für Trainer							
Name des Judoka	Bewertungskriterien	  					gesamt
		1	2	3	4	5	
	technische Vielfalt und Korrektheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	offensiver und entwicklungsfähiger Kampfstil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	Mut und Kampfgeist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	Effektivität und Qualität der Techniken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	technische Vielfalt und Korrektheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	offensiver und entwicklungsfähiger Kampfstil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	Mut und Kampfgeist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	Effektivität und Qualität der Techniken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	technische Vielfalt und Korrektheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	offensiver und entwicklungsfähiger Kampfstil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	Mut und Kampfgeist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	Effektivität und Qualität der Techniken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	technische Vielfalt und Korrektheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	offensiver und entwicklungsfähiger Kampfstil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	Mut und Kampfgeist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	Effektivität und Qualität der Techniken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	technische Vielfalt und Korrektheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	offensiver und entwicklungsfähiger Kampfstil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	Mut und Kampfgeist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	Effektivität und Qualität der Techniken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	technische Vielfalt und Korrektheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	offensiver und entwicklungsfähiger Kampfstil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	Mut und Kampfgeist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	Effektivität und Qualität der Techniken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	technische Vielfalt und Korrektheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	offensiver und entwicklungsfähiger Kampfstil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	Mut und Kampfgeist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	Effektivität und Qualität der Techniken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

5.4.4 Power-Randori



Grundidee

Ziel ist es, im Rahmen eines z.B. 30-minütigen Randori-Trainings möglichst viele Golden-Score-Wertungen zu erzielen. Nach jeder erzielten Golden-Score-Wertung erfolgt ein Partnerwechsel. Um Randori-Siege bzw. -Niederlagen für alle transparent zu machen und um zu verhindern, dass sich jemand nur „leichte“ Partner sucht, ist die Matte in drei Felder unterteilt: A („1. Liga“), B („2. Liga“) und C („3. Liga“). Nach jedem Golden-Score-Sieg muss man ein Feld nach „oben“ wechseln („Ligaaufstieg“, wer bereits im Feld A angekommen ist, kämpft noch einmal eine Runde dort). Nach jeder Golden-Score-Niederlage muss man ein Feld nach „unten“ wechseln („Ligaabstieg“, wer bereits im Feld C angekommen ist, kämpft noch einmal eine Runde dort). Zu Beginn starten alle im Feld C („3. Liga“).

Damit die Partnerwechsel möglichst schnell erfolgen, begeben sich beide an den Mattenrand des „Liga-Feldes“, in dem ihr nächstes Randori stattfindet. Nach dem Randori-Training können die Judoka mit z.B. mehr als zehn Golden-Score-Siegen ermittelt werden. Auf eine gänzliche Offenlegung der Anzahl an Siegen oder Niederlagen sollte verzichtet werden.

Variationen

- Ein Randori ist erst nach einer Waza-ari bzw. Ippon-Wertung vorbei.
- Es darf auch in der Bodenlage gekämpft werden.
- Trainer/Trainerin kündigt kurzfristig Wechsel in Stand- bzw. Bodenlage an.
- Mit gemeinsam erarbeiteten Regeln aus „Wir regeln das!“ (Kap. 5.2.1) durchführen.

Reflexionsfragen

- Beschreibt den Drei-Felder-Kampf aus eurer Sicht – was erfährt man über sich selbst?
- Lösen die Felder-Wechsel Druck aus – wie seid ihr damit umgegangen?
- Löst das Coaching Druck aus – was wünschst du dir?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung (z.B. zweites Judo-Prinzip: „Gegenseitige Hilfe und Unterstützung für beidseitigen Fortschritt“)?

Bei dieser Aktionsform ist eine Reflexion notwendig, um negative Rückmeldungen (kaum Golden-Score-Siege bzw. meist in Feld C gekämpft) einzuordnen. Ggf. sollten Einzelgespräche anschließen.

Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente: judospezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten
 Alter: ab ca. 14 Jahre
 Gruppengröße: min. 15 Judoka (bei weniger sollte ggf. nur mit 2 Feldern gekämpft werden)

5.4.5 Tag-Team-Kämpfe

Grundidee

Die Judoka werden in Gruppen zu drei bis vier Teammitglieder eingeteilt. Dazu wird zunächst die Aufgabe gestellt: Stellt Teams zusammen, die ungefähr gleich stark sind und gleich viele Judoka enthalten. Unterschiedliche Gewichtsklassen sind in der Regel kein Problem, da die Kinder und Jugendlichen diesbezüglich aufeinander Rücksicht nehmen. Zudem stellen sie in dieser Aktionsform einen „taktischen“ Aspekt dar.



Die Teams werden durchnummeriert. Der Trainer/die Trainerin nennt vor jedem Randori (Kampfzeit eine Minute bzw. bis zum Ippon) zwei Nummern. Die entsprechenden Teams wählen jeweils einen Judoka aus, der das Shobu (Übungswettkampf) bestreitet. Das Team mit der erstgenannten Nummer muss zuerst den Judoka bestimmen und verkünden. Anschließend bestimmt das Team mit der zweitgenannten Nummer den Kampfpartner. Jedes Team darf jeden Sportler/jede Sportlerin zunächst nur einmal einsetzen. Erst wenn alle Judoka eines Teams ein Shobu bestritten haben, darf jedes Teammitglied erneut eingesetzt werden. Die jeweiligen Kämpfer/-innen werden von ihren Teammitgliedern unterstützt und motiviert. Pro Team und Kampf sollte zudem ein Teammitglied die Rolle eines „Coaches“ übernehmen. Pro Sieg erhält das jeweilige Team einen Punkt, bei Unentschieden gibt es keine Punkte.

