

Methodik im Judo

Mag. Christian Pflieger
ÜLK Sbg, 2012

Judo ist in Österreich eine Randsportart. Aufgrund ihres Bekanntheitsgrades haben zum Beispiel Ballsportarten von jeher einen größeren Zustrom an Mitgliedern jedes Alters. Obwohl Judo eine der erfolgreichsten olympischen Sommersportarten Österreichs ist, ist Werbung für unseren Sport nicht einfach.

Wie kann sich ein Judoverein nun gegenüber anderen Sportvereinen behaupten? Die Antwort muss sein: „Durch ein qualitativ hochwertiges Training und ein gutes Klima zwischen Trainern, Sportlern und Eltern!“ Kinder sollen gerne ins Training kommen, sich dort wohl und sicher fühlen. Eltern sollen ihre Kinder gerne zum Verein geben, weil sie wissen, dort wird gut gearbeitet!

Gute Arbeit, durchgeführt von motivierten Trainern, ist die beste Werbung für unseren Sport!

1. Bevölkerungssituation in Österreich

Die österreichische Bevölkerung befindet sich in einer Phase des negativen Wachstums – würde es keine Zuwanderung geben, würde die Bevölkerung kleiner werden. Die Folgen für die Vereine sind offensichtlich und deutlich spürbar – da es allgemein weniger Kinder gibt, spüren besonders Vereine der Randsportarten den Rückgang bei den Anfänger- und Mitgliederzahlen!

Die Qualität der Arbeit mit den Kindern und die Repräsentation des gesamten Vereins, also der Funktionäre, Trainer und Sportler, werden eine immer wichtigere Rolle bei der Mitgliederwerbung bekommen!

2. Bewegungsmangel und die Folgen

Zu den sinkenden Kinderzahlen kommt hinzu, dass die Kinder, die einen Sport anfangen immer häufiger schon in jungen Jahren Defizite in der Motorik und beim Bewegungsverständnis aufweisen. Gründe hierfür gibt es viele, sie hängen jedoch meistens mit zu geringer Bewegung im kindlichen Alltag zusammen.

In der“ GetFitKid – Gesundheits- und Fitnessstudie 2011“ wurden 1 890 niederösterreichische Schüler von der 4. bis zur 13. Schulstufe bezüglich ihres täglichen Bewegungsumfanges befragt. Diese Studie kam zu einigen sehr interessanten Ergebnissen:

- 25 % der Mädchen und 54 % der Burschen erreichen den empfohlenen Bewegungsumfang von sieben Stunden pro Woche
- 25 % der Mädchen und 48 % der Burschen betreiben Sport in Vereinen
- Mädchen machen 50 % ihres gesamten Bewegungsumfanges im Rahmen des Schulpflichtfaches „Bewegung und Sport“
- Mädchen sind früher reif als Burschen und beginnen dementsprechend auch früher, Alkohol zu trinken; mit zunehmendem Alter trinken sie aber weniger „regelmäßig“ als Burschen
- Nikotin-, Alkohol-, Limonaden- und Kaffeekonsum nehmen mit dem Alter bei beiden Geschlechtern zu
- Jugendliche bewegen sich sowohl in der Schule als auch im Verein und in der Freizeit mit zunehmendem Alter weniger
- Die Nutzung von TV und PC nimmt hingegen zu, wobei das Spielen am Computer ab einem gewissen Alter wieder weniger wird

- Die Beweglichkeit ist bei Burschen im 13. und 14. Lebensjahr und bei Mädchen im 11., 12. und 16. Lebensjahr am geringsten
- Adipöse und übergewichtige Kinder und Jugendliche weisen motorische Defizite auf, adipöse in einem deutlich höheren Ausmaß als Übergewichtige
- Je mehr Vereinssport Kinder und Jugendliche betreiben, desto besser sind die Leistungen bei den durchgeführten Untersuchungen

Mit diesen und anderen Herausforderungen sehen sich Trainer heutzutage konfrontiert!

