

# JUDO

## TRAINER-C-AUSBILDUNG

MIT AKTUALISIERTEM  
PRÜFUNGSPROGRAMM



PLANEN UND  
ANALYSIEREN

UNTERRICHTEN  
UND TRAINIEREN

MOTIVIEREN  
UND ERZIEHEN

ORGANISIEREN  
UND VERWALTEN

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

Judo: Trainer-C-Ausbildung

**Allgemeine Hinweise:**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

# JUDO

## TRAINER-C-AUSBILDUNG

PLANEN UND  
ANALYSIEREN

UNTERRICHTEN  
UND TRAINIEREN

MOTIVIEREN  
UND ERZIEHEN

ORGANISIEREN  
UND VERWALTEN

MIT AKTUALISIERTEM  
PRÜFUNGSPROGRAMM



### **Judo: Trainer-C-Ausbildung**

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2009 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

2. Auflage 2011

3. bearbeitete Auflage 2021

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840314308

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

Vorwort .....	7
Beschluss der Lehrreferententagung 2000 .....	8
Überprüfung der Judotechnik (Bewegungsvorbild) .....	9
Handlungsfelder Trainer .....	13
Trainer-C- Breitensport .....	14
Trainer-C-Leistungssport .....	18

## Handlungsfeld 1

### Planen und Analysieren ..... 22

Trainingsplanung – Aufbau eines Anfängerkurses .....	23
Alters- und geschlechtsspezifische Aspekte des Sports mit Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren .....	27
Abgrenzung des Wettkampfsports zum Breitensport .....	34
Überlegungen zur Anfängermethodik .....	41
Unterricht mit gemischten Gruppen .....	45
Aufbau einer Übungsstunde .....	53
Judo-Grundausbildung (bis 10 Jahre) .....	60
Kindgemäßes Bewegungslernen .....	63
Vorbereitung auf Gürtelprüfungen .....	71
Judo unter dem Fitnessgedanken .....	77
Medien- und Geräteeinsatz .....	83

## Handlungsfeld 2

### Unterrichten und Trainieren ..... 92

Allgemeine Grundlagen der Trainingslehre .....	93
Energiebereitstellung .....	106
Ernährung /Gewichtmachen .....	114
Konditionelle Fähigkeiten .....	120
Stütz- und Bewegungsapparat, Verletzungsprophylaxe .....	123
Dehnen, wann und warum? .....	128
Gymnastikzirkel zur Verbesserung der allgemeinen Fitness .....	132
Gymnastik mit dem großen Ball .....	137
Krafttraining mit Partner auf der Matte .....	147
Koordinative Grundlagen .....	153
Koordination .....	156
Bodenturnen, Akrobatik, Gelenkigkeit .....	158
Theorie des Techniktrainings .....	184
Bedeutung von Spielen, Wetteifern/Wettkämpfen und Leisten .....	185

Grundlegende biomechanische und bewegungsstrukturelle Aspekte der Judotechnik .....	191
Grundlagen des Technikerwerbstrainings .....	198
Bewegungssehen und Fehlerkorrektur .....	204
Methodische Grundsätze und Maßnahmen .....	209
Übungsformen zur Technikschtung .....	212
Tandoku-renshu .....	218
Uchi-komi .....	226
Methodik des Fallens (Falltechnik) .....	232
Standardsituationen am Boden .....	239
Umdreher am Boden .....	242
Übergang Stand-Boden .....	249
Grundlagen des Technikanwendungstrainings .....	252
Sinnvolles Heranföhren an Randori, Shiai und alternative Wettkampföormen .....	256
Taktik und Strategie in Training und Wettkampf .....	266

## Handlungsfeld 3

### Motivieren und Erziehen ..... 268

Lehrer-/Trainerverhalten .....	269
Ziele der Judoausbildung/Judoprinzipien .....	274
Dojo-Etikette .....	278
Geschichtliche Entwicklung des Judo .....	282
Föhungsstile/Gruppendynamik .....	285
Störfaktoren im Unterricht .....	290
Erziehung zum leistungsorientierten Verhalten .....	298
Richtiges Coachen .....	301

## Handlungsfeld 4

### Organisieren und Verwalten ..... 302

Ausnutzen von Raum und Gerät .....	303
Staffeln und Kleine Spiele auf der Judomatte .....	308
Maßnahmen und Aktivitäten außerhalb der Judomatte .....	316
Rechts- und Finanzfragen der Trainer .....	320

### Anhang ..... 325

Das Kyu-Ausbildungs- und Prüfungsprogramm des DJB .....	326
Bildnachweis .....	364

## Vorwort

Die Autorinnen und Autoren des vorliegenden Ausbildungshandbuches sind durchweg Fachleute, die um die Anforderungen der Trainer/innen-Praxis im Verein wissen und ihre bewährten Lösungen und Erfahrungen weitergeben. Wir danken ihnen allen für ihre Beiträge.