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht? Warum?
- Wie habt ihr eure Teamauswahl getroffen?
- Habt ihr euch immer gerecht behandelt gefühlt?
- Hat sich jeder als Teil des Teams gefühlt? Warum ggf. nicht?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: judospezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten
 Alter: ab 10 Jahre
 Gruppengröße: ab 9 Judoka

5.4.6 Stärkenkämpfe

Grundidee

In verschiedenen Zweikampf-Disziplinen („Stärkenkämpfe“) kämpfen immer zwei Judoka eine Minute lang miteinander. Kurz vor dem Zweikampf geben sie eine Erfolgsprognose ab (z.B. beim Herkuleskampf: „Ich glaube, ich kann Dich dreimal ausheben“).

Beispiele

- *O-uchi-gari gegen Ko-soto-gari*: Ein Judoka hakt von innen O-uchi-gari ein – der andere Ko-soto-gari. Beide versuchen sich zu werfen, ohne dabei den Fuß-/Beinkontakt zu lösen. Es kann aber zu anderen Techniken wie Uchi-mata umgestiegen werden. Bei einer Wertung werden die Startpositionen getauscht.
- *Rückenkleben I*: Ein Judoka geht in die mittlere Bankposition, der andere hakt mit einem Bein ein und hat eine Hand am Rever. Ziel ist es, am Rücken des Partners/der Partnerin zu bleiben und ihn am Aufstehen zu hindern. Der Judoka in der Bankposition versucht seine/n Partner/-in von seinem Rücken abzuschütteln. Danach ist der/die andere Partner/-in dran.
- *Rückenkleben II*: Ein Judoka geht in die mittlere Bankposition, der andere hakt beide Beine ein, darf jedoch mit den Händen nicht den Partner greifen. Ziel ist es, am Rücken des Partners zu bleiben. Der Judoka in der Bankposition versucht sich aus dieser Position zu befreien, indem er versucht aufzustehen, sich wegzudrehen, die Beine von Tori „auszuhacken“ etc.
- *Fußhakelkampf*: Beide Judoka starten in der O-soto-gari-Position und versuchen sich gegenseitig O-soto-gari zu werfen. Bei einer Wertung wird die Seite gewechselt.
- *Herkuleskampf*: Beide Judoka versuchen sich gegenseitig auszuheben. Variation: Beide Judoka nehmen eine feste Ausgangsposition ein, z.B. mit der rechten Hand über die rechte Schulter des Partners/der Partnerin den Gürtel bzw. am Rücken des Partners/der Partnerin greifen.

Reflexionsfragen

- Wie habe ich mich eingeschätzt – waren meine Prognosen realistisch (über-/unterschätzt)?
- Wie zufrieden bin ich mit meiner Leistung (Prognose und reales Ergebnis) – auf welches Niveau möchte/kann ich mich verbessern?
- Habt ihr einen besonderen Leistungsdruck empfunden? Wenn ja, wie wirkt sich das aus?
- „Ein selbstbewusster Judoka weiß, was er kann und tut es auch!“ Wie war es bei euch?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr im Prognostizieren eigener Leistungen (z.B. erstes Judo-Prinzip: „Grundsatz des möglichst wirksamen Gebrauchs von Geist und Körper“, im Sinne von eigene Stärken und Schwächen kennen und reflektieren können)?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Technik, Kraft, Ausdauer
 Alter: ab 12 Jahre
 Gruppengröße: beliebig viele Zweikampf-Paarungen

Eigene Bemerkungen / Notizen

5.5 Judo-Werte und -Prinzipien

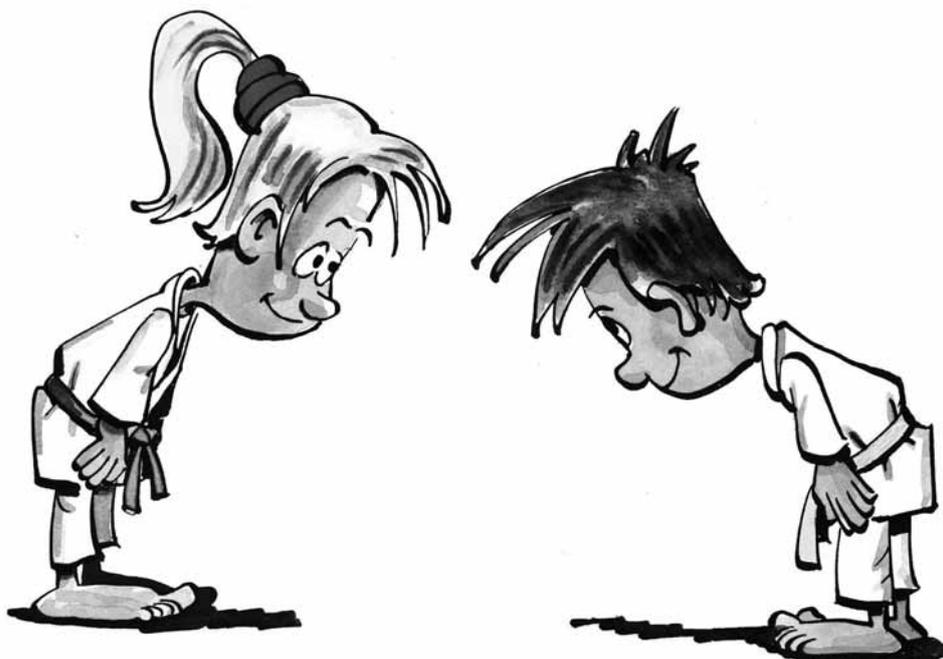
Wie im Exkurs zu Judo-Werten und -Prinzipien und im Kapitel 3 gezeigt wurde, besitzen Judo-Werte und Judo-Prinzipien sowohl eine *Orientierungsfunktion* für das Trainer- (z.B. Vorbildfunktion) und Sportlerhandeln (z.B. Hilfsbereitschaft) im Judo als auch eine *Unterstützungsfunktion* bei der Förde-