3. Herausforderungen an den Trainer

Heute bedeutet Trainer in einem Verein zu sein nicht nur, den Kindern seinen Sport und dessen Ideale zu vermitteln. Ein Trainer (oder oftmals ein Trainerteam, das gleichzeitig den Verein verkörpert) muss noch zusätzliche Eigenschaften und Fähigkeiten mitbringen, damit seine Trainingseinheiten und die Arbeit im Verein gut funktionieren:

3.1. Die Bereitschaft zum Arbeiten mit Kindern und Jugendlichen

Das ist eine der wichtigsten, wenn nicht die wichtigste Eigenschaft, die eine Trainerin, ein Trainer mitbringen muss, um sich bei der Arbeit mit den Kindern wohl zu fühlen und dabei erfolgreich zu sein! Erfolg wird sich selbst einstellen, wenn der Vermittler gute Arbeit leistet und seine Schützlinge von dem Inhalt begeistern kann!

Eigenschaften, die jemand für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mitbringen sollte / muss sind vor allem:

- *soziale Kompetenz*
- *Engagement*
- *Begeisterungsfähigkeit*
- *Ehrgeiz*
- *Visionen*
- *Geduld*
- *Respekt gegenüber Kindern*

3.2. Die Fähigkeit des Gestaltens und Durchführens eines kindgerechten, abwechslungsreichen Trainings

Es ist keine neue Erkenntnis, dass man mit Kindern unterschiedlichen Alters auf verschiedene Art und Weise sprechen sollte. Der Hauptgrund dafür ist natürlich, dass die Kinder besser verstehen, was man ihnen vermitteln will! Die Sprache im Training ist neben dem Inhalt die wichtigste Anpassung des Trainers an die Altersklasse des Sportlers. Passt der Trainer seine Wortwahl an die entsprechende Altersklasse an, fällt es ihm viel leichter, den Inhalt zu vermitteln und die Kinder zu begeistern!

Der Inhalt sowie die Intensität des Trainings müssen auf die Altersklassen, aber auch auf die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Sportler abgestimmt sein! Kindgerechtes Training bedeutet, Prinzipien und Techniken auf einfache, wenn möglich spielerische Art und Weise zu vermitteln! Dass nicht alle Judotechniken spielerisch erlernt werden können, ist klar, aber trotzdem sollten die Erklärungen möglichst einfach sein und sich auf das Wesentliche beschränken! Ein Schritt nach dem anderen führt zum Erfolg!

Abwechslung ist nicht nur im Kindertraining wichtig! Als Trainer hat man viele Möglichkeiten, Abwechslung und Variation in sein Training zu bekommen. Oft reicht es, Kleinigkeiten zu verändern, um eine ganz neue Dynamik ins Training zu bekommen.

Wenn der Trainer merkt, dass Sportler Techniken oder Anweisungen nicht auf die Art und Weise durchführen, wie man es gerne hätte, sollte man vielleicht Änderungen in der Erklärung oder bei den Vorübungen vornehmen. Jeder lernt auf eine andere Art und Weise – wenn der eine Weg nicht der richtige ist, sollte man einen anderen wählen!

3.3. Das Arbeiten mit den mitgebrachten geistigen und körperlichen Voraussetzungen der Kinder

Was sind die Ursachen für die unterschiedlichen körperlichen und geistigen Voraussetzungen, die die Kinder haben?

Auf diese Frage gibt es eine Vielzahl an Antworten! Hier sollen aber nur die für uns relevanten genannt werden:

- *unterschiedliches biologisches Alter*
- *unterschiedliches geistiges Alter*
- *Bewegungsmangel und die Folgen*

Die Meinungen dazu, ob motorisch schwache Kinder von motorisch starken Kindern getrennt trainiert werden sollen oder ob diese in einem gemeinsamen Training voneinander

profitieren, sind unterschiedlich. Ein Trainer muss für sich selbst entscheiden, wie er das in seinen Trainings handhaben will. Entscheidend ist natürlich, ob überhaupt die Möglichkeit besteht, diese Gruppen getrennt zu trainieren!

Grundsatz: Kinder müssen dort abgeholt werden, wo sie sich gerade befinden!

3.4. Motivation von Kindern und Eltern

Erfolge auf unterschiedlichen Ebenen sind für Kinder im Laufe ihrer Entwicklung extrem wichtig! Dabei sind es am Trainingsbeginn oft die kleinen Erfolge, die die Freude und Motivation im Training steigern können!

Kleine Erfolge können den Kindern im Anfängerbereich relativ einfach geliefert werden, z.B. durch kleine Zusatzaufgaben, die sie bestehen können; durch kleine Wettkämpfe (nicht nur Judo, sondern beispielsweise beim Weitsprung auf eine dicke Matte) etc. Es sind meistens die kleinen Erfolge in einem Training, die das ganze Training für ein Kind prägen – und was das Training geprägt hat, wird auch den Eltern erzählt!

