

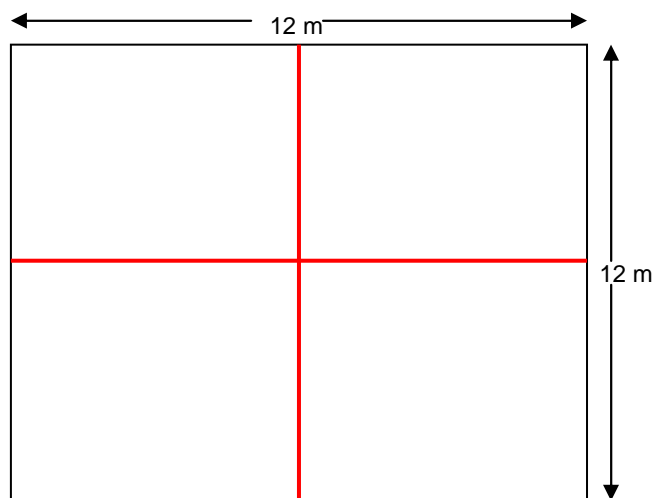
Durchführung eines Randori-Turniers

(diese Variante ist stark an das Randori-Konzept von Klaus Kessler orientiert)

Um ein Randori-Turnier durchzuführen, braucht es nicht viel Platz und Vorlauf. Ich stelle im Folgenden nun eine Möglichkeit vor, wie man schnell und einfach das Kessler-Konzept umsetzen kann.

1. Mattenfläche

Bei der Durchführung im Bereich U11 / U14 hat es sich gezeigt, dass man mit wenig Mattenfläche auskommen kann. 12 x 12 m reichen für bis zu 48 Teilnehmer völlig. Dabei wird die quadratisch aufgebaute Matte mithilfe von Klebeband in vier gleichgroße Teile unterteilt. Je auffälliger das Klebeband, desto besser ist die Grenzführung anschließend für die Aktiven zu sehen. Auf jedem Viertel steht ein Beobachter (dies sind Trainer und Hilfstrainer, die die Qualität der Randoris beurteilen sollen)



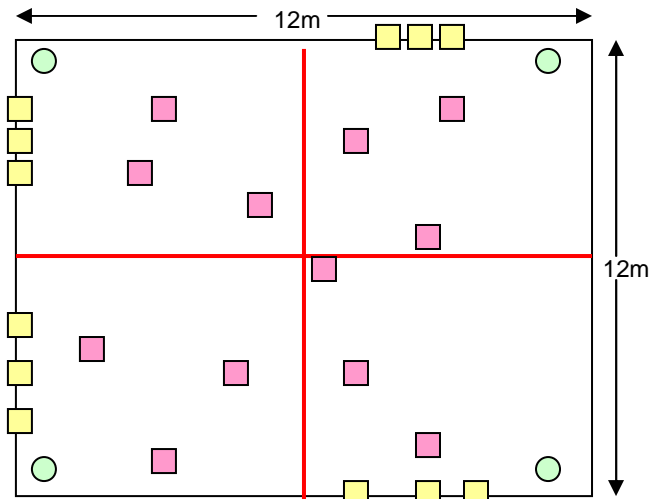
2. Einteilung der Gruppen

Bei vier „Randoriflächen“ sollte man max. acht Gruppen aus den Teilnehmern bilden. Pro Gruppe sollten nicht mehr als sechs Judoka sein, die in etwa gleich schwer und gleich gut sind. Wenn man ohne den Stress des Einwiegens auskommen möchte, kann man die Teilnehmer alle in einer Reihe der Größe nach aufstellen lassen und so entsprechend der Größe die Gruppen zusammen stellen. Man sollte darauf achten, dass in jeder Gruppe eine gerade Anzahl an Teilnehmern ist, so dass möglichst keiner einen Leerlauf hat. Anschließend vermerken die Beobachter die Teilnehmer auf ihrer Liste und ordnen ihnen Farben (können alternativ auch Zahlen sein) zu. Optimalerweise sind jedem Beobachter zwei möglichst unterschiedliche (Größe und/oder Gewicht und/ oder Altersklasse) Gruppen zugeordnet.

3. Durchführung der Randoris

Der Zeitnehmer, der selbst möglichst keine Beobachtungsfunktion haben sollte, startet das erste Randori. Auf jeder der Viertel kämpft je eine Gruppe, die zweite (bei Doppelbesetzung der Viertel) zu einem Viertel zugeordnete Gruppe hat Pause. Die Kampfzeit sollte zwischen 2 und 4 Minuten für jedes Randori liegen (Zeitaufwand

Randoris gesamt bei 2 min. entspricht 20 Minuten, bei 4 min. das Doppelte). Nach Ablauf der Kampfzeit fängt sofort die zweite Gruppe an, während die erste Gruppe Pause hat und seinen neuen Gegner sucht. Während der Randoris machen sich die Beobachter auf den Protokollbögen Notizen zu den einzelnen Judoka (Genaueres weiter unten).