rung psychosozialer Ressourcen. Dabei wird eine wechselseitige Beeinflussung angenommen: Das Trainer- und Sportlerhandeln kann – sofern es sich an den Judo-Werten und -Prinzipien orientiert – die Förderung psychosozialer Ressourcen begünstigen und (*vice versa*) die Förderung psychosozialer Ressourcen kann das Trainieren und Wettkämpfen im Sinne der Judo-Werte und Judo-Prinzipien unterstützen.

Vor diesem Hintergrund werden im Folgenden Aktionsformen vorgestellt, die explizit Judo-Werte und Judo-Prinzipien vermitteln wollen. Dabei werden mehrheitlich die Judo-Werte (Höflichkeit, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Ernsthaftigkeit, Respekt, Bescheidenheit, Wertschätzung, Mut, Selbstbeherrschung und Freundschaft) verfolgt, aber auch die Judo-Prinzipien *Sei-Ryoku-Zen-Yo* („Grundsatz des möglichst wirksamen Gebrauchs von Geist und Körper“) und *Ji-Tai-Kyo-Ei* („Gegenseitige Hilfe und Unterstützung für beidseitigen Fortschritt“) werden in einigen Aktionsformen angesprochen.

Im Unterschied zu den oben dargestellten Aktionsformen, in denen die Judo-Werte und Judo-Prinzipien meist implizit, z.B. durch die Reflexionsfragen, angesprochen werden, verfolgen sie in der Regel kein bestimmtes psychosoziales Kernziel (falls doch, wird das jeweilige Kernziel neben den anvisierten Judo-Werten und -Prinzipien benannt). Sie tragen jedoch gemäß der *Orientierungs- und Unterstützungsfunktion* indirekt zur Förderung psychosozialer Ressourcen bei.



5.5.1 Wertespiel

Grundidee

Die Spielidee ist an „Feuer, Wasser, Blitz“ angelehnt. Mit den Kindern werden zuvor die Judo-Werte besprochen. Gemeinsam werden für jeden Wert Aufgaben, Bewegungen oder Körperhaltungen (ggf. auch Gruppen- oder Partnerübung) festgelegt. Die Judoka laufen alle durcheinander. Auf Zuruf eines Judo-Werts müssen sie die jeweilige Aufgabe möglichst schnell ausführen.

Beispiele

- Höflichkeit: Rechts aneinander vorbeilaufen und dabei dem Partner einen schönen Tag wünschen.
- Ernsthaftigkeit: Gemeinsam mit dem Partner/der Partnerin eine bestimmte Technik (z.B. Seoi-nage oder Uchi-mata) fünfmal synchron als Tandoku-renshu ausführen.
- Respekt: Voreinander Verbeugen.
- Freundschaft: Sich nebeneinander hinstellen und je einen Arm um die Schultern des Partners legen.
- Bescheidenheit: Ein Judoka führt eine Fallübung aus, ein anderer applaudiert. Der Partner, der die Fallübung ausgeführt hat, beschwichtigt ihn.
- Mut: Sich rückwärts in die Arme des Partners fallen lassen (erfordert gegenseitige Abstimmung).
- Wertschätzung: Partner im Hochzeitssitz tragen (Partner vor der Brust halten).
- Hilfsbereitschaft: Gegenseitig Gürtel und Judogi richten.
- Selbstbeherrschung: Ein Judoka tobt, ein anderer beschwichtigt ihn.

Variationen

- Mit Musik: Sobald die Musik stoppt, wird der Begriff gerufen.
- Variation der Bewegungsarten, z.B. rückwärts oder seitwärts laufen, Hoppserlauf usw.

Judo-Werte und Judo-Prinzipien

- *Judo-Werte*: alle
- *Judo-Prinzipien*: Beide Prinzipien können integriert werden (siehe Variationen).

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente:	Reaktionsfähigkeit, Ausdauer, Körperspannung, Gleichgewicht, etc. (je nach Bewegungsaufgabe)
Alter:	zwischen 6 und 10 Jahre
Gruppengröße:	max. 20 Kinder
Material:	ggf. Judo-Werte-Poster, Judo-Werte-Karten, Musik



5.5.2 Judo-Tabu und Werte-Pantomime

Grundidee

Jeweils zwei Teams aus vier bis fünf Judoka spielen gegeneinander. Jedes Teammitglied notiert auf jeweils einem Zettel drei judospezifische Begriffe, z.B. Osae-komi oder Toketa, und schreibt dazu drei bis fünf weitere Wörter auf, die bei einer Begriffsbeschreibung nicht verwendet werden dürfen. Die Zettel werden anschließend gesammelt und dem gegnerischen Team verdeckt übergeben. Zusätzlich werden beiden Teams weitere Zettel zugelost, auf denen nach dem gleichen Prinzip die Judo-Werte sowie die Judo-Prinzipien benannt sind.