Erfolge und Motivation der Kinder steigern auch die Motivation der Eltern und bestätigen diese in der Wahl der richtigen Sportart für ihr Kind!

3.5. Gute Kommunikation mit Eltern und Kindern

Hier sollen nur einige wichtige Punkte erwähnt werden, die eine gute Kommunikation mit den Eltern und den Sportlern gewährleisten:

- *gute Umgangsformen!*
- *regelmäßiger Informationsaustausch*
- *nachvollziehbare Trainingsgestaltung*

4. Methodik

Unter dem Begriff Methodik versteht man das WIE und das WAS eines Unterrichts, in unserem Falle eines Trainings. Die Methode (also das WIE) des Unterrichts wird vom Trainer gewählt und ist immer vom Inhalt (vom WAS) des Trainings abhängig.

4.1. Die Methodischen Grundsätze

I. Grundsatz der Eigentätigkeit

Selbst Herausgefundenes wird besser gemerkt als Vorgetragenes!

Durch das „Suchen-Lassen“ (Erfinden) werden Kreativität und Spontaneität gefördert. Geschicktes Anleiten und dezentes Hinführen zum Bewegungsziel bringen ein positives „Aha-Erlebnis“!

II. Grundsatz der Entwicklungsgemäßheit

Trainingsinhalte und –methoden sind dem Entwicklungsstand des Sportlers anzupassen (z.B. Sprache).

III. Grundsatz der Anschaulichkeit

Zum guten Vermitteln einer Technik muss man eine genaue Zielvorstellung bieten. Die Demonstrationsfähigkeit ist hier von Bedeutung. Auch Hilfsmittel (Video, Abbildungen, etc.) können eingesetzt werden.

IV. Grundsatz der Sachgemäßheit

Der Weg muss auf das Ziel abgestimmt sein. Hierfür muss wiederum das Ziel klar definiert sein. Zudem muss der Übungsleiter (Trainer) in der Lage sein, Teilziele zu setzen und diese dann im Zusammenhang mit dem Gesamtziel zu sehen.

Hierbei kann ein Trainer durchaus auch über sein Eigenkönnen hinaus unterrichten.

V. Grundsatz der Dauerhaftigkeit

Um das Erworbene langfristig anwendbar zu halten, ist nach dem methodischen Erlernen permanentes Wiederholen und Üben notwendig.

VI. Grundsatz der richtigen Reihenfolge der Inhalte

- vom Bekannten zum Unbekannten
- vom Leichten zum Schweren (O-Goshi vor Uchi-mata)
- vom Einfachen zum Komplexen (Kesa-Gatame vor Sangaku)

5. Unterschiedliche methodische Ansätze

In der Literatur gibt es eine Reihe an unterschiedlichen methodischen Ansätzen zum Bewegungslernen. Im Rahmen des Übungsleiterkurses soll auf die zwei am häufigsten in der Praxis angewandten Methoden eingegangen werden. Zusätzlich soll mit der vorgestellten Geesink-Methode ein Beispiel für eine Strukturierung der Judotechniken gezeigt werden.

5.1. Die Ganzheitsmethode

ist die am weitesten verbreitete und am häufigsten angewandte Methode.

Bei der Ganzheitsmethode wird die Zielbewegung ganzheitlich vermittelt. Eine Bewegung wird von Anfang bis Ende durchgängig gelehrt. Diese Vorgehensweise eignet sich gut bei einfachen Bewegungen bzw. im Aufbau auf bereits bekannte Techniken (z.B. Tsurikomi-goshi ist bekannt → Harai goshi).

Nicht geeignet ist die Ganzheitsmethode bei komplexen oder anspruchsvollen Bewegungen bzw. bei geringer Vorerfahrung der Sportler.

5.2. Die Teilmethode

im Judo auch bekannt unter der „Aufbau-Methode“ (Kessler, 1979)

Hierbei wird die Zielbewegung in sinnvolle Teilbewegungen zerlegt. Diese können auch getrennt voneinander geübt werden. Die Sportler werden schrittweise an die Zieltechnik herangeführt.

Der Vorteil gegenüber der Ganzheitsmethode ist, dass auf wichtige Details genauer eingegangen werden kann und wichtige Bewegungsabläufe gesondert geübt werden können. Durch diese Methode können komplexere Techniken schrittweise vorgezeigt bzw. erlernt werden.