- Beobachter
- Kämpfende Paare
- Pausierende Paare

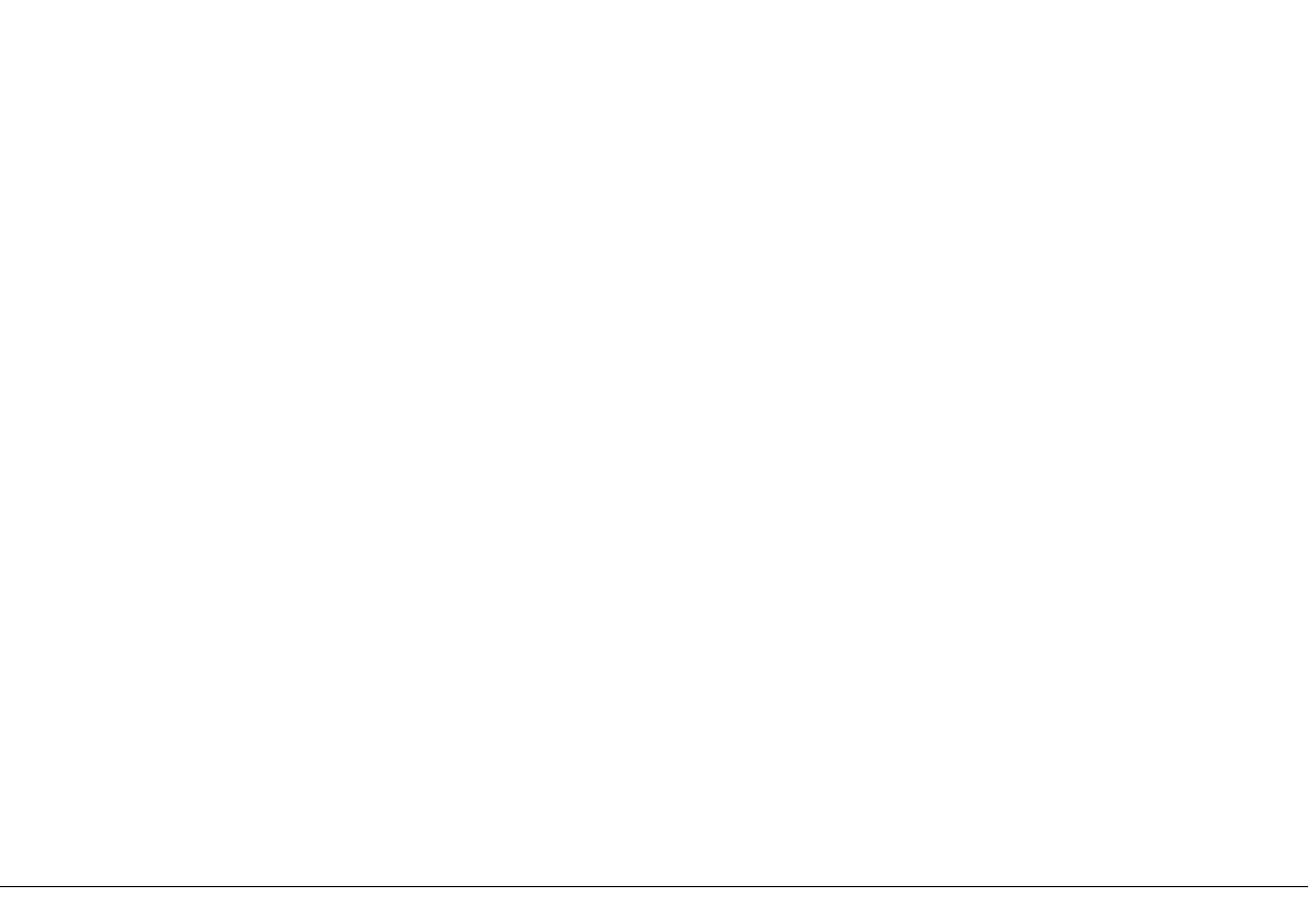
Bei der Zuordnung von Farben zu den Teilnehmern sieht die Kampfreiherfolge folgendermaßen aus:

Kampfpaarungen :

	1. Paar	2. Paar	3. Paar
1. Runde	Weiß ↔ gelb	Orange ↔ Grün	Blau ↔ Braun
2. Runde	Weiß ↔ grün	Gelb ↔ Blau	Orange ↔ Braun
3. Runde	Weiß ↔ Orange	Gelb ↔ Braun	Grün ↔ Blau
4. Runde	Weiß ↔ Blau	Gelb ↔ Orange	Grün ↔ Braun
5. Runde	Weiß ↔ Braun	Gelb ↔ Grün	Blau ↔ Orange

4. Beobachtungskriterien, Protokollbogen

Teilnehmer	Zugeordnete Farbe	Beobachtetes Kriterium	1. Runde	2. Runde	3. Runde	4. Runde	5. Runde		Summe
Name:		1							
	Weiß	2							
		3							
Verein:		4							
		Summe						Total	
Name:		1							
	Gelb	2							
		3							
Verein:		4							
		Summe						Total	
Name:		1							
	Orange	2							
		3							
Verein:		4							
		Summe						Total	
Name:		1							
	Grün	2							
		3							
Verein:		4							
		Summe						Total	
Name:		1							
	Blau	2							
		3							
Verein:		4							
		Summe						Total	
Name:		1							
	Braun	2							
		3							
Verein:		4							
		Summe						Total	



Zu den Kriterien:

Jeder Bewerter kann jedem der 6 beobachteten Kämpfer je Kampf in 4 Kategorien bis zu 6 Punkten vergeben. Es hat sich von Vorteil herausgestellt, jedem Bewerter diese Schema beim Randoriturnier zur Verfügung zu stellen.