Nun finden mehrere Spieldurchgänge statt, in denen immer ein Teammitglied innerhalb von zwei Minuten seiner Gruppe möglichst viele der erhaltenen bzw. zugelosten Begriffe pantomimisch bzw. nach den Tabu-Regeln (der jeweilige Begriff und die zusätzlich ausgeschlossenen Wörter dürfen in keiner Form verwendet werden) beschreibt. Können innerhalb von zwei Minuten nicht alle Begriffe erklärt werden, muss bei der nächsten Runde ein anderes Teammitglied fortsetzen. Das Team, das am schnellsten alle Begriffe errät, hat den Durchgang gewonnen.

Die beiden Teams spielen pro Durchgang hintereinander, die jeweils pausierende Gruppe darf der aktiven Gruppe zusehen. Vor dem ersten Durchgang dürfen die Begriffe nicht eingesehen werden. In den Durchgängen zwei bis vier werden dieselben Begriffe verwendet. Die Möglichkeiten diese zu beschreiben werden jedoch sukzessive eingeschränkt.

Durchgänge

1. Judo-Begriffe, -Werte oder -Prinzipien nach Tabu-Regeln beschreiben.
2. Judo-Begriffe, -Werte oder -Prinzipien pantomimisch beschreiben.
3. Judo-Begriffe, -Werte oder -Prinzipien nach Tabu-Regeln mit einem Wort beschreiben.
4. Judo-Begriffe, -Werte oder -Prinzipien mit einer einzigen Geste beschreiben.

Manche der erfundenen Begriffe (Durchgang 3) und Gesten (Durchgang 4) können für das Judo-training übernommen werden und bspw. in anderen Aktionsformen (z.B. Wertespiel, Kap. 5.5.1) eingesetzt oder als nonverbale Stimuli genutzt werden, um z.B. auf einen bestimmten Judo-Wert hinzuweisen.

Judo-Werte und Judo-Prinzipien

- *Judo-Werte*: alle
- *Judo-Prinzipien*: Beide Prinzipien können integriert werden.

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente:	nicht vorhanden
Alter:	ab ca. 8 Jahre
Gruppengröße:	(ggf. mehrere) 2 Teams mit je 4-5 Judoka
Hinweis:	Diese Aktionsform ist ideal für Trainingslager o.ä.

5.5.3 Wertschätzungsrandori

Grundidee

Die Judoka bestreiten Randoris mit verschiedenen Partnern und helfen sich nach einem Wurf gegenseitig auf. Am Ende des Randoris sagen sie sich gegenseitig, was der andere besonders gut gemacht hat und was am Randori am meisten Spaß bereitet hat. Es beginnt immer derjenige, der zuletzt im Randori eine Technik erfolgreich durchgesetzt hat.

Variation

Wertschätzende Rückmeldungen nicht nur in Bezug auf judospezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten, sondern auch bzgl. Kampfverhalten im Sinne der Judo-Werte und Judo-Prinzipien.

Reflexionsfragen

- Was habt ihr aus den Randori gelernt?
- Was habt ihr eurem Partner rückgemeldet, auf was habt ihr geachtet?
- Wie ist es, wertschätzendes Feedback zu geben, wie ist es, wertschätzendes Feedback zu erhalten?
- Habt ihr etwas über euch erfahren?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung?



Judo-Werte, Judo-Prinzipien und psychosoziale Kernziele

- *Judo-Werte*: insbesondere Wertschätzung, aber auch Höflichkeit und Respekt.
- *Judo-Prinzipien*: insbesondere Ji-Tai-Kyo-Ei („Gegenseitige Hilfe und Unterstützung für beidseitigen Fortschritt“), aber auch Sei-Ryoku-Zen-Yo („Grundsatz des möglichst wirksamen Gebrauchs von Geist und Körper“), sofern die Rückmeldungen effektive und bewegungsökonomische Aktionen hervorheben.
- *Psychosoziales Kernziel*: Sportliches Selbstbewusstsein (SB). Aktionsform könnte auch unter Ebene L (Aufgabentyp: Leistung thematisieren) aufgeführt werden, sofern positiv-realistisch judospezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten rückgemeldet werden.

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: judospezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten
 Alter: ab 9 Jahre
 Gruppengröße: komplette Trainingsgruppe



5.5.4 Hilfsbereitschaft: Virusgefahr, auf ins Krankenhaus



Grundidee

Ein Bereich der Judomatte (ggf. auch eine Weichbodenmatte) wird als Krankenhaus deklariert. Ein (ggf. auch mehr) Judoka ist der Fänger, das „Virus“. Jeder, der von ihm berührt wird, ist „infiziert“ und muss sich auf den Rücken legen und Arme und Beine von sich strecken. Ziel des „Virus“ ist es, möglichst viele Judoka „anzustecken“ (mit der Handfläche berühren). Ziel der anderen („Sanitäter“) ist es, möglichst viele Judoka zu „heilen“ (ins Krankenhaus zu befördern). Vorab sollen die Judoka kurz Strategien und Techniken erproben, wie man „infizierte Judoka“ möglichst schnell und sicher in das Krankenhaus befördern kann, wobei beim Transport immer mindestens zwei „Sanitäter“ beteiligt sein müssen. Die „Sanitäter“ sind während des Transports „immun“ und dürfen vom „Virus“ nicht berührt werden.

