

Methodik im ID-Judo

Planung von Judounterricht

Die Schritte, die bei der Planung von ID-Judo zu gehen sind, sind nicht nur bei jeder Trainingsplanung, sondern auch bei allen Planungen einzuhalten. Es sind aber einige Dinge besonders zu beachten, einige Fragen mehr zu stellen. Auf diese soll im Folgenden eingegangen werden.

Analyse

a) Wünsche, Können und Motive der Teilnehmer überprüfen

Bei der Planung von Judotraining für Menschen mit Behinderung ist unbedingt im Vorfeld ins Blickfeld zu nehmen, mit welchen Erwartungen die Teilnehmer zum Training kommen. Mögliche Motive bei ID-Judoka sind:

- bei Gürtelprüfungen weiterkommen,
- bei Wettkämpfen gut abschneiden,
- etwas für die Gesundheit tun,
- fit und kräftig werden,
- spielen, Spaß haben,
- mit den anderen Teilnehmern und mit dem Trainer Zeit verbringen.

Die Motive müssen nicht einzeln vorkommen, Einzelne können auch mehrere Wünsche an das Judotraining haben. Gerade bei ID-Judoka ist die Ermittlung der Motive nicht einfach, weil die Artikulationsfähigkeit nicht immer gegeben ist. Hier muss die Leitungsperson sensibel in die Gruppe hineinhorchen, weil Umfragen und Besprechungen nicht immer befriedigende Ergebnisse erzielen.

Die Ergebnisse der Motivermittlung müssen in Beziehung gesetzt werden zum Könnensstand der Teilnehmer. Hier weichen Wunsch (‘ich will den schwarzen Gürtel’) und Möglichkeit nicht selten weit voneinander ab

b) Materielle und personelle Rahmenbedingungen

Wesentliche Faktoren, die den Ablauf und den Inhalt des Trainings beeinflussen, sind materielle und personelle Rahmenbedingungen.

Materielle Bedingungen

Halle

- Hallengröße
- Mattenzahl
- Auf- und Abbau
- Hilfsmittel
- Sportgeräte
- Musikanlage
- 1. Hilfe

Zeiten

- Trainingszeit
- Hallenzeiten
- Zeitkontingent Trainer
- Zeitkontingent Tln.

Der Weg zum Training

- Fahrdienst
- Familie
- Eigenständigkeit
- Betreuer

Personelle Bedingungen

Teilnehmer

- Anzahl
- Alter
- Geschlecht
- Gewicht
- Behinderungsart
- Behinderungsgrad
- Judoerfahrung

Trainer

- Judoerfahrung
- Judoqualifikation
- Erfahrung mit Behinderung
- Qualifikation Behinderung
- Kenntnisse 1. Hilfe
- Anzahl der Trainer
- Einbeziehung von Eltern, Helfern

Zielstellung

Bei diesem zweiten Planungsschritt ist es ratsam, zunächst einen Blick in unsere Gesellschaft zu werfen, insbesondere auf die Frage, welche Rolle Menschen mit Behinderung in ihr spielen. Dieser Blick ist die Grundlage für alle Zielsetzungen.

Seit einigen Jahren ist der Begriff Inklusion in aller Munde. Er geht zurück auf die UN-Behindertenrechtskonvention und bedeutet, dass Menschen mit Behinderung die vollständige gesellschaftliche Teilhabe zugesprochen wird. Das gilt natürlich auch bei der sportlichen Betätigung. An dieser Zielstellung haben wir unser Trainerhandeln im ID-Judo auszurichten.

Behinderung ist als eine Möglichkeit der Normalität anzusehen, sozusagen etwas, was jedem passieren könnte und nichts, was außerhalb davon als besonders zu beschreiben, zu etikettieren ist. Vom Arzt (oder oftmals vom Nicht-Behinderten) diagnostizierte „Schädigungen“ (geistig / körperlich) sollen als Möglichkeiten gelten, die ein Mensch in die Gesellschaft mit einbringt.

