

Moderne Anfängermethodik

Erfahrungen der letzten vierzig Jahre in der Judo-Anfängermethodik, speziell der Kindermethodik, zeigen uns, dass es viele Wege zum Ziel gibt. Manche waren zielführend, andere wiederum nicht so sehr. Aber was sind die Ziele? Neben allen hervorzuhebenden pädagogischen und sozialen Zielen stehen in erster Linie sportmotorische Ziele im Vordergrund.

Judo ist und bleibt eine Kampfsportart, also muss das „Kämpfen lernen“ in der sportpraktischen Ausbildung das oberste Ziel sein. „Kämpfen lernen“ bedeutet an dieser Stelle nicht unbedingt eine Vorbereitung auf spätere Wettkämpfe, sondern die spielerische Auseinandersetzung mit judospezifischen, aber auch judoähnlichen Zweikampfsituationen und deren Lösungsmöglichkeiten. Wir wissen aus der Hirnforschung, dass das Lernen in Sinnzusammenhängen deutlich einfacher ist, als Bewegungen zu imitieren und auswendig lernen. Umgesetzt in das Judotraining bedeutet dies, dass Judo-Techniken grundsätzlich als Lösungen von Kampfsituationen zu lernen sind und nicht zum reinen Selbstzweck. Das ist nicht neu, aber es muss noch deutlicher hervorgehoben und in Ausbildungs- und Prüfungssystemen verankert werden.

Ich möchte in diesem Grundsatzartikel einige Gedanken aufzeigen, die uns den Trainingsalltag vereinfachen können. All die Dinge haben wir über Jahre mit eigenen Kindern, Sportlern und Athleten ausprobiert und versuchen sie ständig weiter zu entwickeln. Diesen Ideen liegen teilweise sportwissenschaftliche Untersuchungen, aber auch sportpraktische Versuch-Irrtum-Erkenntnisse zu Grunde.

Kindgerechte Sprache

In der Elementar- und Grundausbildung der fünf bis siebenjährigen und in der Grundausbildung bis zum orangenen Gürtel macht es wenig Sinn mit japanischen Begriffen oder Namen zu arbeiten. Die Verknüpfung von japanischen Techniknamen und Bewegungsfertigkeit ist für Kinder in diesem Alter zu abstrakt. Zielführender zum Verständnis der Bewegung ist eine deutlich zu verstehende Bewegungsanweisung, wie: „Wenn der Partner drückt, kannst du dich drehen und ihn über eine Blockade kullern lassen!“. Oder in Schlagworten: „Hinten kreuzen, Drehen und Ziehen, vorne Blockieren“. (Übrigens müssen japanische Kinder auch keine Fremdsprache lernen).

Ab einem gewissen Alter (z.B.: ab dem Grundagentraining der acht bis zwölfjährigen), je nach intellektueller Entwicklung, nimmt man stufenweise japanische Begriffe und Techniknamen dazu.

Grundlegende Fertigkeiten statt fertiger Techniken

Alle uns bekannten „Judo-Techniken“ 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. Aus einem „Grundwurf“ nach vorne entsteht später ein Tai-otoshi, aus einem „Grundwurf“ nach hinten entsteht später über den O-soto-otoshi ein O-soto-gari. Aus einem einfachen Diagonalgriff und Umdreher gegen die Bank zum Mune-gatame entsteht später ein „Tölzer-Dreher“ und aus diagonalem „Marhenke“ Griff und Umdreher gegen die Bank zu Kuzure-kesa-gatame entsteht später ein Bischof-Dreher.

Fallen lernen in Situationen

Die klassische Fallschule der 50er bis 70er Jahre war doch ziemlich langweilig und ursprünglich auch eher für Erwachsene gedacht. Falltechniken sollten in abwechslungsreichen Spielformen und häufig wechselnden Situationen geübt werden. Aber eigentlich lernt man Fallen am besten durch Geworfen werden. Durch behutsames Führen in die Endposition lernt der Werfende gleichzeitig Verantwortung für den Geworfenen zu übernehmen.

Fühlen statt Sehen

Die klassische Lehrmethode des Vor- und Nachmachens von Techniken ist selten zielführend. Durch reines Imitieren entsteht meist kein Bewegungsgefühl. Mein großer Judolehrer, Wolfgang Hofmann, hat vor ein paar Jahren sehr Weise zurückblicken auf seine Unterrichtserfahrung gesagt: „Judo kann ich keinem zeigen, jeder muss es selbst spüren. Ich kann nur mit methodischen Hilfen und Ideen dieses Gefühl vermitteln und unterstützen“.

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 Hilfstrainers.“

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 Judo-Techniken 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 aus unserer Sicht 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.

Griff als methodische Hilfe

Im Sinne der Entwicklung unserer Grundkampfkonzeption (GKKZ) streben wir eine solide Grundausbildung mit Ärmel-Revers-Griff an. Dieser kann aber aus methodischen Gründen zur Erleichterung von bestimmten Bewegungsfertigkeiten oder Techniken mit anderen Hilfsgriffen vorbereitet werden. So haben wir zum Beispiel in gleicher Auslage gute Erfahrungen mit „vier Händen an vier Oberarmen“ gemacht, um Uke sicher in verschiedene Richtungen werfen zu können. Später kann auch noch der Schulter-Arm-Faltengriff zur Kontrolle der Schulterrotationsachse eine gute Hilfe sein.

Kämpfen lernen

Aufgabenrandori muss ein Kernteil eines jeden Trainings sein. Sich immer wieder in neuen Situationen auszuprobieren ist das Salz in der Suppe unserer schönen Sportart. Nur müssen die Aufgaben lösbar sein und methodisch aufgebaut werden. Vom Kämpfen um einfache Situationen über Einfach-Auswahlreaktionen zum freien Kämpfen. Wir empfehlen als zusätzliche Literatur das Lehrbuch der offiziellen Schriftenreihe des DJB „Randori lernen und unterrichten“.

Trainingsbegleitende Dokumentation und Lernhilfe

Das offizielle Begleitbuch des DJB zur Kyu-Graduierung ist eine deutliche Hilfe. Die Kinder sollen sich

außerhalb des Unterrichts mit den Trainingsinhalten und Zielen auseinandersetzen. Die einfache Dokumentation der Trainingshäufigkeit nimmt die Kinder in die Verantwortung. Das Training kann individuell gesteuert werden. Lernziele vor Augen tragen die Hefte deutlich zur Motivation bei. Wir empfehlen aus eigener Erfahrung mit den Begleitmaterialien trainingsbegleitende Graduierungen bis zum Ende der Grundausbildung.

Text: Ralf Lippmann