

# 1. Einleitung

Judo ist eine aus Japan stammende Zweikampfsportart, die von vielen sehr stark mit ‚Kung Fu‘, ‚Schlägerei‘, ‚Schmerz‘ in Verbindung gebracht wird. Nur die wenigsten wissen, dass der japanische Begriff ‚JU-DO‘ auf Deutsch ‚der sanfte Weg‘ bedeutet. Und so sanft wurde diese Sportart von ihrem Begründer Jigoro KANO (1860 – 1931) auch konzipiert. Angeregt durch den der Turnbewegung nahestehenden deutschen Gelehrten Erich Bälz studierte Kano die traditionell Selbstverteidigungskunst Ju Jutsu und entwickelte aus den Stilen unterschiedlicher Schulen ein eigenes System. Er eliminierte alle gefährlichen Techniken wie Tritte und Schläge und unterlegte die körperlichen Übungen mit einem pädagogischen System. So hatte er ein neues Bewegungssystem geschaffen, das primär der Gesunderhaltung und der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit dienen sollte.

1882 eröffnete Kano seine eigene ‚Schule zum Studium des sanften Weges‘ (Kodokan). Schnell verbreiteten sich diese neue Sportart über ganz Japan und seit dem den 20er Jahren auch in Europa und Deutschland. Heute ist Judo eine olympische Sportart mit allen Negativerscheinungen des Hochleistungssports, die sich trotzdem einiges von ihren geistigen und pädagogischen Wurzeln erhalten hat.

## 2. Ziele des Judosports

Die geistigen Wurzeln des Judo gehen über das Ju Jutsu und den Ehrenkodex der japanischen Ritterkaste zurück auf den Zen-Buddhismus. Der Gedanke, eine Einheit von Körper und Geist durch Bewegungsaktivitäten zu erreichen verband sich mit einer aktiven Anwendung in der Praxis. Kano entwickelte daraus seine zwei Prinzipien

- Sei Ryoku Zen Yo = Wirksamster Gebrauch von Körper und Geist (Das technische Prinzip)
- Ji Ta Kyu Ei = durch gegenseitiges Helfen zu beiderseitigem Wohlergehen (das moralische Prinzip)

Kano formulierte folgendes Resümee: ‚Das letzte Ziel von Judo ist also, in den Geist eines Jeden Respekt für das Prinzip der größtmöglichen Wirksamkeit einzupflanzen und so allgemeine Wohlfahrt und Glück zu verbreiten‘ (KANO, 1988, 201).

Kano wirkte zeit seines Lebens nicht nur als Judoka, sondern auch als Pädagoge. Der ihm eigene pädagogische Impetus durchzieht nicht nur all seine Schriften, sondern –wie aus den Zitaten ersichtlich- auch die von ihm begründete Sportart.

Mittel zur Erreichung des o.a. Zieles ist ein Bewegungssystem, das Kano aus der Zweikampfsituation entwickelte. Wurftechniken, Festhaltegriffe, Ellbogenhebel und Würgetechniken werden im spielerischen Miteinander (Randori) eingeübt, im kämpferischen Gegeneinander (Shiai) erprobt und bei einer Vorführung (Kata) dargeboten. Die Vielfalt der Techniken und Griffe gibt auch heute noch Raum für Neues. Judo ist so gesehen eine Sportart in Entwicklung.

Seinen spezifischen Reiz erhält Judo aus dem Spannungsfeld von Miteinander und Gegeneinander. Mit dem Partner übt der Judoka Techniken ein, erlernt neue Bewegungsmöglichkeiten. Er spürt dabei die Angewiesenheit auf den Partner, ohne den er seine Ziele nicht erreichen könnte. Gegen den (zunächst dosierten, später erbitterten) Widerstand des Partner erprobt er die erlernten Techniken. Er lernt so den Partner auch als Gegner kennen, ohne dabei die Angewiesenheit auf ihn zu vergessen.

## 3. Inhalte des Judosports

Kerninhalt des Judo ist die Zweikampfsituation. Es gilt, einen Partner im Zweikampf zu besiegen, indem man ihn

- a) aus dem Stand auf den Rücken wirft

b) in der Rückenlage 25 Sekunden fixiert

c) durch eine Hebel- oder Würgetechnik zu Aufgabe zwingt

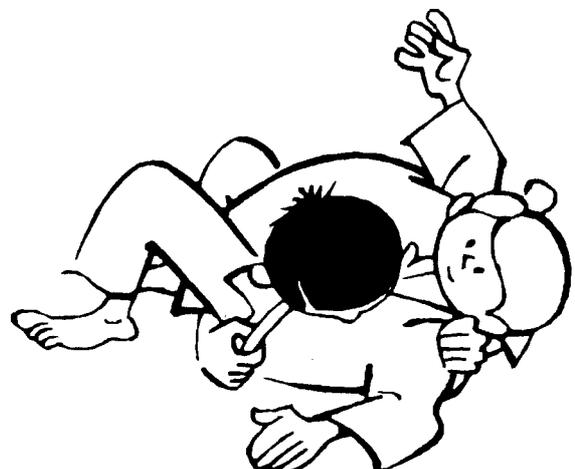
Zur Erreichung dieses Zieles wurde eine große Anzahl von Techniken entwickelt und noch heute kommen neue Techniken dazu. Würfe dienen dazu, den Partner vom Stand in die Rückenlage zu befördern. Dabei wird er zunächst aus dem Gleichgewicht gebracht (Judo ist immer auch ein Kampf um das Gleichgewicht). Anschließend versucht man, ihn beispielsweise nach einer Eindrehbewegung über Rücken oder Schulter zu werfen (wie bei Koshi-Guruma)