Bewegung, Spiel und Sport gehören zu den zentralen Lebensäußerungen des Menschen, auch wenn diese in Form von scheinbar unzulänglichen Bewegungsäußerungen erfolgen. Ein Übungsleiter muss in der Lage sein, diese unterschiedlichen Weisen des „In-der-Welt-Seins“ zu ergründen und die mögliche Bedeutung des Bewegungshandelns zu deuten. Er muss seinen Judoschülern zugestehen, dass jede Äußerungen (verbal, nonverbal) für sie persönlich „Sinn machen“. Denn jene Äußerungen entsprechen lediglich dem Bewegungsvermögen des betreffenden Menschen, die absolut in der Lage sind, in Bewegung Spiel und Sport eine ihren Bedingungen entsprechende Bewegungsleistung zu vollbringen.

So ist es nur folgerichtig, dass die Teilnehmer innerhalb von Erwachsenengruppen trotz kognitiver Beeinträchtigungen auch als solche respektvoll zu behandeln sind. Die Beziehung untereinander soll partnerschaftlicher und gleichberechtigter Natur sein und nicht durch Zwang bestimmt sein. Die Wünsche der Teilnehmer sind zu respektieren.

Die konkreten Zielstellungen in einer ID-Judogruppe rekrutieren sich aus folgenden Bereichen:

- Wettkampferfolg, z.B.: „wir wollen im nächsten halben so trainieren, dass wir beim Landesturnier möglichst gut abschneiden“

- Technik/Gürtelprüfung, z.B.: „wir wollen bis zu den Sommerferien alle Techniken für den weiß-gelben Gürtel trainieren, damit wir die entsprechende Prüfung bestehen“
- Gesundheit, z.B.: „die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und der Kraftausdauer steht in unserem Training im Vordergrund“
- Bewegungsfreude, z.B.: „Hauptsache, alle Judoka kommen gern zum Training und haben in unserer Bewegungsstunde viel Spaß“
- Selbstbewusstsein, z.B.: „Jeder Teilnehmer soll mit einem Erfolgserlebnis aus der Stunde gehen“

Es ist ratsam, sich für einen definierten Zeitraum (zum Beispiel ein halbes Jahr) ein möglichst konkretes Ziel zu setzen, das im Anschluss auch überprüft werden kann. Anschließend kann dann ein neues Ziel gefunden oder dasselbe Ziel mit neuen Mitteln angestrebt werden

Planung

Bei der Planung eines Trainingszyklus geht es im Wesentlichen darum, Inhalte zu finden und zu strukturieren, die zur Erreichung der Ziele hilfreich sind. Das sind natürlich in erster Linie Judoinhalte wie Haltegriffe, Fallübungen und Würfe. Dazu kommen aber auch konditionelle Inhalte (wie Kraftübungen, Zirkel oder Gymnastik) und Wissensinhalte (Regeln, Namen, Werte etc.) und Inhalte, die zum sozialen und emotionalen Lernen wichtig sind (Spiele, Übungen, Gespräche etc.)

Beispiele für die oben formulierten Zielstellungen könnten sein:

- Wettkampferfolg: Judoinhalte: Übergang Stand-Boden, Spezialwurfserien, Umdreher gegen die Bank. Konditionelle Inhalte: Kraftzirkel weit vor der Meisterschaft, Ausdauer-Randoris mit hoher Intensität. Wissensinhalte: Wettkampfregelein, Wettkampfkommandos, Aufwärmen vor dem Turnier. Sozial-emotionale Inhalte: Würfe auf die Weichbodenmatte, Anfeuern beim Randori.
- Technik/Gürtelprüfung: Judoinhalte: O-Goshi, O-Soto-Otoshi etc. Wissensinhalte: Namen den Techniken zuordnen können, Judoetikette. Sozial-emotionale Inhalte: Sicherheit durch Üben, Abbau von Nervosität durch Lob, Zuwendung und Wissen des Ablaufs
- Gesundheit: Judoinhalte: Bodentechniken, rollendes Fallen, Würfe ohne Heben, Ausdauer-Randoris mit niedriger Intensität. Konditionelle Inhalte: funktionelles Gymnastikprogramm, Lauf- und Gehübungen, Wissensinhalte: Gesundheit und Gewichtsreduktion. Sozial-emotionale Inhalte: Bewegungsspiele die Spaß machen.
- Bewegungsfreude: Judoinhalte: Würfe und Bodentechniken, die gut und schnell einzuüben sind. Sozial-emotionale Inhalte: Spiel und Kampfesformen, die leicht zu erlernen sind. Wichtig ist immer die aktive Einbeziehung der Teilnehmerwünsche.