5.3. Die Geesink-Methode

Anton Geesink war der erste nicht japanische Judo-Weltmeister (1961) und Olympiasieger (1964). Nach seiner aktiven Karriere erarbeitete er eine eigene Lehrmethode, die von 1971-1997 das offizielle Prüfungsprogramm des ÖJV war.

Das Neue an dieser Methode war der für Europäer leichter verständliche strukturierte Aufbau der Judotechniken. Geesink gruppierte die Judowürfe gemäß ihrer Verwandtschaft um somit ein hierarchisches Lernen zu ermöglichen. Bei dieser Methode gibt es eine systematische Unterteilung in Ne-waza und Tachi-waza.

Zu Beginn der Ausbildung werden zur Schaffung konditioneller Voraussetzungen und aufgrund des geringeren Verletzungsrisikos Übungen in der Bodenarbeit fokussiert. Nach der Ausbildung in der Bodenarbeit und der thematischen Behandlung der Fallschule (Ukemi-waza) werden Standtechniken gelehrt.

Geesink unterscheidet bei den Standtechniken in „Tachi-waza mit Spielarm“ und „Tachi-waza mit Spielbein“. Bei ersterem steht Tori mit beiden Beinen auf dem Boden und arbeitet mit den Händen (z.B. O-Goshi, Koshi-Guruma, Seoi-Nage). „Tachi-waza mit Spielbein“ sind Techniken, bei denen beide Arme an einer Stelle fest zugreifen und als Arbeitsarme fungieren. Tori steht hier nur auf einem Bein, dem Standbein (Beginn mit Tsuru-Komi-Goshi → „Arbeitsarme“ aber fixer Stand; später: Tai-Otoshi, Harai-Goshi, Uchi-Mata, Ashi-Guruma).

Für guten Judo-Unterricht nennt Geesink sechs Leitsätze:

1. eine gute Judo-Technik
2. logische Reihenfolge der Übungen, abgestimmt auf Können und Fähigkeit des Lernenden
3. ständiger Hinweis auf das „Wie?“ und „Warum?“
4. Gebrauch einer richtigen Terminologie
5. Vermittlung (von Einsicht) in das gesamte Judo-Repertoire
6. Üben jener Techniken, die der Konstitution des betreffenden Judoka entsprechen

6. Methodische Hilfsmittel

6.1. Das Auftreten des Trainers

Ein Trainer sollte nicht einfach nur in die Halle kommen – sobald er die Halle betritt, soll er auch DA SEIN! Das bedeutet, ab dem Moment des Betretens der Halle ist der Trainer voll PRÄSENT!

Zu einem guten Auftreten zählen zuallererst die Grundsätze der Hygiene. In Sachen Reinlichkeit ist der Trainer Vorbild für seine Athleten und sollte sich auch dementsprechend verhalten:

- *sauberer Judogi (sauberer Trainer)*
- *geschnittene Fingernägel*
- *keine Uhren, Schmuck, etc.*
- *keine Bauchtaschen!*

Betritt der Trainer mit einer *positiven Einstellung gegenüber dem Training und den Kindern* die Halle, werden der Lern- und der Spaßfaktor merklich höher sein! Ist die Grundeinstellung positiv, wird auch der *Umgang mit den Kindern freundlich und respektvoll* sein! Gutes Trainingsklima in der Halle bringt ein gutes Verhältnis zu den Eltern der Kinder – es kann eine Vertrauensbasis gebildet werden, Eltern engagieren sich möglicherweise im Verein und helfen z.B. bei Veranstaltungen mit!

6.2. Verbale Hilfsmittel

Die Stimme ist das wichtigste Hilfsmittel im Training! Besonders wenn man nicht gewohnt ist, über einen längeren Zeitraum lauter zu sprechen, sollte man schonend mit seiner Stimme umgehen!

Variationen bei Lautstärke, Tempo, Deutlichkeit und Sprachmelodie können unterschiedliche Effekte und Auswirkungen auf die Gruppe haben! Es kann zum Beispiel Ruhe, Stress oder Motivation erzeugt werden. Auf jeden Fall aber sollten die Sportler wissen, wann sie selbst ruhig sein sollen - um Ruhe und Aufmerksamkeit zu erzeugen, sollte der Trainer nicht lauter sein müssen als seine Sportler!