Michael Bazynski	Diplomtrainer Judo
Manfred Birod	Diplomtrainer Judo
Stefan Bode	Diplom-Sportlehrer
Peter Frese	Diplomtrainer Judo
Detlef Gröber	Physiotherapeut
Ilona Gerling	Dozentin Deutsche Sporthochschule Köln
Andreas Härtig	Diplom-Sportlehrer
Leo Held	Diplom-Sportlehrer, Diplomtrainer Judo
Dieter Höntzsch	Judoverband Nordrhein-Westfalen
Wolfgang Hofmann	Diplom-Sportlehrer
Dr. Petra Jarmoluk	Diplom-Sportlehrerin/Diplomtrainerin Judo
Klaus Keßler	Dozent Deutsche Sporthochschule Köln
Ulrich Klocke	Diplom-Sportlehrer
Frank Krohne	Landeslehrreferent
Ralf Lippmann	Diplomtrainer Judo, Dozent Trainerakademie
Manfred Michelmann	Diplom-Sportlehrer, ehem. Dozent DHfK Leipzig
Regina Philips	Diplom-Sportlehrerin/Diplomtrainerin Judo
Ralf Pöhler	Diplomtrainer Judo
Dr. Frank Schiller	Diplom-Sportlehrer
Dr. Hans-Jürgen Ulbricht	Diplom-Sportlehrer, Dozent DHfK Leipzig

Ralf Lippmann, Ausbildungsleiter im DJB, hat die mühevollen Aufgabe übernommen, die Beiträge der Autorinnen und Autoren ein zweites Mal zu überarbeiten, zu aktualisieren, zu ergänzen und zu ordnen.

Diese Materialien sind das Grundgerüst für die Ausbildung von Trainer/innen im DJB. Ergänzt mit den Praxisthemen der Ausbildung, stellen sie eine Handreichung dar, die die angehenden Judotrainer und -trainerinnen mit dem notwendigen Prüfungswissen versorgt, die aber auch nach der Ausbildung die Trainer/innen-Praxis eine ganze Zeit lang begleiten sollte.

Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Abschluss der Ausbildung mit diesem Handbuch und vor allem viel Spaß beim Unterrichten in Ihren Judogruppen.

Deutscher Judo-Bund e.V.

## Beschluss der Lehrreferententagung 2000

### Allgemeines:

Zum Abschluss der Trainer-C-Ausbildungskurse wird eine Überprüfung in den folgenden drei Bereichen erfolgen:

- 1. Lehrbefähigung** Lehrprobe/-übung von ca. 20-30 min mit schriftlicher Ausarbeitung
- 2. Theoretische Kenntnisse** Fragebogen bzw. lehrgangsbezogene schriftliche Ausarbeitung
- 3. Praktische Fertigkeiten** Bei der Überprüfung in der Praxis wird die Judotechnik (**Bewegungsvorbild**) stichprobenartig, mindestens aber in 20 Aktionen aus **allen** folgenden Prüfungsfächern überprüft.

Das bedeutet, dass sich die Prüflinge (schon vor und während der Ausbildung) auf das komplette Prüfungsprogramm vorbereiten müssen.

## Überprüfung der Judotechnik (Bewegungsvorbild)

### 1 Übungsformen

Die folgenden Uchi-komi-Formen sollen rhythmisch und technisch korrekt demonstriert werden. Dabei ist insbesondere auf sicheren Stand, korrekte Fußstellung, Kontaktpunkte sowie Zug- und Blickrichtung zu achten.

#### Uchi-komi im Stand

- Zwei unterschiedliche Fußtechniken
- Eine Eindrehtechnik beidbeinig
- Eine Eindrehtechnik einbeinig

**Eine Demonstration davon auch zur anderen Seite!**

#### Uchi-komi aus der Bewegung

- Aus der Vorwärtsbewegung mit einer Eindrehtechnik
- Aus der Rückwärtsbewegung mit einer Eindreh- und einer Sicheltechnik
- Aus der Seitwärtsbewegung mit einer Eindrehtechnik

### 2 Wurftechniken in vorgegebenen statischen und dynamischen Situationen

**Es soll aus mindestens vier unterschiedlichen Ausgangsstellungen mit sinnvoller Kumi-kata geworfen werden.**

Zum Beispiel:

- Fußtechnik aus gleichseitiger Fassart und Auslage
- Eindrehtechnik aus gleichseitiger Fassart und Auslage
- Fußtechnik aus gegengleicher Fassart und Auslage
- Eindrehtechnik aus gegengleicher Fassart und Auslage
- Eine Selbstfalltechnik gegen einen stark abgebeugten Gegner
- Eine beliebige Wurftechnik gegen Doppelreversgriff

**Es soll aus mindestens vier unterschiedlichen Bewegungsrichtungen mit sinnvoller Kumi-kata geworfen werden.**

Zum Beispiel:

Gegen einen Partner, der:

- rückwärts geht und zieht,
- vorwärts geht und schiebt,
- mit einem Bein vorkommt,
- mit einem Bein zurückgeht,
- sich seitwärts in Wurfrichtung bewegt,
- sich seitwärts gegen die Wurfrichtung bewegt,
- sich im Kreis in Wurfrichtung bewegt,
- sich im Kreis gegen die Wurfrichtung bewegt,
- Kontern durch Ausheben gegen Eindrehtechnik.