Reflexionsfragen

- Wurde euch gleich geholfen?
- Wie habt ihr auf euch aufmerksam gemacht?
- Wo gab es Schwierigkeiten?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung?

Judo-Werte, Judo-Prinzipien und psychosoziale Kernziele

- *Judo-Werte*: insbesondere Hilfsbereitschaft, aber auch Höflichkeit und Respekt.
- *Judo-Prinzipien*: insbesondere Ji-Tai-Kyo-Ei („Gegenseitige Hilfe und Unterstützung für beidseitigen Fortschritt“), aber auch Sei-Ryoku-Zen-Yo („Grundsatz des möglichst wirksamen Gebrauchs von Geist und Körper“), sofern die Rückmeldungen effektive und bewegungsökonomische Aktionen hervorheben;
- *Psychosoziales Kernziel*: Kooperationsfähigkeit (KF).
Aktionsform könnte auch unter Ebene S (Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben I) aufgeführt werden.

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente:	Ausdauer
Alter:	ab 6 Jahre
Gruppengröße:	komplette Trainingsgruppe



5.5.5 Mut: Herkuleskampf

Grundidee

Die Herkulesaufgabe: Herkules hatte zwölf Aufgaben zu bewältigen. Eine davon war es, einen Riesen zu besiegen, dessen Mutter die Erde, Gaia, war. Herkules konnte den Riesen nur besiegen, indem er ihn von der Erde hochgehoben hat.

Die Teilnehmer/-innen greifen sich jeweils im O-goshi-Griff, eine Hand über dem Arm, eine Hand unter dem Arm. Ziel ist es, den Partner/die Partnerin auszuheben, sodass er/sie den Boden nicht mehr berührt. Der Sieger/die Siegerin wird zum Herkules, der Verlierer/die Verliererin zum Riesen. Die Riesen gehen auf eine (z.B. rechte) Seite der Mattenfläche, die Herkulesse auf die andere (z.B. linke) Seite. Dort suchen sie sich eine/n neue/n Kampfpartner/-in. Es entsteht ein reger Wechsel, und fast jeder wird einmal auf die Seite der Herkulesse wechseln.

Variation

Die Judoka treffen für sich vorab eine Prognose, wie oft sie „Herkulesse“ oder „Riesen“ sein werden.

Reflexionsfragen

- Wie habt ihr euren Gegner/eure Gegnerin hochgehoben?
- Habt Ihr euch an größeren Gegner/-innen versucht?
- Hattet ihr den Mut, auch Stärkere herauszufordern?
- Welches Judo-Prinzip oder welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung?

Judo-Werte, Judo-Prinzipien und psychosoziale Kernziele

- Judo-Werte: insbesondere Mut, aber auch z.B. Ehrlichkeit.
- Judo-Prinzip: Sei-Ryoku-Zen-Yo („Grundsatz des möglichst wirksamen Gebrauchs von Geist und Körper“), im Sinne von effektive bzw. bewegungsökonomische Lösungen für bestimmte Situationen finden und eigene Stärken und Schwächen kennen lernen.
- Psychosoziales Kernziel: Die o.g. Variation, vorab eine Prognose zu treffen, beinhaltet einen zentralen Aspekt des Aufgabentyps „Leistung thematisieren“ (Ebene L) und zielt auf das Kernziel „sportliches Selbstbewusstsein“ (SB).

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Kraft und judospezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: ab 7 Jahre

Gruppengröße: ab 8 Judoka



5.5.6 Selbstbeherrschung 1: Einfrieren und Schmelzen



Grundidee

Die Judoka laufen durcheinander. Auf Kommando sollen sie in der Bewegung „einfrieren“ (erstarren). Nun zählt der Trainer in verschiedenen Tempi von 5 auf 0. In dem jeweils gewählten Tempo sollen die Judoka zu Boden schmelzen und am Ende ohne Körperspannung auf dem Boden liegen – wie eine „Wasserlache“. Der Trainer kann in einer Zeitspanne von 3 bis 120 Sekunden von 5 auf 0 zählen. Wenn die Judoka am Boden liegen, sollen sie sich bewusst entspannen.

Variation

Gleiche Bewegungsaufgabe, aber „rückwärts“: Die Judoka sollen sich vor dem „Zu-Boden-schmelzen“ ihre erstarrte Körperposition und -haltung einprägen, so dass sie, nachdem sie zu Boden geschmolzen sind, in diese Position zurückkehren können. Bewegungsansage: Wir drehen die Zeit zurück!

Reflexionsfragen

- War es schwer, sich soviel Zeit zu lassen?
- Wie konntet ihr euch entspannen?
- Welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung?

Judo-Werte und Judo-Prinzipien

- *Judo-Werte*: insbesondere Selbstbeherrschung, aber auch z.B. Ehrlichkeit und Ernsthaftigkeit.
- *Judo-Prinzipien*: Es wird kein Judo-Prinzip explizit verfolgt.