6.3. Optische Hilfsmittel

Als optisches Hilfsmittel dient vor allem die *Demonstration!*

Aber auch *Filme und Videos* können regelmäßig zum Beispiel bei Nachbesprechungen verwendet werden. *Spiegel* in der Halle können ein unmittelbares Feedback bringen. *Zeichnungen* von Bewegungsabläufen sind sehr gute Hilfsmittel, um Kinder alleine arbeiten zu lassen.

6.4. Akustische Hilfsmittel

Hierzu zählen unter anderem:

- *rhythmusgebende Hilfsmittel (z.B. Musik, Trommelschläge,..)*
- *einmalig gesetzte Signale (z.B. Klatschen)*
- *Einsatz von Musik: für z.B. Motivationssteigerung*

6.5. Bewegungshilfen

- *passives Sichern: Matten, Polsterungen*
- *aktives Sichern: durch Trainer oder Partner*

Das Sichern ist gerade im Judo *wesentlich*. Fällt ein Kind im Anfangsstadium übermäßig hart, kann dies wesentliche Auswirkungen bis hin zur Beendigung der Sporttätigkeit haben. Bei Demonstrationen mit Kindern ist die *Bewegungs- und Wurfgeschwindigkeit* entscheidend!

6.6. Geräte und Geländehilfen

sind Hilfsmittel, die einerseits das Lernen von Bewegungsabläufen erleichtern sollen, andererseits aber als zusätzliche Trainingsmittel verwendet werden können. Hierzu zählen

- *Schiefe Ebene*
- *Judoball*
- *Slings*
- *Therabänder (Fahrradschläuche)*
- *etc.*

7. Die Trainingseinheit

Die Trainingseinheiten im Judo folgen aufgrund bestimmter Rituale (z.B. Aufstellung) einer teilweise schon vorgegebenen Reihenfolge. Grob können Einheiten eingeteilt werden in

- *Begrüßung / Aufstellung*
- *Aufwärmen*
- *Technikteil*
- *Randori*
- *Spiel*
- *Verabschiedung / Aufstellung*

Es gibt eine unendliche Vielzahl von Möglichkeiten, die unterschiedlichen Phasen eines Trainings zu gestalten. Bei der Planung und Gestaltung von Einheiten muss der Trainer selbst entscheiden, welche Routinen er in eine Trainingseinheit einbauen will, und in welchen Bereichen Abwechslung herrschen soll.

7.1. Routinen bzw. fixe Abläufe

- *bieten Fixpunkte im Training*
- *Sportler wissen zu einem gewissen Zeitpunkt, was zu tun ist bzw. wie sie sich zu verhalten haben*
- *Sicherheit für Trainer / Sportler*
- *z.B. Aufstellung, Trinkpause, Erklärungen, ...*

Jeder Trainer hat seine eigenen Routinen!

7.2. Abwechslungen / Variationen

- *bieten Sportlern unterschiedliche Zugänge zu verschiedenen Aufgabenstellungen*
- *bringen Abwechslung ins Training*
- *Trainer muss sich im Vorfeld Gedanken über das Training machen*
- *Alle „aktiven“ Teile des Trainings können variiert werden*
- *Aufwärmen, Techniktraining, Randori, Kraft- und Konditionsübungen, ...*

8. Für die Praxis

**deutlich und altersgerecht sprechen
wähle die richtigen Begriffe (altersgemäß)
wähle den besten Standort (Übersicht)**

**vom Bekannten zum Unbekannten
vom Alten zum Neuen
vom Einfachen zum Komplexen**

**bereite deine Trainingseinheit gut vor
bereite die Trainingseinheiten nach**

**Vergiss nie das Lob und die positive
Verstärkung!
Vergiss nie den Spaß!**

Strafen sind oft ein Ausdruck von Hilflosigkeit

(übernommen aus Netzer, T. (2004). Methodik ÜLK Steiermark)

9. Literaturverzeichnis

Dickhaut, S. (2012). *Judo Methodik im Wandel der Zeit*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Müller-Deck, H. (2007). *Der Weg zum Top-Judoka*.

Netzer, T. (2004). *Methodik - Skript ÜLK Steiermark*.

Podolsky, A. (2011). *GetFitKid - Gesundheits- und Fitnessstudie NÖ Schüler und Schülerinnen*. Krems.