

	<b>Badischer Judo-Verband</b>	Seite 1/4
Version vom: 15.01.2008	<b>Überlegungen zur Anfängermethodik</b>	Datei: (Kb) Anfängermethodik

Es gibt **keinen allgemeingültigen methodischen Weg** und damit auch **keine bestimmte Reihenfolge** der zu erlernenden Techniken.

Je nach:

**Interessenlage der Teilnehmer** (wettkampforientiert oder mehr spielerisches Judo)

**Voraussetzungen der Teilnehmer** (Kinder, andere Sportarten, Konditionszustand...)

**Voraussetzungen des Lehrers** (Ausbildungsstand, Alter, Zeit...)

**äußeren Bedingungen** (Mattengrößen, Teilnehmerzahl, Weichbodenmatte, Videorecorder...)

**spezieller Situation** (32 Grad im Schatten...)

wird ein unterschiedliches Vorgehen erforderlich. Dieses unterliegt jedoch **allgemein gültigen Prinzipien**:

Alles, was kurz- und mittelfristig methodisch geplant und durchgeführt wird, muss **stets den langfristigen Zielsetzungen untergeordnet werden**.

**Verantwortlichkeit** zu wecken muss das wesentliche Ziel der Judo-Anfängerausbildung sein. Verantwortung zeigt sich in der gegenseitigen Hilfe beim Erlernen und Verbessern der Techniken und in der Rücksichtnahme auf beiderseitige Sicherheit und Gesundheit. Dazu gehören u.a. nicht abzustützen, um dem Niederwurf zu entgehen; Hilfestellung beim Wurf zu geben; übermäßigen Kraftaufwand und Ehrgeiz zu vermeiden.

**Verletzungen zu vermeiden** erfordert weiterhin eine ruhige und konzentrierte Trainingsatmosphäre unter Beachtung der Dojo-Sitten, Beachtung der Hygiene-Vorschriften, Abbau von Angst sowie die Vermeidung von Überforderungen.

**Motivation** heißt das Zauberwort, besonders für Anfänger. Spaß, sich anstrengen, Leistungen vollbringen, sichtbare Lernfortschritte erzielen, die gesetzten Ziele erreichen und vor allem das Lob des Lehrers schaffen diese **Motivation**.

**Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer.**

Judo stellt hohe Anforderungen an die Koordinationsfähigkeit, die Grundschnelligkeit, die Schnelligkeitsausdauer, die dynamische und statische Kraft und an die lokale Muskelausdauer. Weil im Anfängerunterricht aber die allgem. aerobe Ausdauer nicht ausreichend gefördert wird, muss durch geeignete Maßnahmen während des Judounterrichts für deren Ausbildung gesorgt werden, (z.B. durch intensive Konditionsgymnastik, Circuittraining...)



Version vom:  
15.01.2008

## Überlegungen zur Anfängermethodik

Datei: (Kb)  
Anfängermethodik

**Stand- und Bodentechniken gleichberechtigt nebeneinander unterrichten** (auch zeitlich). Bei Bodentechniken sind von Anfang an Kampferlebnisse ohne Verletzungsgefahr möglich.

### **Unterrichten mit Bewegungsverwandtschaften.**

Grundsätzlich sollen ähnliche Techniken (Würfe und Griffe) im selben Zeitraum unterrichtet werden, damit durch Mitüben Transfer leichter gelernt wird. Auf die trennenden Unterschiede muss deutlich hingewiesen werden, um Interferenzen zu vermeiden.

Innerhalb der Gruppe bewegungsverwandter Techniken muss auf eine **sinnvolle Reihenfolge** geachtet werden (steigender Schwierigkeitsgrad; größeren Fallhöhe usw.)

Alle Techniken sollen grundsätzlich **nach beiden Seiten** unterrichtet werden, besonders die Fallübungen.

### **Werfen und Fallen als Einheit unterrichten.**

Fallübungen nur soweit schulen, wie es für die Wurftechnik erforderlich ist. Durch "geworfen werden" das Fallen verbessern. Die Wurfgeschwindigkeit soll den Fallkünsten von Uke **angepasst werden**. Besonders die relativ schwierige Zieltechnik "Judorolle" nicht zu früh unterrichten.

### **Haltegriffe und Befreiungen als Einheit unterrichten.**

Stets nur soviel Widerstand entgegensetzen, dass der Partner sich bei richtiger Befreiungstechnik unter Anstrengung noch befreien kann

Im Normalfall sollte nach der **Ganzheitsmethode** unterrichtet werden, um den komplexen Charakter einer Judotechnik nicht zu verfälschen. Dabei empfiehlt sich häufig ein **spielerisches Vorbereiten der Zieltechnik (Spielformen)**.