## 3 Bodentechniken aus Standardsituationen

### Haltegriffe

Herausarbeiten der vier Grundhaltegriffe aus frei wählbaren Standardsituationen des Bodenkampfs unter Berücksichtigung des Gegnerverhaltens (**wenn . . . , dann . . .**). Dabei sollen grundlegende Prinzipien der Bodenarbeit erkennbar sein (**insgesamt vier Aktionen**).

Zum Beispiel:

- Stütze fixieren oder wegnehmen
- Einsatz des eigenen Körpergewichts
- Wechseln von Rotationsachsen
- Unter den Schwerpunkt kommen
- Aktion-Reaktion
- Kontrollpunkte nacheinander wechseln
- Achsenkontrolle
- .....

### Befreiung aus Haltegriffen

Demonstration von vier unterschiedlichen Befreiungsmöglichkeiten aus frei wählbaren Haltegriffen (**insgesamt vier Aktionen**).

- Befreien durch die Brücke
- Befreien durch Aufrichten
- Befreien durch Einrollen
- Befreien durch Einklemmen des Beins

## Haltegriffwechsel

Ausnutzen der gegnerischen Befreiungsversuche zu sinnvollen Wechseln in andere Haltegriffe im Yakusoku-geiko unter Berücksichtigung grundlegender Prinzipien (**insgesamt vier Aktionen**).

Zum Beispiel:

- Einsatz des eigenen Körpergewichts
- Kontrollpunkte nacheinander wechseln
- Kurze Wege gehen
- .....

Befreiung aus der Beinklammer unter Berücksichtigung folgender Punkte (**insgesamt eine Aktion**)

- den gegnerischen Oberkörper fixieren,
- das Knie befreien,
- Hüftwechsel und
- den Fuß befreien.

## Armhebel

Sinnvolles Herausarbeiten von vier unterschiedlichen Armhebeln aus frei wählbaren Standardsituationen des Bodenkampfs unter Berücksichtigung des Gegnerverhaltens (**wenn . . . , dann . . .**) (insgesamt vier Aktionen).

- Juji-gatame
- Ude-garami
- Zwei frei wählbare Armhebel aus weiteren Hebelgruppen (z. B.: Waki-gatame, Ashi-gatame . . .)

## Würgegriffe

Sinnvolles Herausarbeiten von drei unterschiedlichen Würgegriffen aus vorgegebenen Standardsituationen des Bodenkampfes (insgesamt drei Aktionen).

- Gegen die Bankposition/Bauchlage
- Aus der eigenen Rückenlage (Partner zwischen den Beinen)
- Aus der Beinklammer in Oberlage

## 4 Koordinationsübungen und turnerische Elemente

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand
- Rad oder Radwende
- Handstand
- Handstand abrollen

## Handlungsfelder Trainer

(Auszug aus der Ausbildungsordnung des DJB)

### Stichwort Handlungskompetenz!

Ziel der jeweiligen Ausbildungsstufe ist die Vermittlung einer Handlungskompetenz, die es dem Trainer ermöglicht, die von ihm betreute Sportlergruppe auf der entsprechenden Alters- und Entwicklungsstufe zu trainieren und zu betreuen, sie zu sportlichen Leistungen zu motivieren und den Trainings- und Wettkampfbetrieb zu organisieren.

Aus dieser Aussage ergeben sich für den Trainer folgende Handlungsfelder:

### Handlungsfeld 1: „Planen und Analysieren“

Oberste Zielsetzung: Training planen, analysieren und auswerten können.

### Handlungsfeld 2: „Unterrichten und Trainieren“

Oberste Zielsetzung: Lernprozesse von Kampfhandlungen im Judo organisieren und gestalten können.

### Handlungsfeld 3: „Motivieren und Erziehen“

Oberste Zielsetzung: Fähigkeiten und Fertigkeiten zum Führen von Gruppen, Einzelpersonen und sich selbst kennen und anwenden können.

### Handlungsfeld 4: „Organisieren und Verwalten“

Oberste Zielsetzung: Rahmenbedingungen sportlichen Handelns kennen und beeinflussen können, trainings- und wettkampffördernde bzw. Breitensportorientierte Maßnahmen und Veranstaltungen kennen, anregen und organisieren können.

Für jedes Handlungsfeld werden **Themen festgelegt**.

Für jede Ausbildungsstufe werden **Inhalte definiert**.

Die Inhalte werden mittels **vorgeschlagener Methoden** unterrichtet.

## Trainer-C Breitensport

<b>Trainer-C Breitensport</b>	Judolehrer I	Judolehrer II	Trainer C	Trainer B	Trainer A
-----------------------------------	-----------------	------------------	--------------	--------------	--------------

### Handlungsfeld 1: „Planen und Analysieren“

#### 1.1 Übergeordnete Lernziele

- Einführung in die Planung und Auswertung von Judounterricht, vor allem mit Kindern und Jugendlichen

#### 1.2 Teillernziele

- Rahmentrainingsplan des Judoverbandes, speziell die Trainingsetappe Grundlagen-  
training – lesen, verstehen und in die Trainingspraxis umsetzen
- Die Ausbildungs- und Prüfungsordnung des Judoverbandes (DJB)
- Erstellen von Jahrestrainingsplänen für Anfängergruppen
- Der Aufbau einer Übungsstunde und Unterrichten in Unterrichtsreihen
- Gestaltung einer themenspezifischen Aufwärmung mit physiologischer und motori-  
scher Vorbereitung und einem dementsprechenden Stundenabschluss
- Auswertung von Unterricht als Grundlage neuer Planung

