

Übungsleiterkurs 2005

Judolandesverband Niederösterreich

Theorie & Praxis



© Dipl.-Ing. Hermann Hader und Mag. Harald Paulsen, 2005

Ausbildungsstufen im ÖJV



Übungsleiter arbeiten im Verein - Lehrwarte „leiten“ den Verein - Trainer arbeiten im Landesverband oder Kader.

NÖ-Übungsleiter (Ült)

ab 16 Jahre und Blaugurt
Kurs an 2 Wochenenden
durch den LV – gültig in NÖ



Staatl. geprüfter Lehrwart

notwendig: 1. Dan und Ült
2 semestrige Ausbildung durch
ÖJV und BAfL – gilt in Ö



Staatl. geprüfter Trainer

notwendig: 2. Dan und Lehrw
2+1 semestrige Ausbildung
durch ÖJV und BAfL – gilt in Ö



Die höchste Ausbildung
„Diplomtrainer“ kann nur
auf Empfehlung des ÖJV
hin begonnen werden.

„Nütze die Aus- und Weiterbildungen durch den ÖJV!“

Aufgaben des Übungsleiters

Das Betreuen einer Trainingsgruppe, das Miterleben von Trainings- oder Wettkampferfolgen ist eine erfüllende und schöne Aufgabe. Trotzdem, es gibt auch „Pflichten“... - wie zum Beispiel:



Überlege, was Du im nächsten Training machen willst ...

Stets etwas Neues bieten ...

Freude und Erfolge bereiten ...

„Als erster da, als letzter fort“

Der Schulwart ist Dein „Freund“

Für die Sicherheit sorgen ...

Kameradschaft fördern und Streitigkeiten schlichten ...

Mut machen, nicht überfordern

Beobachte, bewerte und berate

Bremsen oder anfeuern ...

Sich mit Kollegen absprechen

Sich weiter bilden !

„Erhalte Dir Deine Freude! Bleibe auch selbst aktiv!“



Grundlagen der Trainingslehre

Didaktik - Methodik - Pädagogik



Was unterrichte ich? - Inhalte



Wie unterrichte ich? - Methoden



Warum unterrichte ich? - Ziele

„Sportliches Training ist planmäßiges Üben unter leistungsfördernden Maßnahmen zur Steigerung der sportlichen Leistung.“



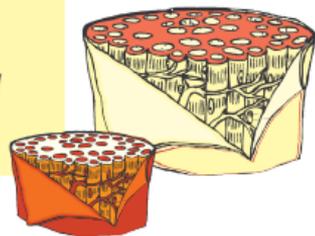
Können und Wissen, Erfahrung und Vorausschau, Menschlichkeit und Selbsterkenntnis zeichnen den guten Trainer bzw. Lehrer aus.

„Was? Wie? Warum? – Die Fragen des Schülers an den Trainer. Und auch die Fragen des Trainers an sich selbst!“

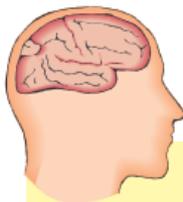
Konditionelle Grundfähigkeiten

Kraft (K)

Fähigkeit, einem Widerstand entgegenwirken zu können



K



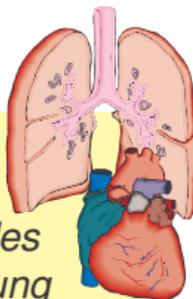
Schnelligkeit S

Fähigkeit, Bewegungen mit maximaler Geschwindigkeit ausführen zu können



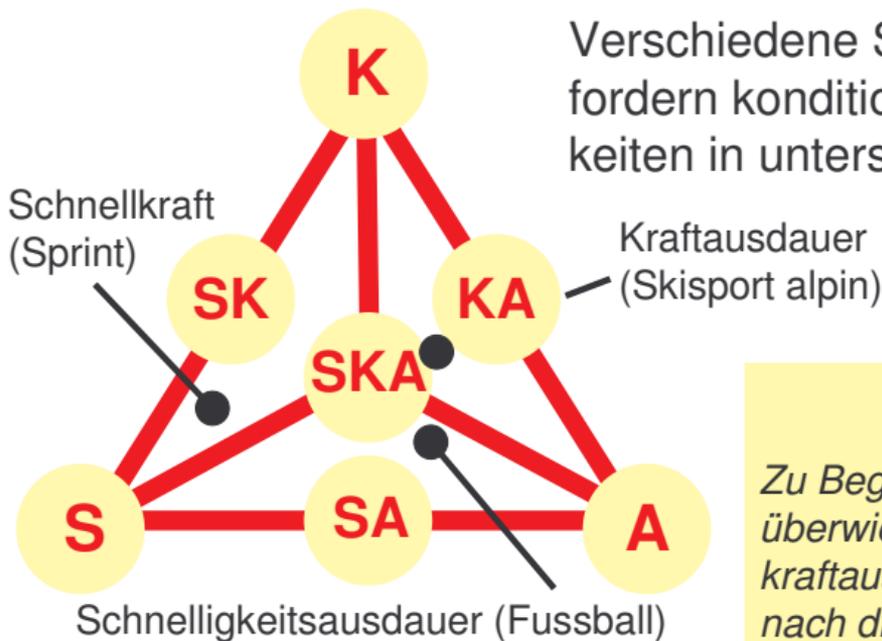
A Ausdauer

Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Ermüdung



„Konditionstraining verbessert die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem. (Form- und Funktionsänderung)“

Konditionelle Mischformen



Verschiedene Sportarten erfordern konditionelle Fähigkeiten in unterschiedl. Stärke:

Judo

Zu Beginn des Kampfes überwiegt die Schnellkraftausdauer (SKA), danach die Kraftausdauer.

**„Entwicklung durch vielseitige körperliche Ausbildung!
Auf widersprüchliche sportliche Anforderungen achten!“**

Koordinative Grundfähigkeiten

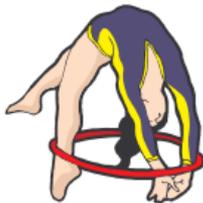
Beweglichkeit (Bew)

Fähigkeit, Bewegungen mit großer Bewegungsweite (Amplitude) ausführen zu können



Gelenkigkeit (Skelett)

Dehnbarkeit (Muskel)



Koordination (Koo)

Fähigkeit, verschiedene Situationen ökonomisch und sicher meistern zu können



Differenzierung

Orientierung

Reaktion

Gleichgewicht

Rhythmisierung



„ Verletzungsschutz und Grundlage für Technikerwerb!“

Ziel – Inhalt – Methode

Das Ziel ist Voraussetzung und Motivation für das Training.

Trainingsziel

*Fähigkeiten, Eigenschaften
Fertigkeiten, Einstellungen*



Trainingsinhalt

*eine konkrete Übung oder
Technik*



Beispiel

Ziel: *Ausdauer*

Inhalt: *Radfahren*

Meth.: *Dauermethode*



Trainingsmethode

*planmäßiges Verfahren zur
Verwirklichung der gesetzten
Trainingsziele*

*„Die Trainingsmethode hängt von Trainingsziel und
-inhalt ab! Jede Methode trainiert Körper u n d Geist!“*

Trainingsprinzipien

Regelmäßiges Training

Richtige Belastungsfolge

„wach“ S → Koo → MK → SK

„müde“ SA → KA → SKA → A

Trainingswirksamer Reiz

Belastungssteigerung

Erholungszeit einhalten

Die organische Anpassung benötigt Zeit. Rasch erworbene Fähigkeiten gehen schnell wieder verloren. Um Trainingsfortschritte zu erzielen, muss die Belastung schrittweise gesteigert werden (zuerst Häufigkeit, dann Umfang, schließlich Intensität). Ermüdung muß rechtzeitig abgebaut werden.

*„1mal pro Woche = Üben, 3mal pro Woche = Trainieren.
Trainingsprinzipien sind biologische Notwendigkeiten!“*

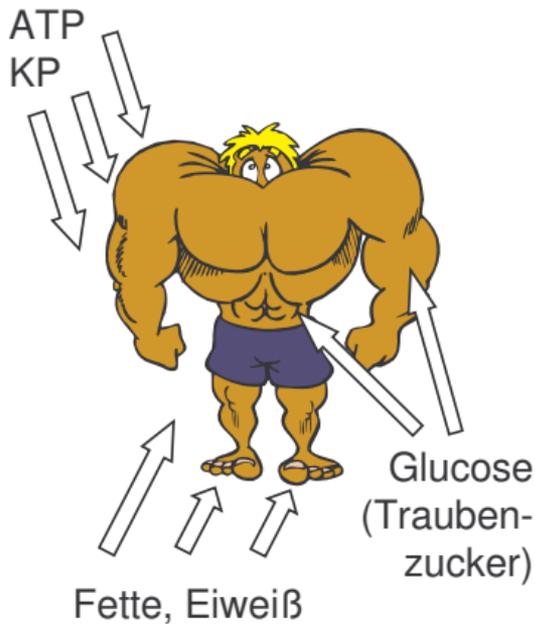
„AUFGABE DES
SPORTARZTES IST ES,
DEN SPORTLER VOR
DEM TRAINER ZU
SCHÜTZEN.“ (KARSTEN
KLINGBEIL, BERLINER
UNTERNEHMER)

„NA SO EIN
TRAINER WILL
ICH NICHT SEIN!“



Sportbiologie und Erste Hilfe

Energiespeicher



- ATP, KP: *in jeder Zelle*
- Glucose: *in der Leber und der Muskulatur*
- Fette: *in den Fettzellen*
- Eiweiß: *Zellbaustoff (Notreserve !)*
- Aerob: *genügend O₂*
- Anaerob: *zu wenig O₂*
- Laktazid: *Zu viel Laktat*
- Alaktazid: *Kaum Laktat*

GLUCOSE

„In die Speicher schauen geht nicht! Wie fühlst Du dich?“

Energiespeicher halten ... ?