Die **Teillernmethode** oder auch **analytisch-synthetische Methode (OHGO)** wird nur bei problematischen, z.B. bei völlig neuen oder besonders bei koordinativ schwierigen Techniken verwandt.

Es empfiehlt sich ein **konzentrisches Vorgehen**. Darunter versteht man, dass eine Technik nicht bis hin zur Feinform entwickelt wird, sondern dass das Können nach Beherrschung der Grobform zugleich in verschiedene Richtungen erweitert wird (s. auch die nächsten Punkte).

Alle Techniken sollen möglichst früh aus **unterschiedlichen Bewegungsrichtungen** erlernt werden. Dabei kommt der Partnerhilfe eine besondere Bedeutung zu.

Besonders intensiv sollte aus **freier Bewegung** mit vielen **unterschiedlichen Partnern** geübt werden. Nur so wird ein **"Wurfgefühl"** entwickelt.

Es soll frühzeitig **problemorientiert** bzw. **situationsgemäß** unterrichtet werden (wenn...dann; gegen sperrende Partner; was mache ich, wenn der Partner stets links herum ausweicht;) also: **Techniktraining im taktischen**



Version vom:  
15.01.2008

## Überlegungen zur Anfängermethodik

Datei: (Kb)  
Anfängermethodik

**Zusammenhang.** (vergl. dazu die Judobücher von KLOCKE/BONFRANCHI: "Wir machen Judo" und HERRMANN: "Neue Lehrmethoden der Judo-Praxis"; beide im Falken-Verlag erschienen)

Dabei soll die **Kreativität** durch selbständiges Suchen von Lösungsmöglichkeiten unterstützt werden, z.B. durch Stellen von **Bewegungsaufgaben**.

Unterschiedliche Lernvoraussetzungen und -fortschritte, verschiedene Interessenlagen innerhalb einer Trainingsgruppe müssen durch **Differenzierung** aufgefangen werden.

Beim **Erlernen** einer Technik sollte mit einem etwa gleichgroßen/schweren Partner geübt werden, da sonst der typische **Bewegungscharakter** verfälscht werden könnte. Beim **Festigen** einer Technik empfiehlt sich häufiger Partnerwechsel.

Eine besondere Bedeutung kommt der **Lehrerdemonstration** beim Vorstellen einer neuen Technik zu. Dabei empfiehlt sich folgendes Vorgehen:

- 2 - bis 3malige Demonstration in realer Geschwindigkeit (=Schaffen einer ersten Bewegungsvorstellung)
- Zerlegen der Technik in wichtige Funktionsphasen mit gleichzeitiger Beschreibung und kurzer Begründung der
- Aktionen; dabei werden die wichtigsten Teilbewegungen akzentuiert demonstriert.
- 2- bis 3malige Demonstration in verlangsamer Form; dabei werden die wichtigsten Details mit Schlagworten (sog. Basaltext) versehen.
- Abschließend nochmals in realistischer Geschwindigkeit demonstrieren.
- Diese Demonstrationsphase soll möglichst kurz gehalten werden.
- Je jünger die Teilnehmer sind, desto mehr tritt die visuelle Information (Vorzeigen) in den Vordergrund.
- Nach einer relativ kurzen ersten Übungsphase - dies gilt besonders für völlig neue Techniken - (= Schaffen eines sog. Problembewusstseins) wird die Gruppe zusammengerufen und die Technik erneut (jedoch kürzer als oben beschrieben und demonstriert. Die Schüler zeigen jetzt meist mehr Verständnis. Danach erfolgt eine längere Übungsphase mit möglichst sofortiger Fehlerkorrektur.



Version vom:  
15.01.2008

**Überlegungen zur Anfängermethodik**

Datei: (Kb)  
Anfängermethodik

Gerade in der Grundausbildung ist die Fehlerkorrektur immens wichtig. Dabei gilt:

- Fehler möglichst **frühzeitig** verbessern.
- Fehler **individuell** verbessern.
- **stets nur einen Fehler** (nie mehrere gleichzeitig) verbessern.
- Die wichtigen **Hauptfehler** zuerst korrigieren.
- **Kontrollmechanismen** einbauen (z.B. Linien, die man beim Eindrehen berühren muss).
- Auf **gegenseitiges Helfen** und Korrigieren der Partner hinweisen.
- Dem Schüler **ausreichend Zeit** zum Abstellen des Fehlers lassen.
- Die Schüler ermuntern und **loben, loben, loben...**

Diese Ausführungen zu einzelnen methodischen Aspekten des Judo-Anfängerunterrichts erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern sollen den Übungsleiter dazu anregen, immer wieder aufs Neue seinen Unterricht zu überdenken und seine Methodik der jeweiligen Situation anzupassen.

**Viel Spaß beim Unterrichten !!!!!**