Die gefundenen Inhalte sind in eine sinnvolle Reihenfolge zu bringen, damit im Optimalfall das formulierte Ziel in dem definierten Zeitraum erreicht worden ist. Außerdem gilt in dieser Planungsphase, dass auch die Intensität der Belastung auf die Zielgruppe und das Trainingsziel abgestimmt ist. Natürlich sind bei der Planung des Judohalbjahres die Termine von außen (Ferien, Vereinsmaßnahmen, Turniere, Lehrgänge) eine entscheidende Grundlage.

Zu berücksichtigen ist natürlich, dass bei ID-Judoka Besonderheiten in Bezug auf das Lerntempo und die Menge der Informationen und Inhalte gelten.

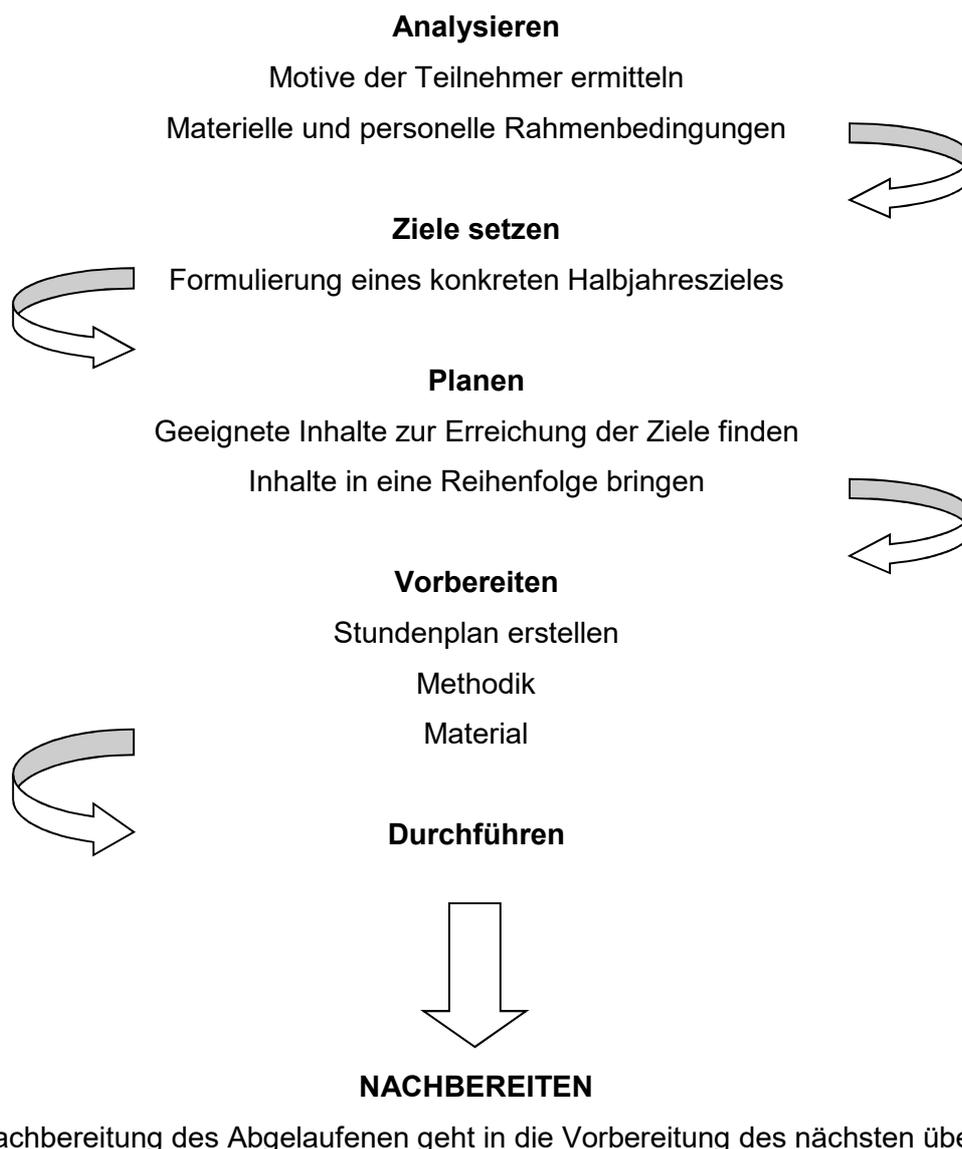
Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung

Bei der Vorbereitung des Judotrainings gilt es, die einzelne Übungsstunde in ihren Phasen (s.u. Aufbau einer Übungsstunde) durchzustrukturieren, Methoden, Organisations- und Sozialformen zu wählen und ggf. Unterrichtsmaterialien (Musik, Spielmaterial, Stationskarten etc.) zu erstellen und bereit zu halten.

Entsprechend ist das Training durchzuführen. Selbstverständlich ist gerade auch im ID-Judo mit einem hohen Maß an Flexibilität an die Umsetzung der Trainingspläne heranzugehen. Pädagogische Reserven sind bei der Vorbereitung einzuplanen. Häufig müssen aber auch Abstriche beim Trainingsplan gemacht werden, weil einzelne Unterrichtsphasen mehr Zeit in Anspruch nehmen, weil differenziert werden muss oder weil Nachholbedarf bei den Lernvoraussetzungen vorliegt.

Die Nachbereitung ist eine besonders wichtige Planungsphase: Sind die Ziele erreicht worden? Waren die Inhalte angemessen? War die Ansprache und Einbeziehung der Teilnehmer positiv? Was ergibt sich daraus für die weiteren Planungen und Vorbereitungen? Mit diesen Fragen wird ein erfahrener Trainer die wichtigsten Planungen für die nächste Trainingsstunde schon eingeleitet haben.

Zusammenfassend lässt sich die Planung eines halben Judojahres folgendermaßen darstellen:



Aufbau einer Übungsstunde

Das Training gliedert sich in die folgenden 3 Phasen.

Einleitung

Die Einleitung dient dazu, Geist und Körper der Judoka auf den Hauptteil vorzubereiten. Dazu gehört selbstverständlich, dass der Körper gut aufgewärmt wird. Die Einleitung sollte ca. 25 % der Übungszeit ausmachen und psychisch und physisch auf die Unterrichtsstunde vorbereiten. Geeignete Inhalte im ID-Judo sind:

- Angrüßen
- Besprechung/Kommunikation
- Geh- und Laufübungen
- Laufspiele ohne Konkurrenzdruck
- Gymnastik
- Einsatz von Musik
- Einstellen auf die anderen Gruppenmitglieder (z.B. durch Partnerübungen)
- Lockere Judoübungen (Uchi-Komi, Fallschule etc.)
- (Zwei-)Kampfspiele

Zu Beginn des Aufwärmens werden Übungen ohne Konkurrenz (Laufen, Gymnastik etc.) gemacht, später auch Übungen mit Konkurrenz (Zweikampfspiele etc.)