#### 1.3 Vermittlungsmethoden

- Referate
- Kleingruppenarbeit
- Vorträge
- Diskussionen

<b>Trainer-C Breitensport</b>	Judolehrer I	Judolehrer II	Trainer C	Trainer B	Trainer A
-----------------------------------	-----------------	------------------	--------------	--------------	--------------

## Handlungsfeld 2: „Unterrichten und Trainieren“

### 2.1 Übergeordnete Lernziele

- Methodisch-didaktische Vermittlung von kind- und jugendgerechten Judotechniken auf der Grundlage der neuen Ausbildungs- und Prüfungsordnung sowie eine vielseitige Ausbildung allgemeiner und judospezifischer koordinativer und konditioneller Fähigkeiten

### 2.2 Teillernziele

- Einführen in die grundsätzlichen Überlegungen der Ausbildungs- und Prüfungsordnung des DJB
- Organisationsformen im Judotraining
- Organisationsformen für die Entwicklung konditioneller Fähigkeiten
- Methodische Spiel- und Übungsreihen zum Erlernen von Judotechniken
- Minimal Kriterien für altersgerechte Judotechniken (biomechanische Aspekte)
- Bewegungssehen/Lenkung der Aufmerksamkeit auf Knotenpunkte der Technik
- Fehler erkennen und korrigieren
- Kleine Zweikampfübungen und judospezifische Zweikampfformen
- Spiel- und Übungsformen zur Entwicklung und Schulung koordinativer Fähigkeiten
- Spiel- und Übungsformen zur Entwicklung und Schulung konditioneller Fähigkeiten

### 2.3 Vermittlungsmethoden

- Lehrerdemonstration
- Videobeobachtung
- Eigenrealisation
- Kleingruppendiskussion

<b>Trainer-C Breitensport</b>	Judolehrer I	Judolehrer II	Trainer C	Trainer B	Trainer A
-----------------------------------	-----------------	------------------	--------------	--------------	--------------

## Handlungsfeld 3: „Motivieren und Erziehen“

### 3.1 Übergeordnete Lernziele

- Einführen in die Rolle des Trainers als Vermittler zwischen der „Sache“ Judo und den ihm anvertrauten Teilnehmern/Judoschülern unter der besonderen Berücksichtigung von Kindern im Alter zwischen 8 und 14 Jahren

### 3.2 Teillernziele

- Die Rolle des Trainers im Judo
- Ziele der Sportart Judo und die Vermittlung der Judoprinzipien von Jigoro Kano
- Judokampfgeln und Verhalten auf der Judomatte
- Vorbildfunktion des Trainers/insbesondere das Bewegungsvorbild
- Eigenmotivation zum Lehren und Lernen
- Grundlagen von Führungsstilen und gruppendynamischen Prozessen unter besonderer Berücksichtigung von Kindergruppen und deren Problemen
- Entwickeln von und Betreuen bei altersgerechten Wettkämpfen
- Einbinden der eigenen Aktivitäten und der der Trainingsgruppe in die Aktivitäten des Vereins
- Zusammenarbeit mit den Eltern

### 3.3 Vermittlungsmethoden

- Referat
- Lehrübung
- Rollenspiele
- Diskussionsrunden

<b>Trainer-C Breitensport</b>	Judolehrer I	Judolehrer II	Trainer C	Trainer B	Trainer A
-----------------------------------	-----------------	------------------	--------------	--------------	--------------

## Handlungsfeld 4: „Organisieren und Verwalten“

### 4.1 Übergeordnete Lernziele

- Planung von kleineren Veranstaltungen und Ausflügen sowie Entwicklung und Organisation von altersgerechten Trainings- und Wettkampfmaßnahmen im Judo und ergänzenden Sportarten

### 4.2 Teillernziele

- Organisationsstruktur von DOSB und DJB
- Rechts- und Versicherungsfragen
- Altersgerechte sportliche und judosportliche Wettkämpfe (Judo-Safari; Fußball-, Basketballturniere; japanisches Turnier, Randori-Turnier etc.)
- Judo-Sportabzeichen
- Organisation und Durchführung von Elternabenden
- Betreuung und Unterbringung bei Fahrten und Ausflügen
- Öffentlichkeitsarbeit/Tag der offenen Tür

### 4.3 Vermittlungsmethoden

- Referat
- Gruppenarbeit
- Planspiele
- Projektarbeit
- Clipcharts
- Gesprächsführung

## Trainer-C Leistungssport

Trainer-C Breitensport	Judolehrer I	Judolehrer II	Trainer C	Trainer B	Trainer A
---------------------------	-----------------	------------------	--------------	--------------	--------------

### Handlungsfeld 1: „Planen und Analysieren“

#### 1.1 Übergeordnete Lernziele

- Einführung in Planung und Auswertung von Judounterricht, vor allem mit Kindern und Jugendlichen, sowie Kennenlernen von Trainingsprinzipien