Das Wiederauffüllung der Energiespeicher dauert verschieden lange und beeinflusst die Trainingsplanung!

	Belastungsintensität und -dauer	Gefüllt in
ATP, KP	<3"/<10"	2'-5'
Glucose aer/anaer	30"-40"/30"-60'	5-46 h
Fette		-----

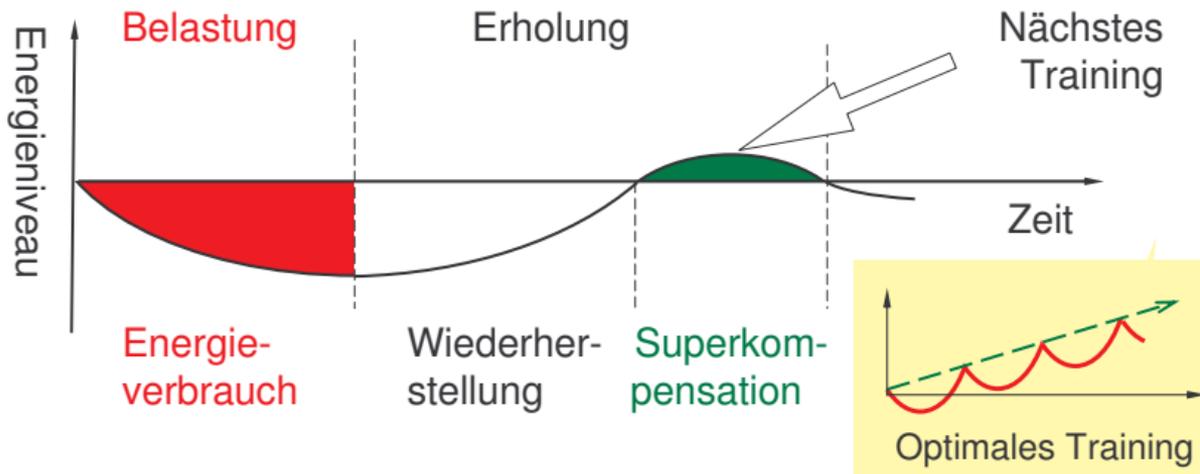
Nur ATP kann direkt in Energie umgewandelt werden.

Die Fettspeicher sind fast unbegrenzt. Eiweiß wird zur Energiegewinnung nur in äußersten Notfällen (beim Verhungern) verwendet!

„Umso stärker die Belastung, desto geringer der Umfang!“

Superkompensation

Körperliche Belastung leert die Energiespeicher. Das Wiederauffüllen in der Pause passiert übertrieben stark.



*„Plane Belastung und Erholung stets als eine Einheit!
Der Trainingseffekt geschieht großteils in der Pause!“*

Anpassungszeiten

Jedes sportliche Training erfordert ansteigende Reize, an die sich der Körper anpasst. Das ist der Trainingseffekt.

Erste Trainingseffekte bei 3maligem Training/Woche:

<i>Koordination</i>	<i>1-2 Wochen</i>
<i>Beweglichkeit</i>	<i>2-4 Wochen</i>
<i>Schnelligkeit</i>	<i>4-6 Wochen</i>
<i>Kraft</i>	<i>6-8 Wochen</i>
<i>Ausdauer</i>	<i>8-12 Wochen</i>

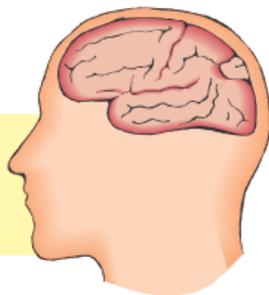
Organische Anpassungen beim Krafttraining:

Zuerst passt sich der Muskel an, dann die Bänder und die Sehnen, schließlich der Knochen.



„Eine Verletzungspause? Das Tempo des Leistungsabfalls entspricht ca. dem Tempo des Leistungszuwachses!“

Bewegungslernen



Lernen führt zur besseren Vernetzung der Nervenzellen im Gehirn.

- ! „Wissensnetz“ ... *Lernen hängt ab vom Vorwissen*
- ! „Lernspirale“ ... *Lernen ist ein aktiver Prozess*
- ! „Probieren“ ... *Fehler sind lernnotwendig*
- ! „Lernklima“ ... *Lernen ist mit Gefühlen gekoppelt: Lob beflügelt, Tadel zieht zu Boden*
- „Individualität“ ... *Erlaube eine Bandbreite bei der Zieltechnik*

„Warum lernen? Technik ist die Anstrengung, Anstrengungen zu vermeiden! Trainiere und kämpfe ökonomisch!“

„Basics“ des Kindertrainings 3-14

Langfristiger Leistungsaufbau statt kurzfristiger Erfolge!

Umfangsorientiert planen –
keine extreme Belastungen

Fördere das Selbstvertrauen

Sorge altersgemäß für Spaß,
Freude und Sicherheit

Nütze Neugier und
Bewegungsdrang

Abwechslung bieten („Fad?“)
und Bewegungsreize setzen

Sei flexibel und
wandlungsfähig

40:60% allgemeine: spezielle Ü

Keine starren Trainingspläne
– es muss Freizeit übrig sein

Achte auf die sensiblen Phasen und das Längenwachstum. Bedenke den Interessenskonflikt mit Schule/Beruf.

„Wachstum: Kinder sind k e i n e kleinen Erwachsenen!“





Vorschulalter 3-7

Körperliche Entwicklung

Erster Gestaltwechsel zw. 5. und 7. Lebensjahr; gute Beweglichkeit und allgem. Ausdauer; S, K nicht entwickelt

Trainingstipp

Koordination (laufen, springen, kriechen, klettern, steigen, balancieren, hängen, schwingen, schaukeln, ziehen, werfen, ...)

Psyche

Großer Bewegungsdrang und Neugier; geringe Konzentrationsfähigkeit, sprunghaft; schwaches Lernvermögen

Achtung

möglichst wenig Druck; Beidseitigkeit fördern; Trainingsinhalte in Spielform bringen; Überbelastung kaum möglich (Kind macht selbst Pausen)

„Das goldene Alter der Kindheit! Biete Lerngelegenheiten!“



frühes Schulkindalter ~7-10

Körperliche Entwicklung
gutes Kraft-Lastverhältnis und günstige Hebel; Bauch- und Rückenmuskulatur gut trainierbar

Trainingstipp
S-, A- und Gewandtheitsentwicklung; Beidseitigkeit; Beweglichkeit durch Gymnastik erhalten; Motivation und Erfolge wichtig

Psyche

Großes Sportinteresse, Optimismus, Mut, Unbekümmertheit, hohe Leistungsbereitschaft, verbesserte Konzentration.

Achtung

Kraft nur ziehend, nicht drückend; Tauklettern! Zusatzlasten maximal 15% vom Körpergewicht bei Trainierten! Haltungsschulung (Rumpfmuskulatur)

„Schaffe eine breite Basis in vielen Sportarten! Motiviere!“



spätes Schulkindalter 10- ~12

Körperliche Entwicklung
*Weitere Verbesserung des Kraft-Lastverhältnisses; Breitenwachstum; Muskelzuwachs
Sinneswahrnehmung optimal*

Trainingstipp
Grob- und Feinform spezieller Techniken; exaktes Lernen von Bewegungen; Geräteturnen, Akrobatik, Kombinationen

Psyche
Hohes Bewegungsbedürfnis „Könnenwollen“, Mut, Risikobereitschaft; Lernen auf Anhieb - S c h l ü s s e l p h a s e

Achtung
Koordinative Grundlagen für Höchstleistungen werden jetzt gelegt. Nicht auf K, S, A, ... spezialisieren. Erstmals werden Bewegungen automatisiert.

„Das beste motorische Lernalter – Technik in Feinform!“

Pubeszenz ~12 - ~14



Körperliche Entwicklung
*starkes Längenwachstum,
Wachstumsfugen!
Hormonelle Instabilität; Kraft-
Lastverhältnis schlecht*

Trainingstipp
*Koordinative Probleme, daher
erhaltend arbeiten; hohe A-Be-
lastbarkeit, wenig K-Training
(Skelettwachstum limitierend!)*

Psyche
*Labil, Lösung vom Elternhaus
Trainer = Vertrauensperson;
Wunsch nach Eigenverant-
wortung und Selbständigkeit*

Achtung
*Altersadäquates Trainieren
möglich; Wägen und Messen!
Bandenalter! Sportinteresse
kann abnehmen! An Planungen
beteiligen, offene Aussprachen!*

„Wenig Neues! Wiederholen! Motivation erhalten!“



Adoleszenz ~14 - ~18

Körperliche Entwicklung
*Abschluss der Entwicklung;
 vermehrtes Breitenwachstum;
 Harmonisierung der Bewegungen;
 hormonell stabil*

Trainingstipp
*sportartspezifische Techniken
 perfektionieren; spezifische
 Kondition erwerben; Hineinwachsen
 in Kampfmannschaft*

Psyche
*psychisch ausgeglichen,
 beste Lern- und Merkfähigkeit
 erste Beziehungen; meist kritische
 Phase in Schule/Lehre*

Achtung
*Neuerliche Chance für Spätberufene.
 Allmählicher Übergang ins
 Erwachsenenentraining.
 Kraftzuwachs. Enorme Leistungsfortschritte möglich.*

„Das 2. goldene Lernalter! Ab ins Erwachsenenentraining!“



Rekordalter ~18 - 35

Körperliche Entwicklung
Optimale Trainierbarkeit aller Grundfähigkeiten; erste Anzeichen von Abnützungen werden spürbar

Trainingstipp
neben der Technik vor allem taktisches Handeln trainieren; Spezialisierung auf Tokui Waza „ökonomisches Kämpfen“

Psyche
*Stabil, aber schwer änderbar; „sportliche Reife“ wird erreicht
Spannungszustand Familie – Beruf – Sport baut sich auf*

Achtung
Spätestens jetzt ist die Zweitkarriere als Betreuer, Trainer, Kampfrichter, ... schmackhaft zu machen und eine solche Ausbildung zu ermöglichen.