Hauptteil

Im Hauptteil der Stunde wird das Stundenthema bearbeitet. Stundenthemen können aus der dem Bereich des Technikerwerbs (Erlernen neuer oder Verbesserung bekannter Würfe, Griffe, Kombinationen) oder der Technikanwendung (Bekannte Techniken in Kata oder Randori anwenden) gewonnen werden. Der Hauptteil sollte ca. 60% der Unterrichtszeit einnehmen. Geeignete Inhalte im ID-Judo sind:

- a) Fast alle Judowürfe und Haltetechniken
- b) Vor- und nachbereitende Übungen zum Erlernen und Verbessern von Techniken
- c) Einfache Kombinationen (Übergänge Stand-Boden, Verbindung von Haltegriffen)
- d) Judo-Übungsformen (Uchi-Komi, Wurfserien) in angemessenem Umfang
- e) Stand- und Bodenrandori
- f) Probewettkämpfe
- g) Technikvorführung (Kata)

Merke:

Das Prinzip während des Hauptteils lautet immer: Kognition und Koordination vor Kondition, da der schon etwas ermüdete Körper und Geist ist nicht mehr so aufnahme- und leistungsfähig. Nur das Ausführen „sauberer“ und kontrollierter Techniken vermeidet Frustration und vor allem Verletzungen.

Schluss teil

Der Schluss teil dient dazu, Körper und Geist wieder herunter zu fahren, also mit Lockerungsübungen den Körper zu entspannen oder mit Spielen die geistige Anspannung zu lösen. Geeignete Inhalte im ID-Judo sind:

- Auslaufen, Gehen
- Lauf- und Kampfspiele
- Dehnübungen
- Massage, Entspannungsübungen
- Abgrüßen, Kommunikation

Im Bereich des G – Judo können sich diese 3 Phasen in einer Mischform vollziehen. Abhängig von den jeweils gegebenen kognitiven, konditionellen und motivationalen Gegebenheiten der Teilnehmer sind u.U. im Hauptteil kleinere Lockerungseinheiten nötig. So empfehlen sich kürzere Spiel-Einheiten oder „Verschnaufpausen“ zwischendurch, wenn z.B. die Konzentration und/oder die Kondition der Schüler nachlässt.

Differenzierung

Haben wir es im Breitensport und beim Kinderjudo schon mit Gruppen zu tun, in denen sehr unterschiedliche Begabungen, körperliche Gegebenheiten, Motivationen und Erfahrungshorizonte aufeinander treffen, so ist diese Spreizung im ID-Judo noch deutlich größer. Insbesondere was die Kondition, die Konstitution und das Aufnahmevermögen angeht, sind die Unterschiede innerhalb einer Gruppe häufig so groß, dass ein Erlernen und Einüben ein und derselben Sache fast nicht möglich ist. Insofern kommt der Leiter eine ID-Judogruppe um Differenzierung kaum herum.

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen äußerer und innerer Differenzierung. Die äußere Differenzierung meint, das Trennen einer Gesamtmenge in unterschiedliche Teilgruppen nach vernünftigen Kriterien. Beispielsweise wird in einem Judoverein Wettkampftraining und Gesundheitstraining angeboten, je nachdem mit welcher Motivation und Intensität der Judosport betrieben wird. Im ID-Judo ist eine äußere Differenzierung nur in den allerwenigsten Vereinen möglich (zum Beispiel in ID-Judo Jugend und ID-Judo Erwachsene), weil weder die Masse der Trainierenden das zulässt, noch die räumlichen und personellen Ressourcen das hergeben. Daher haben wir in jedem Training mit der inneren Differenzierung zu arbeiten. Das bedeutet, dass in einer Trainingseinheit unterschiedliche Übungsangebote unterbreitet werden, um den Voraussetzungen und Interessen der einzelnen gerecht zu werden und einen optimalen Lernerfolg zu erzielen.

Schon beim Aufwärmen (wie viele Runden laufen, wie oft Gymnastikübungen machen)

Technikvermittlung (wie exakt das Ziel, Zusatzaufgaben adB, mehr Techniken)

Technikanwendung

Prüfungstraining

Kondition

Übungsformen finden, die Differenzierung zulassen. Selbsteinschätzung der Teilnehmer mitnehmen.