#### 1.2 Teillernziele

- Den Rahmentrainingsplan des Judoverbandes – speziell für die Trainingsetappe Grundlagentraining – lesen, verstehen und in die Trainingspraxis umsetzen
- Planung mehrerer Trainingseinheiten (eine Woche bis einen Monat)
- Der Aufbau einer Übungsstunde und in Unterrichtseinheiten unterrichten
- Gestaltung einer themenspezifischen Aufwärmung mit physiologischer und motorischer Vorbereitung auf den Hauptteil und einem dementsprechenden Stundenabschluss
- Erstellen eines judospezifischen Circuits zur Schulung konditioneller Fähigkeiten
- Planung eines altersgerechten Wettkampfs im Sinne eines sportartübergreifenden Mehrkampfes

#### 1.3 Vermittlungsmethoden

- Referat
- Lehrübungen
- Gruppenarbeit
- Hospitationen
- Aufgaben

<b>Trainer-C Breitensport</b>	Judolehrer I	Judolehrer II	<b>Trainer C</b>	Trainer B	Trainer A
-----------------------------------	-----------------	------------------	----------------------	--------------	--------------

## Handlungsfeld 2: „Unterrichten und Trainieren“

### 2.1 Übergeordnete Lernziele

- Die methodisch-didaktische Vermittlung von kind- und jugendgerechten Judotechniken auf der Grundlage der neuen Ausbildungs- und Prüfungsordnung sowie eine vielseitige Ausbildung allgemeiner und judospezifischer koordinativer und konditioneller Fähigkeiten

### 2.2 Teillernziele

- Organisationsformen im Judotraining
- Organisationsformen für die Entwicklung konditioneller Fähigkeiten
- Methodische Spiel- und Übungsreihen zum Erlernen von Judotechniken
- Minimal Kriterien für altersgerechte Wettkampftechniken (biomechanische Aspekte)
- Bewegungssehen/Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Knotenpunkte der Technik
- Fehler erkennen und korrigieren
- Kleine Zweikampfübungen und verschiedene Randori-Formen
- Spiel- und Übungsformen zur Entwicklung und Schulung koordinativer Fähigkeiten
- Spiel- und Übungsformen zur Entwicklung und Schulung konditioneller Fähigkeiten

### 2.3 Vermittlungsmethoden

- Demonstration
- Eigenrealisation
- Lehrübungen
- Gruppenarbeit

<b>Trainer-C Breitensport</b>	Judolehrer I	Judolehrer II	<b>Trainer C</b>	Trainer B	Trainer A
-----------------------------------	-----------------	------------------	----------------------	--------------	--------------

## Handlungsfeld 3: „Motivieren und Erziehen“

### 3.1 Übergeordnete Lernziele

- Einführen in die Rolle des Trainers als Vermittler zwischen der „Sache“ Judo und den ihm anvertrauten Teilnehmern/Judoschülern unter der besonderen Berücksichtigung von Kindern zwischen 8 und 14 Jahren und Möglichkeiten zur Motivation und systematischen Vorbereitung junger Wettkämpfer zum Leistungssport unter Einbeziehung des sozialen Umfeldes

### 3.2 Teillernziele

- Die Rolle des Trainers im Judo
- Ziele der Sportart Judo und die Vermittlung der Judoprinzipien von Jigoro Kano
- Judo-Kampfbregeln und Verhalten auf der Judomatte
- Eigenmotivation zum Lehren und Lernen
- Verantwortung übernehmen, Möglichkeiten der Mitarbeit, Mitbestimmung und Mitverantwortung kennen lernen
- Vorbildfunktion des Trainers/insbesondere des Bewegungsvorbildes
- Situationen, Interessen und Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen im Verein kennen lernen
- Grundlagen von Führungsstilen und gruppendynamischen Prozessen unter Berücksichtigung von Kindergruppen und deren Problemen
- Coaching/Betreuung bei Training und Wettkampf
- Zusammenarbeit mit anderen Trainingsgruppen und anderen Vereinen
- Zusammenarbeit mit den Eltern

### 3.3 Vermittlungsmethoden

- Referat
- Lehrübung
- Rollenspiele
- Diskussionsrunden

Trainer-C Breitensport	Judolehrer I	Judolehrer II	Trainer C	Trainer B	Trainer A
---------------------------	-----------------	------------------	--------------	--------------	--------------

## Handlungsfeld 4: „Organisieren und Verwalten“

### 4.1 Übergeordnete Lernziele

- Planung von kleineren Veranstaltungen und Ausflügen sowie Entwicklung und Organisation von altersgerechten Trainings- und Wettkampfmaßnahmen im Judo

### 4.2 Teillernziele

- Organisationsstruktur des DOSB
- Rechts- und Versicherungsfragen
- Bildung von Trainingsgruppen
- Koordination Schule/Verein
- Betreuung und Unterbringung bei längeren Fahrten (Landschulheim etc.)
- Hausaufgabenbetreuung/Lernhilfe für die Lösung schulischer und außerschulischer Probleme
- Organisation von Ideenbörsen/Elternnachmittage bzw. Sprechstunden

### 4.3 Vermittlungsmethoden

- Referat
- Gruppenarbeit
- Planspiele
- Projektarbeit
- Clipcharts
- Gesprächsführung

# Handlungsfeld 1

## Planen und Analysieren

## Trainingsplanung – Aufbau eines Anfängerkurses

### 1 Einleitung

„Wer nicht weiß, was er will, darf sich nicht wundern, wenn er etwas erreicht, was er gar nicht wollte!“

Dieser etwas platte Spruch umreißt sehr gut die Problematik, die in einem ungeplanten, nicht systematisch vorbereiteten Judotraining bzw. Judounterricht steckt. Wenn wir es positiv ausdrücken, so kann man sagen, dass

- nur gesteckte Ziele zu erreichen sind;
- nur geplantes Lernen erfolgreich ist;
- nur überprüfte Ergebnisse greifbar sind.