„Besonders jetzt sind die persönlichen Ziele entscheidend!“



Schonalter 35 - ~99

Körperliche Entwicklung
*K, A und Bew. nehmen ohne sportl. Betätigung stark ab !
 Sport- und Haltungsschäden im Vordergrund!*

Trainingstipp
speziell: Auf- und Abwärmen durch funktionelle Gymnastik; weniger ausheben, mehr fegen; Randori, aber richtig!

Psyche

*Schwerpunkt bei Beruf und Familie – Zeitproblem !!
 Verletzung = Jobverlust ?
 benötigt Erfolgserlebnisse !!*

Achtung

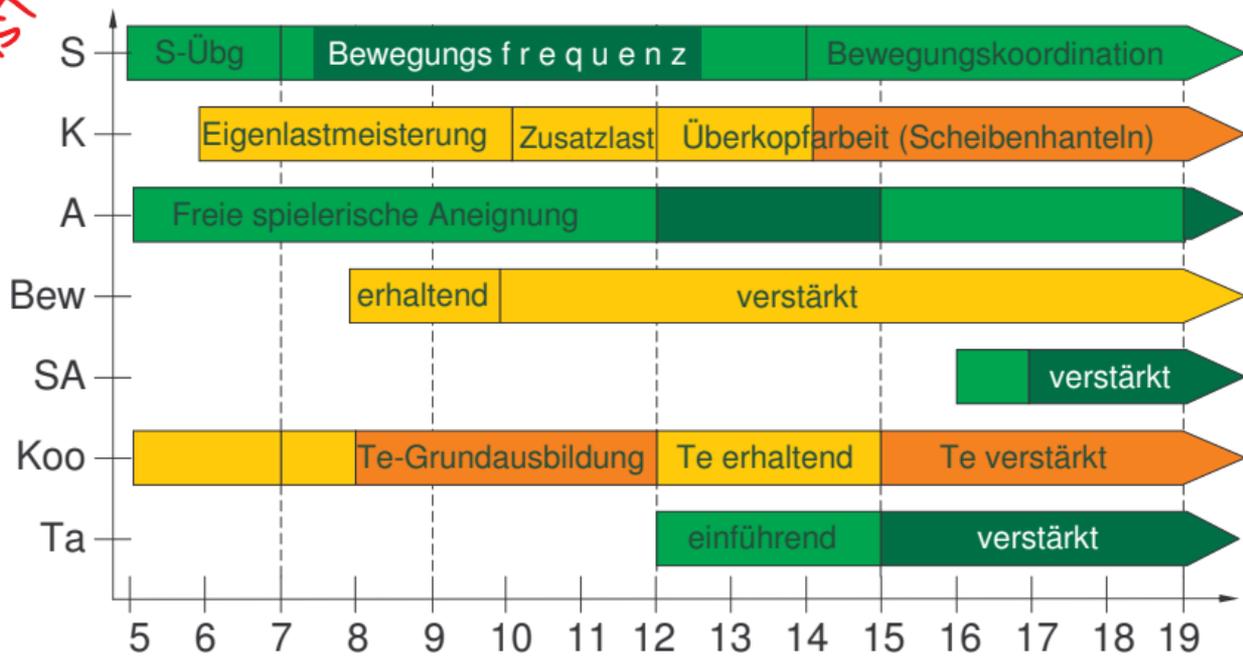
*Achte auf den falschen Ehrgeiz speziell von Wiedereinsteigern!
 Eine Technik kann im Kopf noch ganz klar sein, aber der Körper spielt dabei vielleicht nicht mit!*

„Eine wenig beachtete Zielgruppe - erhalten und fördern!“

OPTIMALES
IST DUNKLER

Kindertraining: Trainierbarkeit

Sportbiologie und Erste Hilfe



„Was ist ein Talent? Achte auf Früh- und Spätentwickler!“



Ernährung & Gewicht

Eine ausgewogene Ernährung ist für Sportler selbstverständlich. Oftmaliges schnelles Gewichtmachen („Abkochen“) kann bei Kindern zu Wachstumsstörungen führen und ist daher abzulehnen. Regelmäßiges Abwägen („Gewicht wissen statt machen“) ist sinnvoll.



Wasserverlust

1%

4%

7%

Körperliche Folgen

Durstschwelle

Leistung sinkt um bis zu 40%

Drohender Kollaps

„Wasserverlust ist Leistungsverlust! Durst heißt Alarm!“

AUSRÜSTUNG DABEI?
HANDY EINGEPACKT?

Erste Hilfe: „Lappalien?“



	Symptome	Ersthilfe
Blutende Wunde	<i>Blutend</i>	<i>Keimfreier Verband, keine Salbe! Wenn tief, klaffend, mit Fremdkörper: ARZT !</i>
Prellung	<i>Schwellung, Bluterguss, Schmerz, Verfärbung, Funktionseinschränkung</i>	<i>ECHO: Eis (2-3 Stunden), Compression, Hochlagern und Ruhigstellen. Nicht besser nach 5 Tagen? ARZT !</i>
Schock	<i>Puls kaum tastbar, blasse Haut, kalter klebriger Schweiß, Zittern</i>	<i>Zureden, Atemkontrolle, vor Unterkühlung schützen, Schocklagerung! ARZT !</i>

„Beachte: Ersthilfe liegt in der Verantwortung des Trainers! Schon einen Erste Hilfe Kurs gemacht?“



Erste Hilfe: „Gravierendes?“

	Symptome	Ersthilfe
Knochenbruch	<i>abnorme Beweglichkeit, Prellungssymptome, Stauchungsschmerz</i> <ul style="list-style-type: none">• <i>Offener Bruch:</i>• <i>Verdrehter Bruch:</i>	<i>Vom Patienten selbst lagern lassen! Schockbekämpfung! SPITAL!</i> <i>steril abdecken !</i> <i>Event. zu Zweit einrichten!</i>
Bänderriß	<i>Prellungssymptome, heftiger stichtartiger Schmerz, Bluterguss, abnorme Beweglichkeit</i>	<i>ECHO, Ruhigstellung in Gelenkmittelstellung, SPITAL !</i>
Luxation	<i>Prellungssymptome, federnde Fixierung, Funktionsausfall</i>	<i>Ruhigstellung! Nicht einrenken! Schockbekämpfung! SPITAL !</i>

„ Verkürze die Heilungszeit! Vermeide Dauerschäden!“



Trainingsmethoden und Beispiele

Widersprüche?

Verschiedene Autoren nennen bei denselben Trainingsmethoden oft unterschiedliche Zahlenwerte – angepasst an Trainingszustand und Trainingsziel. Noch dazu gilt:

„Steuerung“ per Puls

Geeignet nur für Ausdauertraining; unterschiedliche Formeln zur Berechnung der Trainingsherzfrequenz. Leicht durch Stress, andere Pulsuhr, ... beeinflussbar.



Kennziffernplanung

Durch die Anpassung des Körpers an die Trainingsbelastung müssen die Kennziffern (dh. die Belastung) nach einer gewissen Trainingszeit geändert werden.

Speziell beim „Dehnen“ gibt es unzählige verschiedene Meinungen, Methoden und Kennziffern.

„Richtwerte: Wissen, aber nicht sklavisch nachahmen!“

Kennziffern der Dauermethode

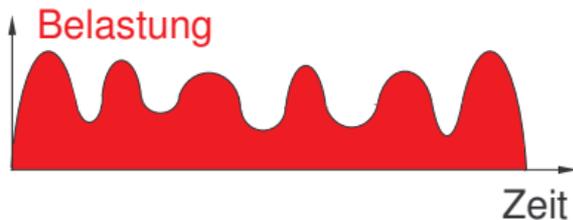
Mit der Dauermethode trainiert man vorwiegend die Grundlagenausdauer. „Gleichbleibend/wechselnd“ bezieht sich auf Puls oder Tempo.

Gleichbleibend

Ziel	<i>aerobe Ausdauer, Fettabbau</i>
Intensität	<i>50 - 60% (konstant)</i>
Dauer	<i>20' – einige Stunden</i>

Wechselnd

Ziel	<i>aerobe A, Glucosespeicher vergrößern</i>
Intensität	<i>60 - 90% (variabel)</i>
Dauer	<i>45' - 90'</i>



„Dauermethode: Wenig intensiv, aber ohne Pause!“

Kennziffern der Intervallmethode

Intervalltraining ist Aufbautraining. Trainiere vorwiegend extensiv
- Spitzensportler trainieren intensiv, aber auch das nicht ständig!