1. Technische Vielfalt und Korrektheit

- Es muss sowohl mit Fußtechniken als auch mit (großen) Eindrehtechniken angegriffen werden.
- Die Angriffe müssen zu beiden Seiten nach rechts und links erfolgen.
- Wurfverkettungen (Kombinationen und Finten) werden besonders belohnt.
- Es soll kurz bis zu 10 Sekunden als Übergang in die Bodenlage weitergekämpft werden.
- Korrekte Technikausführungen werden positiv bewertet (z.B Koshi-guruma mit korrektem Ausheben statt den Gegner nach dem Kopfumschlingen nur herunterzureißen).
- Kontertechniken werden nicht berücksichtigt, d.h.nicht positiv bewertet, aber auch nicht bestraft. Damit soll eine defensive Kampfesführung (a: nur auf Konter warten und b: nicht angreifen aus Angst vor Kontern) unterbunden werden .

2. offensiver und entwicklungsfähiger Kampfstil

- Aufrechte Körperhaltung und korrekte Beinarbeit (Kein Überkreuzen, Vorderfussbelastung, Knie leicht gebeugt...) und Hüftarbeit sorgen für eine gute Ausgangslage für Angriffe und Verteidigung. Ausweichen und Übersteigen sowie Blocken aus der Hüfte wird demnach belohnt, statisches und vor allem abgebeugtes Kämpfen jedoch nicht.
- Schnelles Suchen des eigenen günstigen Griffes mit danach schnellen Wurfansatz wird positiv bewertet, langer Griffkampf nur zur Verhinderung des gegnerischen Griffes jedoch nicht. Schon in dieser Ausbildungsstufe soll man lernen, auch mit ungünstigen Kumi-katapositionen zurechtzukommen. Bewertet wird auch das erarbeiten unterschiedlicher Griffpositionen (gleiche und gegengleiche Griffauslage, Ay-yotsu; Kenka-Yotsu; hoher Kragengriff, Doppelreversgriff..) Sperren mit den Armen verhindert eine bessere Punktzahl.

3. Mut und Kampfgeist

- Risikobereitschaft (z. B auch Angriffe aus einem ungünstigen Griff heraus) ohne Angst vor Kontern und ständiges Bedrängen des Gegners sorgen für ein hohes Kampftempo; nur wer mindestens fünf mal pro Minute angreift, kann hier maximale Punktzahl erwarten.
- Angriffsfreude auch bei gegnerischer Überlegenheit, kein Zeigen von Wehleidigkeit wird positiv gewertet. Auch wenn der Gegner stärker ist und schon mehrere Ippon erzielt (und man sich dabei vielleicht etwas weh getan) hat: wer jetzt noch den Biss und Mut zu offensivem Kämpfen hat, der muss dafür belohnt werden.

4. Effektivität und Qualität der Techniken

- Natürlich bekommt auch derjenige, der viele große Wertungen (Ippon und Waza-ari) erzielt, dafür viele Punkte. Dabei soll aber auch die Absicht, jedes Mal mit Ippon zu werfen, und die Qualität der Technik (s. oben bei) Korrektheit, vor allem aber die Kontrolle (d.h. Wurfausführung, ohne die eigene Gesundheit und die des Gegners zu gefährden) mit berücksichtigt werden.

Man sollte die Punkte nicht allzu großzügig, aber dennoch gerecht verteilen. Es muss ja noch eine Steigerung bei der nächsten Durchführung möglich sein.

5. Urkunden

Die im Anschluss geschriebenen Urkunden enthalten neben dem Namen und der erreichten Punktzahl auch die max. zu erreichende Punktzahl. Wer möchte, kann dieses auch noch nach den einzelnen Kriterien aufteilen. Dies ist aber für die U11 und die U14 zu vernachlässigen. Bei nur einem Bewerter pro Gruppe kann man bei 5 durchgeführten Randoris auf max. 120 Punkte kommen. Ein Vorschlag für die Gestaltung einer Urkunde findet sich im Folgenden. Ich persönlich trage auf diese Urkunden jeweils nur den Vornamen der Teilnehmer ein. Erfahrungsgemäß benötigt man fürs Rechnen und Schreiben noch einmal max. 15 Minuten, so dass nach etwa 60 Minuten (ohne Aufwärmen und Abwärmen) ein solches Randoriturnier bei 4 Minuten Kampfzeit und zwei Gruppen pro Wettkampffläche durchführbar ist.

Urkunde

Herzlichen Glückwunsch

Name

zur Teilnahme am Randoriturnier des
TSV Wettmar.

Du hast Punkte von 120 Punkten
erkämpft. Hervorragende Leistung.

Wettmar, 26.11.2008