### 2 Voraussetzungen des Judounterrichts

Wer sich also mit Training und/oder Unterricht beschäftigt, muss sich über verschiedene Dinge, die dieses Training betreffen, Gedanken machen.

Der Trainer muss die Voraussetzungen bedenken, welche die Entscheidungen für seinen Unterricht betreffen. Dies sind:

- a) die vorhandenen räumlichen und materiellen Voraussetzungen sowie die organisatorischen Bedingungen seines Vereins (soziokulturelle Voraussetzungen = durch die gesellschaftlichen und materiellen Bedingungen verursachte Voraussetzungen);

**Folgende Fragen könnten zu diesem Bereich von Interesse sein:**

- Wie groß ist die Judomatte?
- Wie lange dauert der Mattenaufbau?
- Steht mir ein Hilfstrainer zur Verfügung?
- Wann ist die Trainingszeit?
- Trainieren gleichzeitig in der Halle andere Gruppen?
- Wie oft pro Woche soll die Gruppe üben?
- An welchem Wochentag liegt das Training (häufig donnerstags Feiertagsausfall)?

- Stehen Judoanzüge zur Verfügung?
- Ist es eine „reine“ Anfängergruppe?
- Welche Übungs- und Hilfsmittel stehen zur Verfügung (Weichbodenmatte, Softbälle, Medizinbälle, Bänke, Klettertaue etc.)?
- Zu welchem Zeitpunkt soll die Gruppe beginnen (irgendwann, nach den Oster-, Sommerferien . . .)?
- Gibt es im Verein gemeinsame Prüfungstermine, auf die man sich einstellen muss (z. B. jeweils vor den Oster-, Sommer-, Weihnachtsferien)?
- Bin ich mit den finanziellen Regelungen zufrieden?

- b) die Voraussetzungen, die sich durch die zu unterrichtende Gruppe ergeben (Anzahl, Alter, Geschlecht, Trainingszustand, Motivation der Gruppe bzw. einzelner Teilnehmer), aber auch durch das vom Trainer eingebrachte Wissen und Können (Ausbildung, Gürtel, Erfahrungen als Trainer und/oder Kämpfer, Alter, Geschlecht etc.) (anthropogene Voraussetzungen = durch die am Unterricht teilnehmenden Menschen verursachten Voraussetzungen).

### **Folgende Fragen zu beantworten, hilft bei der Unterrichtsvorbereitung:**

- Wie alt sind die Mitglieder der Gruppe?
- Welche Verteilung von Jungen und Mädchen?
- Wie ist ihr Trainingszustand?
- Wie ist ihre Motivation (warum kommen sie zum Judo)?
- Kenne ich als Lehrer alle Techniken, Regeln, Namen, die vermittelt werden sollen, genau?
- Kann ich alle Judotechniken, die unterrichtet werden sollen, fehlerfrei vorführen?
- Wissen die Hilfstrainer (falls vorhanden), welche Aufgaben sie haben?

Folgende Fragen helfen, Entscheidungen in den einzelnen Feldern zu treffen:

### **A) Zielsetzungen**

- Welches langfristige Ziel strebe ich mit meiner Gruppe an?
- Welches Ziel möchte ich nach einem Jahr erreicht haben?
- Welche Ziele nehme ich mir für die Bereiche Können (Technik), Kennen (Wissen), Verhalten (Regeln) und Fühlen (Motivation) vor?

## **B) Inhalte**

- Mit welchen Inhalten kann ich meine Ziele erreichen (Auswahl)?
- In welcher Reihenfolge ordne ich die Inhalte (Systematik)?
- Welchen Schwerpunkt lege ich auf welchen Inhalt (Gewichtung)?
- Welche Inhalte sind dem Alter der Gruppe angemessen (Bezug)?

## **C) Methodik**

- Nach welchen methodischen Gesichtspunkten gehe ich vor?
- Welche Methoden unterstützen meine Zielsetzungen?
- Wann setze ich welche Medien (Videos, Zeichnungen, Techniktafeln) ein?
- Welche Methoden sind dem Alter, der Motivation, angemessen?

## **D) Kontrollverfahren**

- Wie stelle ich fest, ob mein Unterricht erfolgreich war (Auswahl)?
- Wann setze ich welches Kontrollverfahren ein (Befragung, Demonstration, Test, Übungskampf, Gürtelprüfung, Gruppenprüfung, Konditionstest etc.)?
- Stehen die Kontrollverfahren im Widerspruch zu meinen Zielen?
- Kann ich die vermittelten Inhalte mit den vorliegenden Verfahren prüfen?