Extensiv

Ziel	<i>aerobe A; KA</i>
Intensität	<i>L 60-80%; K 50-60%</i>
Umfang	<i>viele Wh</i>
Dauer	<i>L ab 30“; K 15-30“</i>
Dichte	<i>1:1 bis 1:0,5</i>

Intensiv

Ziel	<i>Anaerobe A; SA, KA, Laktattoleranz</i>
Intensität	<i>L 80-90%; K 60-80%</i>
Umfang	<i>10-12 Wh</i>
Dauer	<i>L 15-90“; K 15-20“</i>
Dichte	<i>1:3 bis 1:10</i>



Belastung – lohrende Pause Zeit

L ... Lauftraining

K ... Krafttraining

„Intervallmethode: Kurz plagen, dann eine Pause!“

Kennziffern der **Wiederholungs-**

m e t h o d e

(kurz, laktazid)

Ziel	<i>MK, SK, S; spezifische Ausdauer</i>
Intensität	<i>L 90-100%; K 80-110%</i>
Umfang	<i>1-3 Wh</i>
Dauer	<i>L 3"-10'; K 15-30"</i>
Dichte	<i>1:50 bis 1:100</i>

*„Höchstleistung!
Höchste Belastung, aber
vollständige Erholung!“*

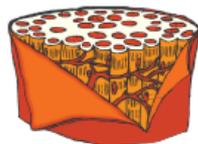
a r b e i t

(lang, laktazid)

Ziel	<i>SA, KA, KurzzeitA; Laktattoleranz</i>
Intensität	<i>K 95-100%</i>
Umfang	<i>2-4 Wh</i>
Dauer	<i>45-60"</i>
Dichte	<i>1:50 bis 1:100, Pausen werden länger</i>



Beispiel: Krafttraining



Krafttraining führt zur Verbesserung der muskulären Koordination bzw. zur Vergrößerung vom Muskelquerschnitt.

Muskelfunktionstraining

*10 bis 18 Stationen, langsame
Geschwindigkeit bei 35%-40%,
15 bis 45 Wh., 1 Serie,
Stationspause 90" bis 120"
Exakte Übungen !*

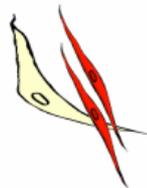
RASCH

ERWERBBAR!

Pyramidentraining - MK

*5 bis 10 Stationen, optimal
schnelle Geschwindigkeit bei
Lastgrößen 80%-85%-90%-
95%-100%, Wh. 8-6-4-2-1,
Serienpause 180" bis 240"*

A-Training macht FT-Muskeln (Fast-Twitch, weiss) „langsamer“, aber S-Training macht ST-Muskeln (Slow-Twitch, rot) nicht schneller! Daher „Sprinter werden geboren!“

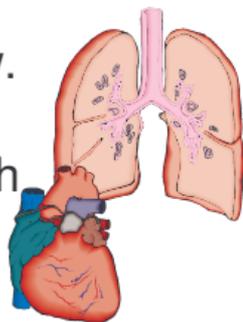


„K: Korrekte Übungsdurchführung und 2 Tage Pause!“

LANGFRISTIG
ERWERBBAR!

Beispiel: Ausdauertraining

A-Training im aeroben Bereich vergrößert bzw. kräftigt Herz und Lunge und verbessert somit die Herz-Kreislaufarbeit. Im anaeroben Bereich verbessert sich der Muskelstoffwechsel (Laktattoleranz und -abbau).



Trainingsmethoden und Beispiele

Dauerlauf leicht (aerob)

*Geringe bis mittlere Intensität
Puls 130 bis 150 Schläge/min
Dauer 5 - 10 km (Dauermeth.)*

Uchi Komi

Dauermethode mit Gesamtbelastung 10 min; partnerweise, dann Partnerwechsel

Wettkämpfer benötigen eine gute Grundlagenausdauer.

„Ausdauertraining ist Training für die Trainierbarkeit!“



Beispiel: Kraftausdauertraining

Das Kraftausdauertraining erfolgt mithilfe der Intervallmethode. Als Organisationsform bieten sich das klassische Kreistraining oder Blockabfertigung an.

allgem. Zirkeltraining

*Strecksprünge – Butterfly –
Situps gerade – Superman –
Seilklettern – Situps schräg –
Liegestütz – Seilspringen –
Hüftheben – Adduktoren*

*mittleres Tempo; Dichte 30"/30"
2' Serienpause, 2-3 Serien*

judospez. Zirkeltraining

*ISN werfen – Waki Gatame aus
Bankstellung – OSG Uchi Komi
– Befreien aus Yoko Shiho
Gatame – TOE werfen – Juji
Gatame – HAR Uchi Komi –
Befreien aus Kesa Gatame*

35" pro Übung; im Wechsel!

„Aufwärmen und Dehnen gehören zum Krafttraining!“

Beispiel: Schnelligkeitstraining

Unter (motorischer) Schnelligkeit versteht man Reaktionsschnelligkeit, Aktions-schnelligkeit und Frequenzschnelligkeit.



Sprint

Wiederholungsmethode

20-30 m, dann 3' aktive Pause

4-6 Serien; nur 2mal pro Woche

pro 10 m eine Minute Pause!

Uchi Komi

Wiederholungsmethode

4-6 Wiederholungen, dann

Partnerwechsel; Pausen 40"

bis 60"; insgesamt 8 Serien

Hinweis: Trainiere die Schnelligkeit vorwiegend sportartspezifisch.

„Die Schnelligkeit ist ererbt und kaum verbesserbar. In großem Umfang durchgeführte S-Übungen im Kindesalter wirken sich gut, A-Übungen schlecht auf S aus!“

Beispiel: Koordinationstraining

Koordinationstraining ist Gehirntraining. Plane ausreichende Erholungspausen. Achte auf korrektes Einlernen. Beachte bitte: „Umlernen ist schwerer als Neulernen.“

Boden- und Gerättturnen

Kleine Spiele

Zweikampfspiele

Hindernisläufe

Allgemeine, spezielle Übungen



Durch Verändern der

Bewegungsausführung

äußeren Bedingungen

Informationsaufnahme

Zeitgestaltung

Koordinationstraining vor Konditionstraining. Beginne möglichst früh. Besonders auch in Spielform. Komplex!

„Ausgeruht! Vielseitig! Variantenreich! Ungewohnt!“

Beispiel: Beweglichkeitstraining

Vermeide im Kinder-/Jugendtraining Belastungen vom Kniegelenk, der Lendenwirbelsäule,

Beweglichkeit durch:

*Dehnen, Stretchen, ...
Bodenturnen, Voltigieren
Koordinationsübungen*

Dehne schmerzfrei
und ermüdungsfrei!



Empfehlungen für das Dehnen:

Zu Stundenbeginn

5"-10", 1-2 Wh - zur Erhöhung der Muskelspannung (Tonus)

Zu Stundenende

20"-30", 2-3 Wh – zur Senkung der Muskelspannung

Als eigene Einheit

20"-30", mind. 3 Wh – zur Verbesserung der Beweglichkeit

„Nur aufgewärmt! Minimal federnd, aber ohne Schwung!“

Beispiel: Training der Psyche

Positive und negative Erfahrungen in Ausbildung und Wettkampf beeinflussen taktisches Handeln, Willenskraft und Motivation.



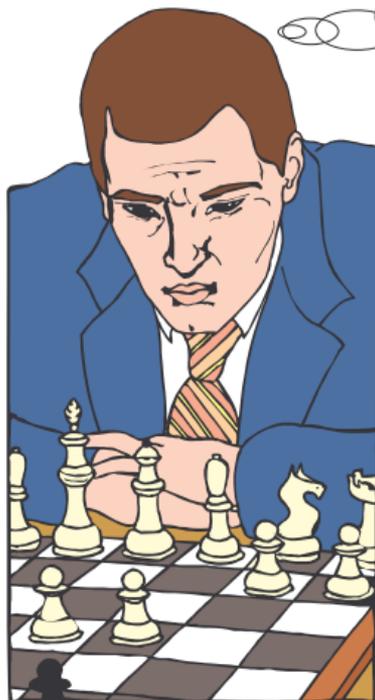
Beispiele

<i>Dauermethode</i>	<i>Überwindung (Langeweile!)</i>
<i>Wiederholungsmethode/arbeit</i>	<i>Willensstoßkraft</i>
<i>Randori und Wettkampf</i>	<i>Grenzen kennen lernen</i>

Beispiele

<i>Vertrauenskreis</i>	<i>Vertrauen lernen Körperspannung</i>
<i>Sichern und helfen</i>	<i>Verantwortung für den Partner</i>
<i>Mannschaftsspiele</i>	<i>Einfügen in eine Gruppe</i>

„Persönlichkeitsbildung und Sozialisierung durch Sport!“



„UND WAS
MACH ICH
JETZT?“

Trainingsplanung

Trainingssteuerung



Planlose Trainer haben planlose Sportler. Planlose Sportler sind nicht lange (erfolgreiche) Sportler!

Trainer: Mache Aufzeichnungen!

Sportler: Führe ein Trainingstagebuch!

„Welche Fähigkeiten hat oder braucht ein Judoka?“

Stundenplanung

Die Planung ist der Wegweiser (Wunschvorstellung), wie die Stunde ablaufen soll.



Einleitung 15'-20'

*Trainingsbereit machen (Kopf!)
Aufwärmen und vorbelasten
Allgemeine, spezielle Übungen*

Zielgruppe/Stundenziel?
Ziel/Inhalt bekannt geben!
Planungen an die tatsächliche Situation anpassen! Reflexion und Feedback nach der Stunde

Hauptteil 45'-60'

*Entwicklung oder Festigung
Richtige Belastungsfolge!
Technik/Taktik, Kondition*

Ausklang 10'-15'

*Erholung einleiten, auflockern
Belastung reduzieren
Höhepunkt/freudvoller Schluss*

„Gute Planung ist Vorbereitung u n d Nachbereitung!“

Jahresplanung (Leistungssport)

Man unterscheidet Mikrozyklen (1 Woche) und Mesozyklen (ca. 4 Wo). Mehrere Mesozyklen mit gleicher Aufgabe werden zu Perioden zusammengefasst. Alle 3 Perioden zusammen bilden einen Makrozyklus.



① Vorbereitungsper.