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Körperspannung
 Alter: ab 6 Jahre
 Gruppengröße: komplette Trainingsgruppe



5.5.7 Selbstbeherrschung 2: Beleidigungsrandori

Grundidee

Im Vorfeld werden beleidigende Begriffe von der Gruppe festgelegt. In einer kurzen Diskussionsrunde werden entsprechende Worte aufgeschrieben, die natürlich nur in dieser Aktionsform benutzt werden dürfen (z.B. „Depp“, „Lusche“ etc.). Im folgenden Randori darf einer der beiden Partner den anderen mit diesen Worten beschimpfen. In der anschließenden Reflexionsrunde werden die gesammelten Erfahrungen und Eindrücke ausgetauscht und Tipps gesammelt, wie man trotz Beleidigungen selbstbeherrscht und ruhig weiterkämpfen kann. Im Sinne der methodischen Rahmenbedingung „angstfreies Lernklima“ (vgl. Kap. 4.1) sollte die Aktionsform darüber hinaus genutzt werden, um einen Verhaltenskanon für „Kämpfen im Sinne der Judo-Werte und Judo-Prinzipien“ zu erarbeiten.



Variation

Eine Gruppe ist als Zuschauer bei den Randoris dabei und beleidigt die Judoka „von außen“.

Reflexionsfragen

- Wie ist es euch ergangen, hat euch das berührt (emotional)?
- War es schwierig, ruhig zu bleiben?
- Wie seid ihr mit den Beleidigungen umgegangen, wie habt ihr reagiert?
- Welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung?
- Habt ihr Tipps, um trotz Beleidigungen selbstbeherrscht und ruhig weiterzukämpfen?
- Was wären Regeln für ein „Kämpfen im Sinne der Judo-Werte und Judo-Prinzipien“?

Judo-Werte und Judo-Prinzipien

- *Judo-Werte*: insbesondere Selbstbeherrschung und Ernsthaftigkeit.
- *Judo-Prinzipien*: Beide Judo-Prinzipien werden im Rahmen der anschließenden Reflexion verfolgt.

Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente: judospezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Alter: ab 12 Jahre
- Gruppengröße: komplette Trainingsgruppe



5.5.8 Ehrlichkeit: Falschspielerstaffel

Grundidee

Die Judoka bilden min. drei Teams, die in etwa gleich stark sind. Am Mattenende liegt für jedes Team ein Würfel. Jedes Team bekommt geheim einen Zettel mit folgenden Ansagen:

- Alle außer ein Team: Gebt euer Bestes, strengt euch richtig an und unterstützt euch gegenseitig. Möge das beste Team gewinnen!
- Ein Team: Ihr seid eine „Falschspielergruppe“. Euer Ziel ist es, durch Betrügen zu gewinnen (z.B. mehr als einmal würfeln, Würfelwurf manipulieren oder weniger Wiederholungen ausführen; siehe unten).

Es findet nun ein Staffelwettbewerb statt, bei dem jedes Team insgesamt min. die Zahl 50 erreichen muss (addierte Würfelerggebnisse). Jedes Teammitglied läuft nacheinander auf die andere Seite und darf genau einmal würfeln. Der Judoka muss jetzt genauso viele Sit-ups, Liegestütze, Hochstrecksprünge, Drehungen um den Würfel etc. (pro Staffelfrunde z.B. eine bestimmte Übungsform) ausführen, wie die Augenzahl anzeigt. Danach läuft er zurück und klatscht das Teammitglied ab, das als nächstes an der Reihe ist. Es hat das Team gewonnen, das als erstes min. die Zahl 50 erreicht.

Die Aktionsform „verbraucht“ sich, d.h. nach einmaliger Durchführung bzw. Entdeckung der Falschspielergruppe verliert sie ihren Reiz und den Wert des Unbekannten. Deshalb kann sie als Impuls zur Anregung von Judo-Werten und Judo-Prinzipien, nicht aber regelmäßig eingesetzt werden.

Reflexionsfragen

- Wie ist es euch ergangen, wie habt ihr euch gefühlt als ihr die „Falschspieler“ entdeckt habt?
- Warum kam es ggf. zu einem Streit?
- Wie fühlt ihr (Falschspieler) euch als Sieger?
- Welche Judo-Werte findet ihr in dieser Übung?
- Was bedeutet Ehrlichkeit und Ernsthaftigkeit im Judo?

Judo-Werte und Judo-Prinzipien

- *Judo-Werte*: insbesondere Ehrlichkeit und Ernsthaftigkeit.
- *Judo-Prinzipien*: Das Prinzip Ji-Tai-Kyo-Ei („Gegenseitige Hilfe und Unterstützung für beidseitigen Fortschritt“) ist in der Aufgabenstellung der „Nicht-Falschspieler“-Teams enthalten, die Aktionsform verfolgt jedoch kein Judo-Prinzip explizit.

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Ausdauer und Schnelligkeit
 Alter: ab 12 Jahre
 Gruppengröße: ab 9 Judoka



5.5.9 Freundschaft: Modo, das japanische Lehrgespräch

Grundidee

Zu den klassischen Säulen des Judo gehören neben Kata, Randori und Shiai auch das Kogi (Lehrvortrag) und Mondo (Lehrgespräch). Um den Judowert Freundschaft zu verinnerlichen, bietet sich das traditionelle Lehrgespräch an, z.B. in Form einer Diskussion zwischen Trainer/-in und Judoka. Hierzu bilden die Judoka zusammen mit dem Trainer/der Trainerin einen Sitzkreis. Im Anschluss stößt der Trainer/die Trainerin die Diskussion mit Fragen an.

- Welche Regeln und Rituale findet ihr im Judo gut?
- Wie helfen sie euch beim Umgang miteinander?
- Habt ihr Freundschaften im Judo gefunden?
- Was zeichnet diese Freundschaften aus?
- Reichen sie über das Judo hinaus?
- Welche Judo-Werte und Judo-Prinzipien unterstützen solche Freundschaften?
- Wie lebt ihr die Judo-Werte im Training und außerhalb des Trainings?