Natürlich sind dies nur einige Fragen, die beantwortet werden müssen. Aber im Detail muss der einzelne Trainer vor Ort seine Entscheidungen treffen.

Der Deutsche Judo-Bund hat eine Expertenkommission beauftragt, Zielsetzungen und Inhalte für den Anfängerunterricht im Judo zusammenzustellen. Sie sollen dem Trainer im Verein als Richtlinie und Orientierung für seinen Unterricht dienen und ihm die Bestimmung von Zielen und die Auswahl von Inhalten erleichtern.

Die im Folgenden vorgestellte Judo-Grundausbildung sollten alle Kinder im DJB bis zum Alter von 10 Jahren nach Möglichkeit abgeschlossen haben. Diese „ideale Voraussetzung“ kann natürlich nicht überall erreicht werden. Wo die organisatorischen und/oder personellen Voraussetzungen fehlen, kann die nachfolgende Beschreibung von Zielen und Inhalten nur als grobe Richtschnur betrachtet werden.

## **3 Bereiche, in denen der Trainer Entscheidungen treffen muss**

*Wenn man sich also über die Voraussetzungen des Trainings/Unterrichts hinreichend Gedanken gemacht hat, kann man sich entscheiden, was man mit seinem Unterricht an Zielen anstreben, mit welchen Inhalten man diese Ziele erreichen und mit welchen Metho-*

den man die Inhalte vermitteln möchte. Rechtzeitig bedachte Überprüfungen sichern den Lernerfolg.

Auf der Basis der unterrichtlichen Voraussetzungen muss der Trainer also in vier Bereichen Entscheidungen treffen:

- bei der Bestimmung von Zielen,
- bei der Auswahl von Inhalten,
- bei der Verwendung bestimmter Methoden und
- bei der Durchführung von Kontrollverfahren.

Während man die soziokulturellen und anthropogenen Voraussetzungen als **Bedingungsfelder** des Unterrichts bezeichnet, werden Ziele, Inhalte, Methoden und Kontrollverfahren (in Anlehnung an Größing, 1975) **Entscheidungsfelder** genannt.

**Literaturhinweis:**

Größing, S. (1975). *Einführung in die Sportdidaktik*. 1. Auflage. Limpert, Frankfurt.

## Alters- und geschlechtsspezifische Aspekte des Sports mit Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren

Das Erwachsenenalter unterteilen wir in drei Phasen: das **frühe** (18/20-30/35 Jahre), das **mittlere** (30/35-45/50 Jahre) und das **späte** Erwachsenenalter (ab dem 45./50. Lebensjahr).

Kennzeichnend für die Phasen des Erwachsenenalters ist die **schrittweise Involution (Rückbildung) der sportlichen Leistungsfähigkeit**, die bei Nichttrainierenden schon bis Ende des dritten Lebensjahrzehnts beträchtlich sein kann. Insbesondere ist der Rückgang der Schnelligkeit und Schnellkraft sowie der Beweglichkeit deutlich zu beobachten, wenn nicht an das Sporttreiben im Jugendalter und frühen Erwachsenenalter kontinuierlich angeknüpft wird. Ebenso geht bei Nichttrainierenden die sportmotorische Lernfähigkeit allmählich zurück. Hinzu kommen mangelndes Selbstvertrauen und Sichbegnügen mit einem bestimmten Stande des Könnens; beides wirkt sich negativ auf die Lernfähigkeit aus.

Ganz anders verläuft die altersbedingte Entwicklung bei aktiven Sportlerinnen und Sportlern: Kennzeichnend für die Phase des **frühen Erwachsenenalters** ist insbesondere ein „**Mäßigungsprozess**“ im Bewegungserhalten, d. h. die Hinwendung zu **Zweckmäßigkeit und Ökonomie** in der Bewegung sowie dem **Nutzen der taktischen Erfahrung**. Es wird beobachtet, dass die sportliche Leistungsfähigkeit über lange Zeit auch ab dem späten mittleren Erwachsenenalter auf einem hohen Niveau gehalten werden kann. Die motorischen Rückbildungsvorgänge können durch Sporttreiben wesentlich verzögert werden. Auch ein im Alter einsetzendes regelmäßiges Übungsprogramm kann beträchtliche positive Erfolge hervorbringen und den körperlichen Verfall deutlich verlangsamen!

**Merke:**

Nur Übung und Beanspruchung gewährleisten die körperliche Leistungsfähigkeit, zu geringe Betätigung hat entscheidende Leistungsminderung zur Folge!

Aus diesen allgemeinen Feststellungen lassen sich trainingsprogrammatische Folgerungen ableiten, die von Meinel & Schnabel (1987) ebenfalls gefordert werden (S. 384ff.):

1. Sowohl für ehemals aktive Sportler als auch erwachsene „Nichtsportler“ ist ein **regelmäßiges Üben** anzustreben.
2. Das Leistungsstreben soll dabei nicht unterbunden werden. Es sollte aber auf **Altersklassenwettkämpfe** gerichtet werden, später dann weg vom aktuellen Wettkampfgeschehen auf das **Gesunderhalten** und die **allgemeine Fitness** gerichtet sein.
3. Dem **Erholungswert** des Sports kommt eine wesentliche Rolle zu; Sport soll in eine gesunde Lebensweise eingebettet werden.
4. Einseitigkeiten der beruflichen Tätigkeit sollen durch das Sporttreiben ausgeglichen werden. Insbesondere der **Erhaltung** der **kardiopulmonalen Funktionstüchtigkeit** (Herz-Kreislauf-System), der Erhaltung der **Beweglichkeit** und **vielseitigen Kräftigungsübungen** muss das Augenmerk des Trainers gelten.
5. **Schnelligkeits- und Koordinationsübungen** sind **altersgemäß** in den Anforderungen zu reduzieren und am besten durch Kleine Spiele und ständig variierende Bewegungsaufgaben zu üben.