Voraussetzungen (K, ..) schaffen, Technik/Taktik erwerben: Umfang hoch, Intensität gering

② Wettkampfperiode

Entwicklung/Stabilisierung der individuellen Höchstform: Hohe Intensität, verringerter Umfang

Ziele/Belastungen/Tests?
Wettkampfhöhepunkte?
Ist-Zustand des Sportlers?

*„Im Leistungssport zählt jede
„ver“plante Trainingsminute!“*

③ Übergangsperiode

Aktive Erholung und Regeneration (Urlaub, Ausgleichssport): Umfang und Intensität gering

Jahresplanung (Hobbysport)

Hobbysportlern steht pro Woche meist „zu wenig“ Trainingszeit zur Verfügung. Daher sollte die knappe Zeit optimal (Belastung und Erholung) genützt werden:



① Vorbereitungsphase

Konditionelle Voraussetzungen schaffen, bekannte Techniken wiederholen/festigen

② Zielerfüllungsphase

Entwicklung und Stabilisierung neuer Techniken und Taktiken (Erwerb und Anwendung)

Ist-Zustand des Sportlers?
Schule, Beruf, Familie?
Ziele/Belastungen/Tests?
Prüfungen? Wettkämpfe?
Erholung einplanen!

③ Übergangsphase

Aktive Erholung/Regeneration (Urlaub, Ausgleichssportarten)

„Im Training nicht auf einen Wettkampfhöhepunkt hintrainieren sondern Leistung langfristig aufbauen!“



"LEHREN UND LERNEN KLINGT ZWAR SO ÄHNLICH - DAS IST ALLERDINGS ZUFALL UND HAT IN DER REGEL NICHTS MITEINANDER ZU TUN."

Lehren und Lernen

Grundsätze der Methodik

Die drei wichtigsten Regeln der Methodik lauten:



Vom Leichten
zum Schweren



Vom Bekannten
zum Unbekannten



Vom Einfachen
zum Komplizierten



Weitere Schlagworte der Methodik lauten:

Eigentätigkeit anregen, Kreativität zulassen und fördern, AHA-Effekt nützen, Individualität zulassen, auf das Schülerniveau achten, anschaulich und lebensnahe bleiben, auf Dauerhaftigkeit achten (Festigen), Lehrton und Mimik passend wählen, Lernweg auf das Ziel abstimmen, ...

„Die richtige Methode vermittelt neben den Fähigkeiten und Fertigkeiten auch Freude und Erfolgserlebnisse.“

OHNE ZIEL KEINE
MOTIVATION!

Zielarbeit & Motivation

Selbst eigene und erreichbare Ziele wählen!

Sportmotor. Z.

Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, ...

Affektive Ziele

Selbstbewußtsein, Ich-Gefühl, Naturverbundenheit, Bewegungswunsch

Kognitive Ziele

Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Vorstellung, Wissen

Ästhetische Z.

Körperformung, Schönheit, Qualität der Bewegung

Soziale Ziele

Respekt und Verständnis für die Mitmenschen



„Das Ziel muss durch eigenes Handeln erreichbar sein, soll aber auch nicht zu leicht erreicht werden können!“

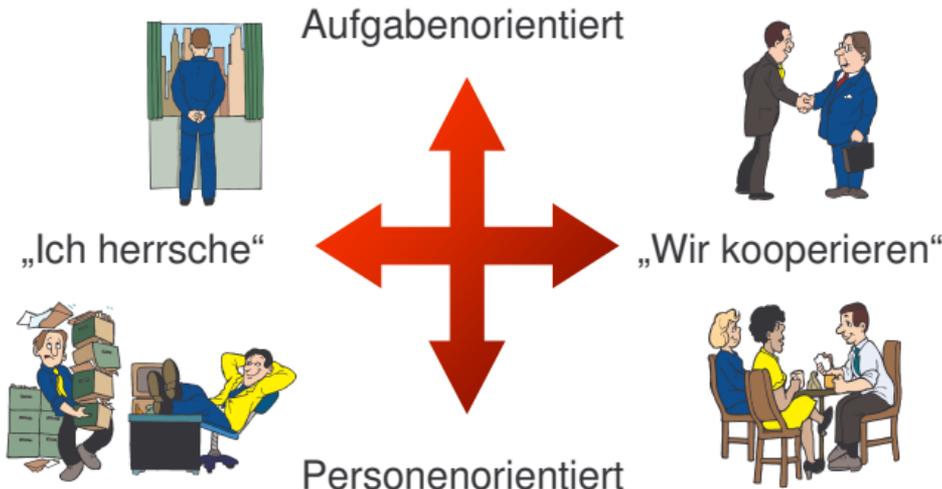
Führungsstile: 4-Tafel-Theorie

Erfolgreiches (An-)leiten erfordert „Führungs“qualitäten.

A
u
t
o
r
i
t
ä
r

D
e
m
o
k
r
a
t
i
s
c
h

L
a
i
s
s
e
z
f
a
i
r



*„Es gibt keinen richtigen oder falschen Führungsstil!
Wähle den Stil passend zur Person und Situation!“*

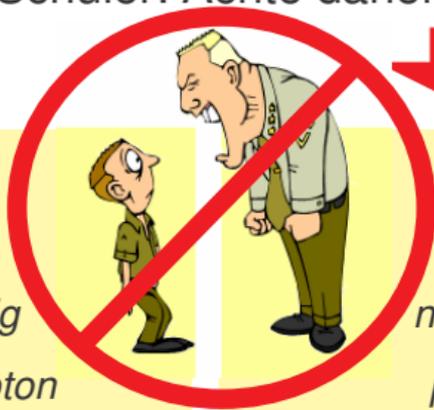
Tipps zum Lehrverhalten

Kein Lehrer ohne Schüler: Achte daher auf deinen/dein



Lehrton

eindeutig erklären
grammatikalisch richtig
laut - kein Kommandoton
nicht unpersönlich/abwertend



Lehrverhalten

Fehler nicht vorzeigen
niemanden bevorzugen
positiv formulieren, dh.
das Wort „nicht“ vermeiden

Unruhige Schüler werden nach Blickkontakt oft „von selbst“ ruhig und benötigen keine Zurechtweisungen. Mit Tadel sparen.

„Wir speichern mit der gelernten Bewegung auch die dabei empfundenen Gefühle ab! Sorge für gutes Klima!“

Aufstellungs- & Betriebsformen

Stirnreihe

... bei der Begrüßung

Flankenreihe

... bei Staffelspielen

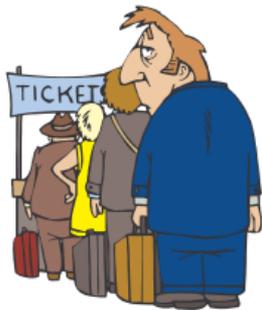
Innenstirnkreis

... beim Vertrauenskreis

Flankenkreis

... beim Laufen „im Kreis“

Aufstellungen sind keine Selbstzweck; durch die passend gewählte Aufstellungsform soll die Übersicht über die Gruppe, die Aufmerksamkeit des Schülers auf den Trainer und die Sicherheit im Training garantiert werden.



Während der Demonstration empfehlen sich Stirnreihe oder Innenstirnhalbkreis. Geübt wird im Einzel-, Partner- bzw. Gruppenbetrieb.

„Die gute Organisation bietet Übersicht und Sicherheit!“

Trainingshilfsmittel



Lernhilfen werden abgebaut, wenn das Ziel erreicht ist!

Verbale Hilfsmittel

Erklären, Beschreiben, Korrigieren, Anweisen

Optische Hilfsmittel

Vormachen, Vorzeigen, Video, Spiegel, Skizze

Akustische Hilfsmittel

einmal setzen – rhythmisch setzen

Emotive Hilfen

Lob, Beruhigung, Sicherheit

Bewegungshilfen

Sichern und Helfen

Geräte-/Geländehilfen

Schiefe Ebene, Judoball

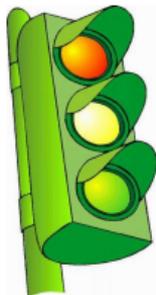
Methodische Reihen

Taktile Hilfen

„Der Partner als Cotrainer – die beste Trainingshilfe!“

Methodische Reihen

Methodische Übungsreihen bestehen aus (vorbereitenden Übungen und) Vorübungen, der Zielübung und festigenden Übungen (= Übungsausbau).



- Vorübung:** *Konditionelle und koordinative Voraussetzungen schaffen; in Spiel- oder Übungsform*
- Zielübung:** *in Übungsform; als ein Ganzes (Ganzheitsmethode) oder zerlegt in Einzelschritte*
- Festigung:** *in Übungs- oder Spielform, im Randori*

Die längerfristige Planung der Lernschritte mit methodischen Reihen hilft, Überforderungen zu verringern. (Vermeidung ist nicht möglich!)

„Verwende die Ganzheitsmethode im besten Lernalter (Kinder!), Einzelschritte bei komplizierten Bewegungen!“

Aufsichtspflicht



Aufsicht und Verantwortung beginnt und endet bereits „im Umkleideraum“. Treffe anders lautende Vereinbarungen rechtzeitig.

Der Trainer ist dort, wo

Gefahr besteht,

Neues gemacht wird,

*er alle Sportler in Sichtlinie
und Rufweite hat.*

Gute Organisation, Verständnis der Sportler für das Training und Disziplin (aber kein Selbstzweck) sind die besten Sicherheitsmaßnahmen.

Verletzten/erkrankten Sportlern (v.a. bei Fieber!) Training und Wettkampf zu untersagen oder aus kritischen Situationen herauszunehmen liegt in der Verantwortung des Trainers (= des Fachmanns!).

„Alles überblicken! Keine Schuld ohne Fahrlässigkeit!“



Regelgerecht oder fair?