Judo-Werte und Judo-Prinzipien

- *Judo-Werte:* alle
- *Judo-Prinzipien:* insbesondere Ji-Tai-Kyo-Ei („Gegenseitige Hilfe und Unterstützung für beidseitigen Fortschritt“), aber letztlich auch Sei-Ryoku-Zen-Yo („Grundsatz des möglichst wirksamen Gebrauchs von Geist und Körper“), vgl. Exkurs.

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: keine
 Alter: ab 12 Jahre
 Gruppengröße: komplette Trainingsgruppe





6 Literaturverzeichnis

- Alfermann, D. & Strauß, B. (2001). Soziale Prozesse im Sport. In H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 2: Anwendungsfelder* (2. überarbeitete Aufl., S. 73-108). Schorndorf: Hofmann.
- Barth, B. & Baartz, R. (2004). *Schwimmen – Modernes Nachwuchstraining*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Balz, E. (2003). Wie kann man soziales Lernen fördern? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.), *Methoden im Sportunterricht*. Ein Lehrbuch in 14 Lektionen (4. Aufl., S. 149-168). Schorndorf: Hofmann.
- Dannenmann, F. & Janalik, H. (2011). *Trainertypen. Der gute Trainer: Ansichten, Meinungen, Überzeugungen*. DVD des Audio Visuellen Zentrums (AVZ) der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. Magglingen: Bundesamt für Sport.
- Deutscher Judo-Bund (DJB; Hrsg.) (2012). Zehn Jahre Judowerte. *Judo Magazin*, 11/12.
- Deutscher Judo-Bund (DJB; Hrsg.) (2011). *Die Prüfungsordnung des Deutschen Judo-Bundes für Kyu-Grade*. Zugriff am 9. September 2012 unter:
http://www.judobund.de/media/ausbildung/kyu_pruefungsordnung/Multiplikatorenskript_Kyu-Pruefungsordnung_DJB_2012.pdf.
- Deutscher Judo-Bund (DJB; Hrsg.) (2010). *Nachwuchsleistungssport. Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs*. Unveröffentlichtes Dokument (erhältlich über den Download-Server des DJB).
- Deutscher Judo-Bund (DJB; Hrsg.) (2009). *Judo. DJB-Trainer-C-Ausbildung*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Deutscher Judo-Bund (DJB; Hrsg.) (2006). *Judo spielend lernen. Das Programm des DJB für die Ausbildung der 5-7-Jährigen*. Abensberg: Kelly-Druck.
- Deutscher Judo-Bund (DJB; Hrsg.) (1999). *Trainer-B-Ausbildung*. Unveröffentlichtes Skript (erhältlich über den Download-Server des DJB).
- Deutsche Sportjugend (2005). *Eine Frage der Qualität. Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Kinder- & Jugendsport. Ein sportartenorientiertes Rahmenmodell zur Förderung psychosozialer Ressourcen*. Frankfurt: Eigenverlag.
- Gabler, H. (2000a). Motivationale Aspekte sportlicher Handlungen. In H. Gabler, J. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie* (S. 197 - 246). Schorndorf: Hofmann.

- Gerlach, E. (2004). Selbstwirksamkeitserwartung im Fußball – Entwicklung eines neuen Messinstruments. In R. Naul (Hrsg.), *Nachwuchsförderung im Kinder- und Jugendfußball in Europa* (S. 212 - 227). Aachen: Meyer & Meyer.
- Hanelt, K. (2009). Taschenwörterbuch der Kampfkünste Japans. Bonn: Dieter Born.
- Happ, S. (1983). Judo und Persönlichkeit. Ahrensburg: Czwalina.
- Kanō, J. (1976). Der Beitrag des Judo zur Erziehung. In Sport-Rhode (Hrsg.), *Das Budo ABC* (S. 138-148). Sprendlingen: Budo-Verlag.
- Kessler, K. (2012). *Das Randori-Turnier von Klaus Kessler*. Zugriff am 12.12.2012 unter: http://www.judobund.de/ausbildung/technik/randori/randori_turnier.
- Liebl, S. (2013). *Macht Judo Kinder stark? Wirkungen von Kämpfen im Schulsport auf physische und psychosoziale Ressourcen*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Niehaus, A. (2003). *Leben und Werk Kano Jigorō (1860-1938)*. Ein Forschungsbeitrag zur Leibeserziehung und zum Sport in Japan. Würzburg: Ergon.
- Rychter, O. (2006). *Judo*. (Schriftenreihe „Rahmentrainingskonzeptionen für Kinder und Jugendliche im Leistungssport“ des Landessportbundes NRW, 17). Wiebelsheim: Limpert.
- Schmidt, W., Hartmann-Tews, I. & Brettschneider, W.-D. (Hrsg.) (2003). *Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht*. Schorndorf: Hofmann.
- Sportjugend Nordrhein-Westfalen (NRW) (1994a). *Praxismappe Spiele/Spielen*. Duisburg: Eigenverlag.
- Sportjugend Nordrhein-Westfalen (NRW) (1994b). *Praxismappe Abenteuer/Erlebnis*. Duisburg: Eigenverlag.
- Sygesch, R. (2007). *Psychosoziale Ressourcen im Sport. Ein sportartenorientiertes Förderkonzept für Schule und Verein*. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Tsafack, B. (2011). Das Wertesystem im Judo und seine Erziehungsaufgabe. Unveröffentlichte Diplomarbeit: Trainerakademie Köln.