Das Verhältnis von Älterwerden und Sporttreiben ist von der psychischen Komponente als weiteren wichtigen Faktor beeinflusst. Bei der Bewertung des Alters ist nicht das tatsächliche Lebensalter entscheidend, sondern die **subjektive Bewertung des Lebensalters**. („Man ist so alt, wie man sich fühlt!“) So werden diverse sportliche Aktivitäten durch einen subjektiven Entscheidungsprozess unterbunden, weil „man dafür zu alt sei“, „die anderen mich sowieso zum alten Eisen zählen“ oder „man so etwas in meinem Alter nicht mehr tut“. Für die Bewertung des Sporttreibens im Alterungsprozess ist also in nicht unerheblichem Maße auch die Bewertung des Erwachsenensports (außerhalb des Spitzensports) durch Gesellschaft und Medien ausschlaggebend.

**Merke:**

Man ist niemals zu alt zum altersgemäßen Sporttreiben! (vgl. Meinel & Schnabel, 1987, S. 394) Das Leitbild des aktiven Alterssportlers muss als Ergänzung zum jugendlichen Leistungssportler deutlich von Verband, Verein und Trainer herausgestellt werden!

Das Thema „Altern und Sporttreiben“ ist von zwei grundsätzlich verschiedenen Teilaspekten geprägt, die im Folgenden getrennt behandelt werden sollen.

## 1 Die ehemals Aktiven und „Aussteiger“

Das Problemfeld, dem wir uns hier zuwenden, ist das **Halten** von aktiven Sportlerinnen und Sportlern und das **Wiedergewinnen** von ehemals Aktiven.

Das Problem des Deutschen Judo-Bundes – wie vieler anderer Fachverbände auch – ist die Tatsache, dass die „älteren“ Sportlerinnen und Sportler ab 25/30 Jahren nicht beim Judo gehalten werden können; Judo entwickelt sich zu einer fast reinen Kinder- und Jugendsportart!

Wesentlichen Einfluss auf die Frage: „Weitermachen oder aufhören?“, haben die Faktoren Beruf und Familie. In der Phase der **tertiären Sozialisation** bestimmt jeder für sich erneut seine Zukunftsperspektive, stellt Weichen im Beruf, gründet eine Familie, kümmert sich um den Hausbau und vergibt neue Rangplätze – auch für den Judo-sport. Der Judo-sport muss dann anderen Motiven weichen, wenn Sport im Allgemeinen und Judo im Besonderen keine weitreichende Bedeutung zugemessen wird.

Mit dem Ende des Wettkampfalters im Judo, also ab dem 30./35. Lebensjahr, entfällt zudem ein wichtiges Motiv, das manchen beim Judo-sport hielt, – die Wettkampfleistung, die aktive Teilnahme an Wettkämpfen. Das Leistungsmotiv, gerichtet auf die Wettkampfleistung, entfällt! Für manchen ist es schwer, sich neuen Motiven für das Sporttreiben zuzuwenden. Aus diesem Grund werden sogenannte „Veteranen“-Turniere immer beliebter. Es wird versucht, Judokämpfern bis ins hohe Alter auf nationaler, ja sogar internationaler Ebene bis hin zu Weltmeisterschaften ein neues Handlungsfeld zu schaffen.

Nur ungenügend gelingt es den Vereinen, erfolgreiche Kämpfer als Betreuer zu gewinnen und, soweit es deren Zeit zulässt, auch Vereinsaufgaben oder die Tätigkeit in Übungsgruppen an diese abzugeben.

Ist der Kontakt zwischen Judoka und Verein einmal gerissen, ist es mühsam, ihn wieder zu knüpfen. Der Judoka fühlt sich nach einer geraumen Zeit des „Ausscheidens“ nicht mehr heimisch. Es sind andere Leistungsträger und Bezugspersonen in der Gruppe, selbst kann er nicht mehr in dem früheren Maße „mitmischen“. Nur allzu oft gehen diese Judoka, die es erneut versuchen, auf Grund ihrer negativen Erfahrung dem Judo-sport gänzlich verloren.

**Ziel** eines verantwortungsbewussten Trainers muss es deshalb sein, **die Sportlerinnen und Sportler möglichst kontinuierlich beim Üben zu halten** oder Pausen möglichst klein zu halten, damit keine körperlichen Rückbildungsprozesse einsetzen und auch im Verhältnis zur Übungsgruppe keine Defizite entstehen! Dazu hat er verschiedene Möglichkeiten, die im Vorwege, innerhalb der Übungsstunde oder auch nach dem Ausscheiden eines Sportlers greifen können.