Judo ist ein Erziehungssport: Verantwortung, Zusammenarbeit und Fairness sind im Vordergrund.

Kein Sieg um jeden Preis
Respekt vor sich selbst
und dem Partner/Gegner
Im Team statt alleine

Beachte: Faires Kämpfen ist immer regelgerecht, aber regelgerechtes Kämpfen ist nicht immer fair.

Fairsein ist nicht nur Sache des Sportlers sondern auch Sache des Trainers. Sein Vorbild erzieht den Sportler!

„Die Verantwortung für sich sowie für den Partner hat absoluten Vorrang gegenüber (scheinbarer) Erfolge!“

Lerntypen & Lernstufen

Informationsaufnahme:

Visueller Typ

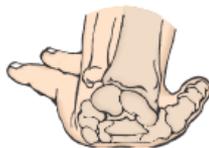
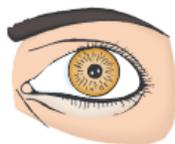
... muss alles sehen

Akustischer Typ

... muss alles hören

Motorischer Typ

... muss mittun



Die Stufen des Lernens:



**JEDES
LERNEN
BRAUCHT
ZEIT!**

Feinstform

Feinform

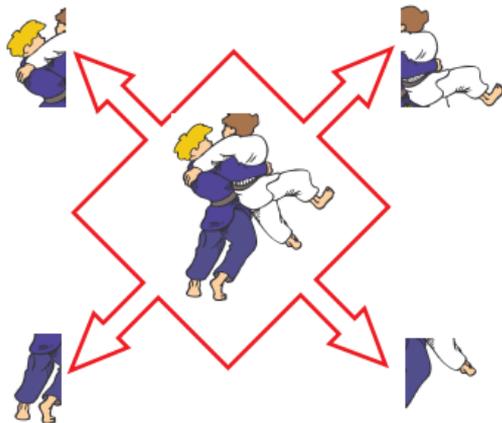
Grobform

„Vormachen, erklären, üben lassen! Methodendusche!“

Demonstration & Fehlersuche

Zeige so vor, dass der Schüler die Bewegungsvorstellung (Knoten und Rhythmus) entwickeln kann.

1. im Normaltempo (in einer passenden Bewegung)
 2. im langsamen Tempo
 3. in Teile zerlegt und Wesentliches kommentiert
 4. im langsamen Tempo
 5. im Normaltempo
- ... und alles aus 2 Winkeln!*



„Korrigiere zuerst den Hauptfehler! Nebenfehler verschwinden so oft von selbst! Immer nur 1 Korrektur!“

Lernblockade?

"ÜBERFORDERUNG"

Lernblockaden stören das Gleichgewicht in unserem Gehirn und damit die Fähigkeit, unser gesamtes Denkpotezial einzusetzen.

1. Da Lernblockaden mit einem Ungleichgewicht im Gehirn verbunden sind, ist es wichtig, das Gleichgewicht wiederherzustellen.
2. Übungen der pädagogischen Kinesiologie helfen dabei, das Gleichgewicht im Gehirn wieder herzustellen, sodaß sich unser Nervensystems weiterentwickeln kann.



*„Verwirrung, Nichtwissen & Hilflosigkeit:
Ausgangspunkt, Motivation und kostbare Lernhilfen.“*

Aufhebung von Lernblockaden

Wasser ist bei jedem biologischen Prozess, bei jeder chemischen Reaktion und jedem mechanischen Vorgang in unserem Körper beteiligt; daher ist es äußerst wichtig für geistige und körperliche Leistungen.

1. Wasser bringt den Sauerstoff in jede Zelle und transportiert Schlackenstoffe ab.
2. Wasser produziert die für die Osmose der Zellmembranen notwendigen Elektrolyte.
3. Wasser sorgt dafür, dass wir unsere Gelenke bewegen, unsere Nahrung verdauen und Proteine optimal nutzen können.
4. Ohne Wasser kann sich das Netzwerk unseres Nervensystems nicht weiterentwickeln.



„1. Tipp: (Rechtzeitig) Wasser trinken“

Relaxen durchs Bauchatmen

Bauchatmen steigert die Sauerstoffzufuhr im ganzen Körper und speziell im Gehirn. Es entspannt das Zentralnervensystem und erhöht das Energieniveau.

1. Lege Deine Hände auf Deinen Bauch.
2. Atme in kurzen, gehauchten Atemstößen durch den Mund aus (als wolltest Du eine Feder in der Luft halten), bis sich die Lungen leer anfühlen.
3. Atme dann tief ein und fülle Dich wie ein Ballon unter Deinen Händen. Kippe dabei das Becken nach vorne und begradige damit die Lendenwirbelsäule.
4. Dann atme langsam und vollständig aus.
5. Wiederhole dieses Ein- und Ausatmen in einem natürlichen Rhythmus mindestens dreimal.

DIE KRAFT
LIEGT IM
„HARA“



„2. Tipp: Kraft durch Entspannung“

Rechts-Links-Blockaden

Diese Übung bildet die Grundlage für alle weiteren. Die Überkreuzbewegung löst Blockaden in der Rechts-links-Dimension auf, weil sie beide Gehirnhälften zum gleichzeitigen Arbeiten anregen. Sehen, Hören und Denken werden wieder ungehindert möglich. Das Überschreiten der Mittellinie bringt das Gehirn dazu, visuelle, auditive und kinästhetische Fähigkeiten aufeinander abzustimmen und verbessert das Körpergefühl.

„Marschiere“ oder tanze auf der Stelle, berühre dabei abwechselnd mit Hand oder Ellbogen das gegenüberliegende Knie für die Dauer von 4 bis 8 vollständigen, ruhigen Atemzügen (20-30 mal kreuzen). Summe dazu!
Variante: Überkreuze im Sitzen oder Liegen



„3. Tipp: Die Dennison-Lateralitäts-Bahnung“

Oben-Unten-Blockaden

Der „Schwerkraftgleiter“ löst Oben-Unten-Blockaden und ermöglicht uns dadurch, dass unser Fühlen und Denken (Herz und Verstand) wieder in Verbindung treten.

1. Überkreuze im Stehen Deine Beine. Welches Bein vorne oder hinten steht, spielt keine Rolle, wichtig ist vor allem ein sicherer Stand.
2. Den Oberkörper langsam nach vorne beugen. Achte darauf, dass die Knie durchgedrückt sind. Die Arme hängen locker nach unten.
3. Jetzt wird mit der eigenen Schwerkraft gespielt. Pendle mit dem Oberkörper und Armen rauf und runter. Arme und Oberkörper machen dabei Bewegungen in dieselbe Richtung. Arme und Beine werden eine Einheit, ein selbständiger Teil des Körpers. Führt die Bewegung nach oben (parallel zu Boden), wird eingeatmet, nach unten ausgeatmet.
4. Zuletzt richte Dich auf und strecke Dich kräftig nach oben.
5. Je einmal mit wechselnder Fußstellung üben.

„4. Tipp: Der Schwerkraftgleiter“



Rechts/Links Unterscheidung

Diese Übung schafft ein Gleichgewicht zwischen der Konzentration (dem Nah-dran-sein-an-einem-Thema) und der Entspannung (weit-weg-sein).

1. In der Ausgangsposition stehst Du entspannt und lässt die Arme locker nach unten hängen.
2. Jetzt werden die Beine abwechselnd nach hinten angewinkelt, also zum Po hin.
3. Dabei wird die linke Ferse mit der rechten Hand berührt und umgekehrt.
4. Die Blockade ist aufgelöst, wenn der „Schuhplattler“ wie von selbst geht.



„5. Tipp: Die Überkreuzbewegung nach Hinten“

Der Muntermacher

Der „Muntermacher“ „schaltet Augen und Gehirn an“, denn er erfrischt den gesamten Organismus, entspannt die Augen und erhöht die Aufmerksamkeit. Er verbessert die Bereitschaft, Informationen aufzunehmen, zu verarbeiten und zu behalten.

1. Lege eine Hand auf Deinen Bauchnabel.
2. Ertaste mit dem Daumen und den Fingern der anderen Hand die zwei Punkte im Rippenzwischenraum unterhalb der Schlüsselbeine, circa 2-3cm beiderseits des Brustbeins.
3. Massiere diese Bereiche kräftig für eine halbe bis eine Minute, und wandere dabei mit Deinem Blick seitwärts hin und her.



„6. Tipp: Ganz da sein! Im Hier und Jetzt!“

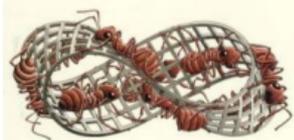
Die Denkmütze aufsetzen

Unsere Ohren sind häufig durch Lärm, bei Kindern und Jugendlichen zusätzlich durch „Dauer“musik überfordert. Schließlich „schalten“ wir dann „ab“, und das Gehörte dringt nicht mehr in unser Bewusstsein vor. Mit der „Denkmütze“ schalten wir beide Ohren einfach wieder „ein“.

1. Nimm den oberen äußeren Rand der Ohrmuschel sanft und kräftig zwischen Daumen und Zeigefinger.
2. Mit den Fingern langsam oben beginnend den Ohrrand nach außen massieren. Dabei werden die Ohren auseinandergefaltet und „langgezogen“. Die Ränder der Ohrmuscheln systematisch, Zug um Zug langsam massieren. Die Finger wandern dabei von oben bis zu den Ohrläppchen und ziehen diese lang.
3. Diese Ohrmassage sollte mindestens dreimal wiederholt werden.

„7. Tipp: Bewußt mit inneren Widerständen umgehen!“

Die liegende Acht



Die „Liegende 8“ integriert linkes und rechtes visuelles Feld (Gesichtsfeld) und verbessert durch die Integration der li. und re. Gehirnhemisphäre die Koordination.