In die **Zukunft** der **Jugend** investieren
– durch **Sport**

Bildung, Toleranz, Fairness, Bewegung - Sport hat alles...

Die Deutsche Sportjugend
ist der größte freie Träger
der Kinder- und Jugendhilfe
in Deutschland.

Die Deutsche Sportjugend (dsj)
bündelt die Interessen von

- über 10,0 Millionen Kindern, Jugendlichen und jungen Menschen im Alter bis 26 Jahren, die in
- über 91.000 Sportvereinen in 16 Landessportjugenden, 54 Jugendorganisationen der Spitzenverbände und
- 10 Jugendorganisationen von Sportverbänden mit besonderen Aufgaben organisiert sind.

www.dsj.de

Deutsche Sportjugend
im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
E-Mail: info@dsj.de

**dsj** Deutsche
Sportjugend
im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.

Leitbild der Deutschen Sportjugend

Mission

Charakter

Die Deutsche Sportjugend entwickelt unter aktiver Mitbestimmung junger Menschen innovative Rahmenbedingungen im Kinder- und Jugendsport und leistet damit ergebnisorientiert Jugendhilfe.

Die Deutsche Sportjugend ist der größte Jugendverband in Europa und führt das jugendpolitische Mandat des DOSB. Dabei agiert sie parteipolitisch, religiös und weltanschaulich neutral.

Stärken

Die Deutsche Sportjugend gestaltet ein flächendeckendes Angebot der freien Kinder- und Jugendhilfe, das ganzheitliche Kinder- und Jugendarbeit im Sport leistet und flexibel auf die Bedürfnisse junger Menschen reagiert. Die Informations-, Kommunikations- und Serviceleistungen sind sachkompetent und zielgruppenorientiert.

Beziehungen

Die Deutsche Sportjugend setzt als föderal organisiertes System der Kinder- und Jugendhilfe die Inhalte des Kinder- und Jugendhilfegesetzes auf Bundes- und Landesebene im und durch Sport zielorientiert um. Die Entscheidungen erfolgen kooperativ und für alle transparent.

Botschaft

Die Deutsche Sportjugend tritt für einen kinder- und jugendorientierten und gesunden Sport sowie den verantwortungsbewussten Umgang miteinander ein. Dabei orientiert sie sich auch an den in der Agenda 21 formulierten Grundsätzen und Handlungszielen einer umweltverträglichen und nachhaltigen Entwicklung. Die Prinzipien der Fairness, Vielfalt, Freiwilligkeit und Demokratie sind dabei Maßstäbe, das Ehrenamt ist die starke Basis.

Vision

In die Zukunft der
Jugend investieren -
durch Sport



im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.

Anspruchsgruppen

Die dsj kommuniziert und diskutiert aktiv im Auftrag ihrer Mitglieder aus Spitzenverbänden, Landessportbünden und Sportverbänden mit besonderen Aufgaben sachkompetent mit Partnerinnen und Partnern aus Politik, Wirtschaft, Medien und Sport.

Intention

Kinder- und Jugendhilfe

Die Deutsche Sportjugend unterstützt die Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen und fördert eigenverantwortliches Handeln, gesellschaftliche Mitverantwortung, soziales Engagement, Integrationsfähigkeit und interkulturelles Lernen.

Sport

Die Deutsche Sportjugend prägt das Leistungs-, Freizeit-, Gesundheits- und Gemeinschaftsverhalten junger Menschen im Sport.

Die Freude bei der Ausübung steht dabei über allem.

Ressourcen

Die Deutsche Sportjugend entwickelt über einen kontinuierlichen Professionalisierungsprozess langfristig das Ehrenamt und qualifiziert ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Im Zeichen von Europäisierung, Kommerzialisierung, Mediatisierung und Vernetzung konstruiert sie fortschrittliche Informationssysteme. Öffentliche Mittel, Sponsorengelder, Eigenmittel und Fördergelder werden gesichert.

Diese Handreichung entstand 2013
in Kooperation mit der/dem



im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.

Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
Telefon: +49 (0)69 / 67 00-335
Telefax: +49 (0)69 / 6 70 26 91
E-Mail: info@dsj.de
www.dsj.de

Eine Frage der Qualität:

Persönlichkeits- & Teamentwicklung

Förderung psychosozialer Ressourcen im JUDO

Arbeitshilfe für Trainer/-innen und Übungsleiter/-innen



Einrichtung für „Wissenstransfer- und Evaluationsforschung - Bildung im Sport“ am Institut für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Gebbertstraße 123b
D-91058 Erlangen
www.webs.sport.uni-erlangen.de

In die Zukunft
der Jugend investieren -
durch Sport



Deutsche Judojugend
im Deutschen Judo-Bund e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
Telefon: +49 (0)69 / 6 77 20 80
Telefax: +49 (0)69 / 6 77 22 42
E-Mail: djb@judobund.de
www.judobund.de

In die Zukunft der Jugend investieren - durch Sport

MEHR WISSEN!

Stärken Sie Ihre Kompetenz in der
Kinder- und Jugendarbeit im Sport.



Mehr Informationen finden Sie auf: www.dsj.de/publikationen

Kontaktadresse

Deutsche Judojugend
im Deutschen Judo-Bund e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

Telefon: +49 (0)69 / 6 77 20 80

Telefax: +49 (0)69 / 6 77 22 42

E-Mail: djb@judobund.de

www.judobund.de

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

