

Kompetenzorientierung als Grundmodell der Bewegungsvermittlung

Zum Abschluss unserer Bildungsserie zum neuen Graduierungssystem wollen wir uns heute nochmals mit der Kompetenzorientierung auseinandersetzen. So möchte ich an dieser Stelle die wichtigsten Aussagen, die wir als Unterrichtshilfen in den letzten Jahren veröffentlicht haben, wiederholen:

„Kompetenzorientierung bedeutet eine umfassende Verbindung von Wissen und Können unter Berücksichtigung individueller Entwicklung, Fähigkeiten und Fertigkeiten. Durch individuelle Aufgabenstellungen, die mit kleinen Hilfen möglichst selbstständig gelöst werden, soll ein tieferes Verständnis von Situation und Lösung hergestellt werden.“ (vgl. JM 01/2022, S. 42)

„In allen Trainingssituationen spielt der Partner eine entscheidende Rolle. Zum einen kann er in geschlossenen Situationen des Technikerwerbstrainings helfen, zum anderen kann er in offenen Situationen des Technikanwendungstrainings die Aufgabe gestalten oder den Widerstand dosieren. Egal welche Aufgabe Uke zu erfüllen hat, er muss jederzeit mit Verstand und Einfühlungsvermögen an der Lösung der Aufgabe beteiligt sein. Nur so ist gemeinsames Training langfristig erfolgreich.

Die oberste Zielsetzung beim Erlernen von Bewegungen ist das Vermitteln eines so genannten Bewegungsgefühls. Dabei spielt die Differenzierung der kinästhetischen Wahrnehmung die entscheidende Rolle. Damit ist das Erkennen und Einordnen von unterschiedlichen Muskelspannungen und Gelenkwinkelstellungen gemeint. Uke, der durch gezielte Aufgabenstellungen im richtigen Moment Zug, Druck oder einfach nur dosierte Spannungen auf Tori überträgt, kann so die entscheidende Hilfe zur Entwicklung dieses oben erwähnten Bewegungsgefühls sein.“ (vgl. JM 02/02, S.20)

„Grundlegende Fertigkeiten statt fertiger Techniken

Alle uns bekannten „Judotechniken“ bestehen aus einzelnen, grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die, je nach Situation, zielführend miteinander kombiniert werden können. Dies daraus entstandenen „Techniken“ unterliegen biomechanischen, also physikalischen Gesetzmäßigkeiten. Wenn wir einfache, elementare Bewegungsfertigkeiten, wie „Eindrehen und Blockieren“ oder „Hinterhergehen und Blockieren“ etc. als Lösungen von Kampfsituationen vermitteln, werden aus diesen Fertigkeiten Techniken entstehen.“

„Fühlen statt Sehen

Die klassische Lehrmethode des Vor- und Nachmachens von Techniken ist selten zielführend. Durch reines Imitieren entsteht meist kein Bewegungsgefühl.“

„Es gilt die fühlenden Wahrnehmungssysteme im Körper zu aktivieren. Durch einfache, dosierte Druck- oder Zugaufgaben an Uke muss Tori spüren, manchmal verstärkt auch mit geschlossenen Augen, in welche Richtung gedreht oder geworfen werden kann. So lernt auch der Partner Aufgaben und Verantwortung zu übernehmen.“

„Verantwortung von Uke, Widerstände wachsen lassen, Dreiergruppe

Wenn der Partner lernt ein guter Uke zu sein und beide gemeinsam zur Lösung des Problems beitragen, entsteht eine deutlich besser Lernatmosphäre als bei der klassischen Tori-Uke-Rollenverteilung. Uke muss lernen, Widerstände wachsen zu lassen. Ein wichtiger Satz lautet: „Mach es deinem Partner schwer, aber nur so schwer, dass er es unter Anstrengung schaffen kann. Der Partner übernimmt die Rolle des Hilfstainers.

Eine zusätzliche Hilfe ist das Üben in Dreiergruppen. Alle Drei sind mit der Lösung einer Aufgabe beschäftigt, erarbeiten diese gemeinsam und lernen die Bewegung aus drei unterschiedlichen Perspektiven, sehend, fühlend und machend.“

„Situation und Lösung, Lernen in und gegen Auslage

Wie bereits oben erwähnt sind Judotechniken erprobte, praktische Lösungsmöglichkeiten von Zweikampfsituationen. Dies beginnt bereits in der ersten Judostunde in der man aus dem Kniestand den drückenden oder ziehenden Partner in die Endposition kullern lässt. Dies endet vielleicht in einem Olympiafinale, indem der Gegner durch Nutzen oder Schaffen von Situationen geworfen wird. Eine zur Vereinfachung künstlich hergestellte Situation, wie der parallele Stand von Uke ist aus unserer Sicht nicht zielführend. So kann man von Anfang an, auch schon im Kniestand, mit Auslagen arbeiten. Aus unserer Erfahrung heraus sollte man im Elementarbereich und in der Grundausbildung überwiegen mit gleicher Auslage und ab dem Grundlagentraining auch mit gegengleicher Auslage arbeiten. Es sollen von Anfang an Lösungen aus einfachen Situationen in verschiedene Richtungen erarbeitet werden.“ (vgl. JM 12/2019, S. 42-43)

„In unseren traditionell geprägten Trainings-, aber noch vielmehr Prüfungssituationen spielt Uke eine eher untergeordnete Rolle. In Gedanken zur Reform unserer Graduierungsprogramme sollen auch klare Aufgaben an Uke definiert werden. Übrigens ein Gedanke, ohne den das traditionelle Kata-Training unmöglich wäre.“

„Bei teilweise so komplexen Bewegungsfertigkeiten, wie sie im Judo vorkommen, ist es unerlässlich, vereinfachte Bedingungen zum Erlernen herzustellen. So können also, speziell im Anfängerunterricht bestimmte Rollen oder Aufgaben sowohl an Tori, aber noch wichtiger auch an Uke verteilt werden.“ (vgl. JM 03/21, S. 45)



Unser neues trainingsbegleitende Stickerbuch zur Graduierung in der Judo-Grundausbildung ist hier eine entscheidende Lernhilfe für alle Kinder. Es fördert die nachhaltige Auseinandersetzung mit den Trainingsinhalten, auch außerhalb des Judounterrichts, und zeigt entscheidende Lernfortschritte auf. Das interaktive Begleitbuch enthält wichtige Übungstipps von „Yoko“ und per QR-Code alle in der Grundausbildung geforderten „Techniken“ als Video-Beispiel. Dies „Techniken“ werden von Anna-Maria Wagner immer als Beispiellösungen von Ausgangssituationen gezeigt. So erhoffen wir und ein besseres Verständnis von individuellen Lösungen.

gez. Ralf Lippmann

Bildungsreferent im Deutschen Judo-Bund e.V.