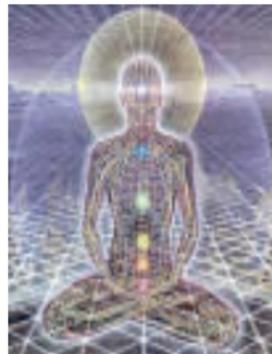
1. Strecke einen Arm geradeaus nach vorn, den Daumen nach oben.
2. „Zeichne“ damit langsam und fließend eine große liegende 8 in die Luft.
3. Richte dabei Deinen Blick auf den Daumen und halte (bei entspanntem Nacken) den Kopf gerade, das Gesicht nach vorn, so dass der Kopf nur leicht mit der Bewegung der Acht mitgeht.
4. Beginne mit der Acht in Augenhöhe auf der Körpermittellinie. Fahre mit Deinem Arm zuerst aufrecht hinüber zur linken Seite, dann im Bogen zurück zur Mitte und weiter zur rechten Seite.
5. Mache drei komplette Achten mit einer Hand, dann drei weitere mit der anderen und abschließend drei mit gefalteten Händen.

„8. Tipp: Schon bewußt? Der Lösungsraum ist unendlich!“

Thymusdrüse aktivieren

Die Thymusdrüse liegt in Brustmitte hinter dem oberen Teil des Brustbeins. Früher sprach die Medizin dieser Drüse beim Menschen jede Funktion ab. Inzwischen ist jedoch bewiesen, dass sie bei der Immunabwehr im Körper eine wichtige Rolle spielt. In der Kinesiologie gilt die Thymusdrüse als Steuerungs- zentrale für den Energiefluss in den Meridianen. Dieser Energiefluss (Energie = Chi) soll verbessert werden.

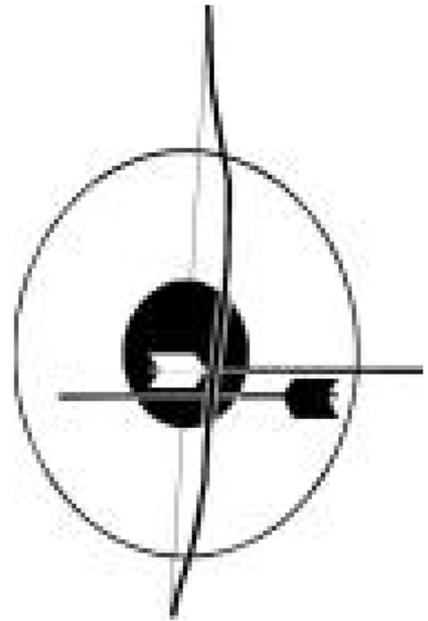
1. Du kannst liegen, sitzen oder stehen.
2. Schließe die rechte oder linke Hand locker zur Faust und klopfe etwa 5 cm unterhalb der Stelle, an der Du das Schlüsselbein ertastest (unterhalb des Halses), auf Dein Brustbein.
3. Klopfe die Thymusdrüse solange und so stark wie es Dir angenehm ist (5- bis 10-mal).



„9. Tipp: Das Konzept des Chi für sich selber finden!“

Zentrieren

1. Lege Deine Zunge gegen den Gaumen, die Spitze der Zunge soll dabei ungefähr einen halben Zentimeter hinter den oberen Schneidezähnen liegen.
2. Dieser Punkt wird „zentrierender Knopf“ genannt und führt dazu, dass unsere Lebensenergie auf hohem Niveau, d.h. zentriert bleibt.
3. Auch in Wettkampfsituationen.
4. Der gesamte Körper wird durch die Verbindung von „zentrierendem Knopf“ und dem Energiesystem harmonisiert.



„10. Tipp: Schütze, Pfeil, Bogen und Ziel – alles ist eins!“

Zum Thema „Kinesologie“ ...



Gerade in der heutigen Zeit suchen viele Menschen Entspannung und inneren Frieden in fernöstlicher Philosophie, Bewegung und Medizin.

Über-Kreuz-Bewegungen, Öffnen und Schließen des Körpers sowie Bauchatmung sind wichtige Elemente des traditionellen Tai Chi und Qi Gong, zugleich aber auch wissenschaftlich belegt.

Solche Übungen haben speziell im regenerativen Bereich des Trainings großen Stellenwert. Schließlich ist die Wiederherstellung wichtige Voraussetzung für Leistungssteigerung und Verletzungsvermeidung!

„Nütze (fernöstliche) Entspannungstechniken!“



Ausgewählte Themen der Judopraxis



Übungsplattformen

Beim Aufwärmen können/sollen judoähnliche Übungen gemacht werden, die sich weiter ausbauen lassen.

Judoähnliche Übungen

Schaffung konditioneller und koordinativer Voraussetzungen

Zweikampfverhalten schon bei Anfängern einüben – Spiele

Vorbereitung für oder Teile einer methodische Reihen

Plattformen

Stelle beim Vormachen Querverbindungen zu ähnlichen Bewegungen/Techniken her

Betone die Basisbewegungen

Liefere die Basis und lasse die Fortsetzungen „erfinden“

***„Nütze ähnliche Bewegungen und baue Plattformen!
Übererfülle das Kyuprogramm (=Prüfungsprogramm)!“***

Wurfprinzipien

Die Wurftechniken können auf unterschiedliche Weisen in mehrere Gruppen eingeteilt werden:

Klassisch (Kodokan)

Te Waza

Koshi Waza

Ashi Waza

Ma Sutemi Waza

Yoko Sutemi Waza



Modern (ÖJV, ...)

Sicheln (Gari)

Fegen (Barai)

Blockieren/Stoppen

Ausheben

Einhängen (Gake)

Rotieren/Verwinden

Opfern (Sutemi)



„Varianten: Eine Technik passt oft in mehrere Gruppen!“

Technikleitbild & Knotenpunkte

Das Technikleitbild zeigt, wie eine Technik auszuführen ist. Es erlaubt Individualität, weil es nur gewisse Kernpunkte („Knoten“) festlegt:

Bewegungsrhythmus und Dynamik

Kuzushi (Gleichgewichtsbruch)

Tsukuri (Einstieg) und Kake (Abwurf)

Wurfprinzip (Wurfvarianten beachten!)



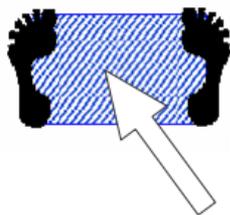
„Das Technikleitbild ist Grundlage der Bewegungsvorstellung! Die Knoten helfen bei der Fehlerkorrektur!“

Gleichgewicht/Körperspannung

Wurftechniken, Umdrehtechniken sowie Befreiungen aus Osae Komi basieren auf dem Gleichgewichtsbruch.

Ein Körper befindet sich im Gleichgewicht, wenn sich sein Schwerpunkt über der Unterstützungsfläche befindet.

Das Gleichgewicht kann durch Ziehen, Drücken oder Antäuschen bzw. durch Wegnehmen einer Stütze gebrochen werden.



Unterstützungsfläche

Eine Technik ohne Gleichgewichtsbruch hat keinen sportlichen Wert. Gute Ukes halten (bei Prüfungen) Körperspannung – dadurch erscheinen die Würfe ästhetischer.

„Eigenes Gleichgewicht sichern, Gegnerisches brechen!“

Situationstraining

Neue Techniken sollten immer aus einer „wettkampfnahen“ Situation entwickelt (vorgezeigt) werden.

Unter einer Technik versteht man ein Verfahren, eine sportliche Aufgabe zu lösen.

Das Üben der Zieltechnik kann auch isoliert erfolgen!

Wettkampfnahes Vorzeigen erhöht das Verständnis und die Motivation!

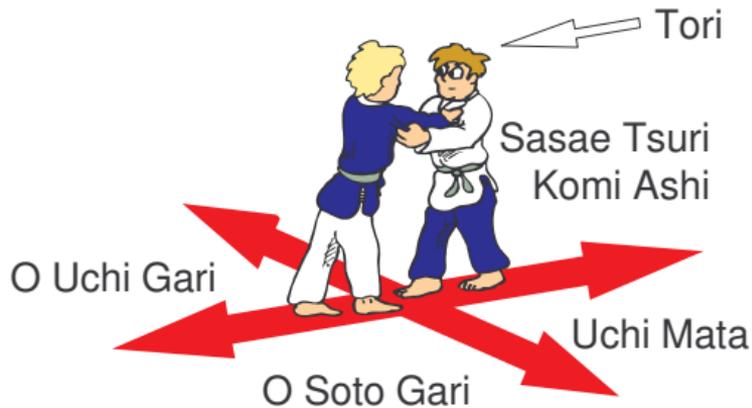


„Der Wettkampf ist das beste Training für den Wettkampf!“

Technikfamilien

Innerhalb einer Technikfamilie ergeben sich viele Möglichkeiten zum Kombinieren/Fintieren. Technikfamilien bestehen oft aus Techniken mit ähnlicher Eingangsart.

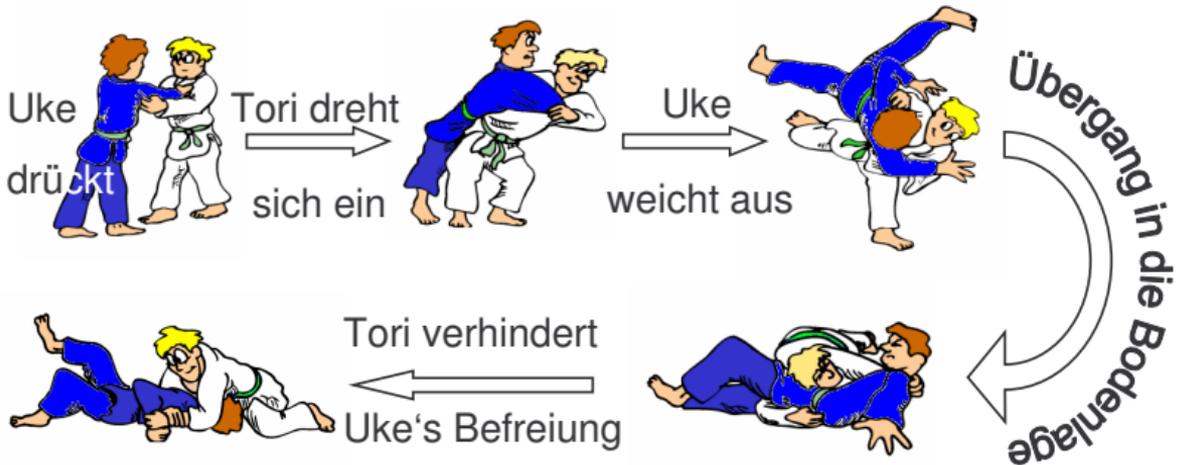
Es genügt, pro Wurfriktion eine Technik zu spezialisieren; allerdings sollen möglichst viele Richtungen abgedeckt werden!



„Spezialisiere erst n a c h abgeschlossener körperlicher Entwicklung u n d abgeschlossener Basisausbildung!“

Handlungsketten

Eine Handlungskette ist eine Abfolge von Angriffen und Verteidigungen in Stand- und/oder Bodenlage.



„Auf jede Aktion von Uke folgt eine Reaktion von Tori!“

Judospezifische Trainingsmittel

Techn./takt. Übungen

Technikerwerb/-anwendung
A/KA-Training
nicht wettkampfnahes TM

Uchi Komi Geiko

n i c h t: Erwerb/Anwendung
K-, A-, S-Training
nicht wettkampfnahes TM

Randoriformen

Nur Technikanwendung
KA-Training
wettkampfnahes TM

Tandoku Renshu (A, S)
Japanische Runde (KA)
Wettkampf (SKA, KA)
...

„Zuerst das Ziel festlegen, danach das Trainingsmittel wählen! Wettkampf a d ä q u a t ist nur der Wettkampf!

Technikanwendungstraining

Nach Feinformung der Technik folgen technisch/taktische Übungen und Randoriformen.

- ! Forciere Bewegungstraining!
Trainiere Ein-drehmethodeN!

IMMER BEIDSEITIG UND
MIT PARTNERTAUSCH!

Unaufhörlicher Angriff
Angriff – Reaktion – Angriff
Wurfverkettung (Rensoku)
Wurffinte (Renraku)
Nachlaufangriff
Früher Konter (Gonosen)
Später Konter (Gaeshi)
Übergang in die Bodenlage

*„Das Training dient der Leistungs e n t w i c k l u n g!
Der Wettkampf dient der Leistungs e n t f a l t u n g!“*

Einstieg in den Wettkampf

Judo = Erziehung, Wettkampf, Kata, Selbstverteidigung

Der Einstieg soll freudvoll/ herausfordernd sein. Die erbrachte Leistung („saubere Technik“) aber nicht der Erfolg („Ippon“) soll beachtet werden. Der Sportler soll mit Trost/Lob/Verbesserungsvorschlägen motiviert werden.

Randori

Juxturnier

Turnier



Kampf mit vergleichbaren Gegnern

Kampf mit stärkeren Gegnern

Kampf mit unbekanntem Gegnern

... zur Selbständigkeit erziehen!

„Kein Kind (bzw. Jugendlicher) soll gegen seinen Willen in eine leistungssportliche Karriere gedrängt werden!“



Zweikampfführung

Eine Einteilung der Judo-Grundsituationen lautet:

Kampf um den Griff

Kontaktaufnahme mit Gegner in Tachi Waza und Ne Waza (Halte-, Hebel-, Würgegriffe)

„Greifen - Griff lösen“

Kampf um das Gleichgewicht

Gleichgewicht erhalten/brechen durch Ausweichen, Blocken bzw. Fintieren, Kombinieren, Kontern

„Wurf – Wurfabwehr“

Kampf um die Position

Links gegen rechts, abgebeugt gegen aufrecht, Bank, zwischen Ukes Beinen, ...

Herausforderungshaltung

*Gewinnen wollen, analysieren!
„SEKT = Selbstgespräche, Explosivität, Konzentration, Training“*

„Von Beginn an üben! In Spielform! Spiele anpassen!“



Coaching

Der Coach ist die **S t ü t z e** des Sportlers und für den Sportler da – aber **n i c h t** umgekehrt!

Vor dem Kampf

*„gemeinsam“ aufwärmen
körperlich/geistig einstimmen
auf den Gegner einstellen*

Während des Kampfes

k o n k r e t e Tipps geben
an die Strategie erinnern
positiv motivieren, keine Kritik

Nach dem Turnier

*Abschlussfoto? Feier in einer
Eisdiele? Dann: Fazit aus den
Kämpfen ziehen. Erfahrungen
im Training umsetzen.*

Nach dem Kampf

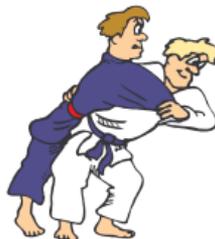
*loben oder trösten
sich nicht aufdrängen!
nächsten Gegner studieren*

„Jigoro Kano: Nach dem Kampf ist vor dem Kampf!“

Leitsätze in Ne & Tachi Waza



Leitsätze entstehen aus der Wettkampfanalyse und sind oft biomechanisch begründet.



Immer „Blick“kontakt halten
eigene Bauchlage vermeiden
und aktiv verteidigen
Befreien: parallele Lage nutzen
oder Schwerpunkt unterlaufen
Festhalter: Schulter/Hüfte kontrollieren,
wie ein Teppich liegen
Angreifen: Stütze wegnehmen

Größere Gegner: Nahe bleiben!
Kleinere Gegner: Abstand halten!
Langsame Gegner: direkt angreifen
Schnelle Gegner: Finten anwenden
Griffkampf nicht als Selbstzweck –
Fassartüberlegenheit anstreben
Unbekannte Gegner studieren,
bekannte Gegner täuschen versuchen

„Finde dein Kampfkonzept! Kämpfe mit Herz u n d Hirn!“

NEUGIERIG
GEWORDEN?
NOCH FRAGEN?



Literatur und Links

Literatur und Links (1)

Jürgen Weineck, *OPTIMALES TRAINING*, spitta-verlag 2003

Peter Michler, *GYMNASTIK ABER RICHTIG*, eigenverlag 1993

div. Autoren, *SKRIPTEN ZUR LEHRWARTAUUSBILDUNG*, 2002

<http://www.sportunterricht.de/lksport/>

Chris Karl ua, *AUSBILDUNGSPROGRAMM DES ÖJV*, 1999

Mathias Schierz, *JUDO*, rororo 1989

Peter Herrmann, *JUDO-PRAXIS*, Falken-Verlag 1982

Ulrich Klocke, *JUDO LERNEN/ANWENDEN*, Verlag Dieter Born 2003

<http://www.judoinfo.com/>

<http://www.judo-praxis.de/>

... und noch viele weitere Bücher, Artikel in Zeitschriften und Links ...

„Mit dem abgeschlossenen Kurs beginnt das Lernen!“

Literatur und Links (2)

Dr. John Diamond, DER KÖRPER LÜGT NICHT. Verlag für angewandte Kinesiologie, Freiburg 1993

Paul und Gail Dennison, EK für KINDER, Das Handbuch der EDU-KINEStetik für Eltern, Lehrer und Kinder jeden Alters, Verlag für angewandte Kinesiologie, Freiburg 1997

Gail E. Dennison/ Paul E. Dennison/ Jerry V. Teplitz, BRAIN-GYM fürs Büro, Verlag für angewandte Kinesiologie, Freiburg 1996

Matthias Lesch/Gabriele Förder, KINESIOLOGIE, Aus dem Stress in die Balance, Gräfe und Unzer, München 1998

Ludwig Koneberg/Gabriele Förder, KINESIOLOGIE für KINDER, Gräfe und Unzer, München 2000

„Organisches Lernen ist lebendig und lebhaft.“



Lehrauftrittsthemen

Lehrauftrittsthemen (1)

Aufwärmen

- für Kinder
- für Jugendliche
- für Erwachsene

Abwärmen

- für Kinder
- für Jugendliche
- für Erwachsene

Übungen und Spiele zur Verbesserung von

- Kraft
 - Ausdauer
 - Schnelligkeit
 - sowie die Mischformen
 - Koordination
- im Kindertraining

Übungen zur Verbess. von

- Kraft
 - Ausdauer
 - Schnelligkeit
 - sowie die Mischformen
 - Koordination
- im Jugend- und Erwachsenentraining

„Vielleicht als Trainerteam? Teamfähig werden/sein!“

Lehrauftrittsthemen (2)

Disziplinfördernde Spiele	Vertrauensübungen
Fallschule für Kinder	Erweiterung der Fallschule
Dehnungsübungen	Regeneration
Judoähnliche Übungen	Zweikampfspiele (Koo./Kond.)
Technikleitbild und method. Reihen diverser Judotechniken	Methodische Hinführung zum Werfen in Bewegung
Wurffamilien	Handlungskette in Tachi Waza
Handlungskette in Ne Waza	Handlungskomplex in Ne Waza
Rechts- gegen Linkskämpfer	Zirkeltraining
Technikplattformen	Stundenplanung präsentieren
...	...

„Wir wünschen Euch viel Spaß und Erfolg beim Kurs!“