oder ihm den Stand durch Wegschlagen eines Beines zu nehmen (wie bei O-Soto-Gari).

Es gibt auch sogenannte Selbstfallwürfe und Eindrehtechniken auf einem Bein. Diese spielen aber in der Anfängerausbildung und im Judo mit Behinderten kaum eine Rolle. Mit Hilfe der Haltegriffe versucht man, seinen Partner in der Rückenlage zu fixieren.

Dazu muss man ihn zunächst in die richtige Position bringen (mit Hilfe z. B. sogenannter Umdreher), um ihn dann z. B. mit Yoko-Shiho-Gatame fest zu halten.



Hebeltechniken (hierbei wird das Ellbogengelenk des Partners überdehnt) und Würgegriffe (hierbei wird am Hals des Partners die Blutzufuhr zum Gehirn gedrosselt) sind weniger gefährlich, als es sich anhört und spielen im Judo der Behinderten keine Rolle. Im Wettkampf der Behinderten (außer Blinden) sind sie sogar verboten.

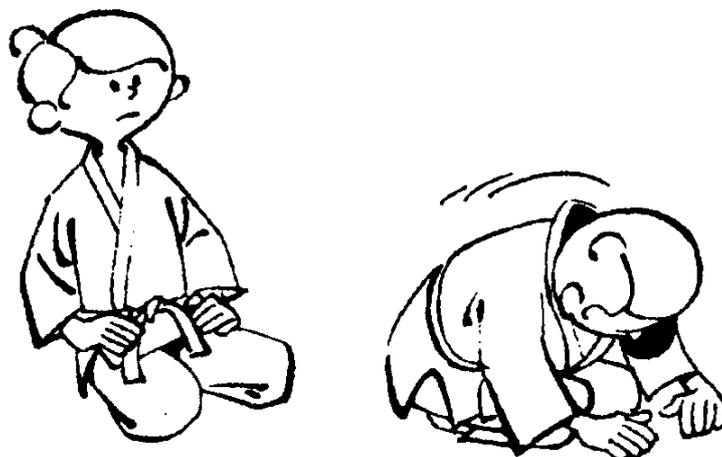
Ein wichtiges Element sind aber die Fallübungen. Um Würfe gefahrlos und effektiv ausführen zu können, ist es nötig, angst- und verletzungsfrei fallen zu können. Das wird im Judotraining konsequent und regelmäßig eingeübt. Mit festgelegten Techniken (wie z.B. der Fallübung seitwärts) wird der Fall auf den Boden so schmerzfrei wie möglich gestaltet. Dabei versucht man:

- durch Abrollen die Fallenergie in eine Rotation umzuleiten,
- durch Abschlagen die Aufschlagfläche zu vergrößern,
- durch geeignete Körperhaltungen gefährdete Körperteile zu schützen (Kopf, Gelenke etc.).



Weitere wichtige Elemente des Judotrainings sind Spiele, Zweikampfübungen, Gymnastik und Entspannungsübungen, die vor allem im Einleitungs- bzw. Schlussteil jeder Stunde ihren Platz haben.

Jede Unterrichtsstunde wird umrahmt vom Begrüßungs- und Abschiedszeremoniell, jeder Wechsel unter den Übungspartner wird mit einer Verbeugung begleitet. Diese kurzen Rituale sind dazu da, dem Partner Respekt und Dank zu zollen, ihm zu versprechen, mit ihm vorsichtig um zu gehen und die Konzentration auf das Üben zu fördern.



## **4. Fördernde Aspekte des Judo**

Den Judosport zeichnen einige Merkmale besonders aus, die andere Sportarten nicht zu bieten haben, für Spiel, Spaß und Bewegung mit Behinderten aber besonders interessant sind. Diese seien hier an Hand von Schlagworten kurz erläutert:

### **4.1 Judo wird auf einer Matte in weißen Anzügen betrieben**

Dieses Spezifikum - der weiche Untergrund und die stabile Kleidung - eröffnet ein Reihe von Möglichkeiten, was die Bewegungsvielfalt angeht. Wir können toben, balgen, fallen, krabbeln, robben, ohne uns weh zu tun. Das fördert den Mut zur Bewegung, baut Unsicherheiten ab.

### **4.2 Judo ist eine Kampfsportart**

Wie alle, so haben auch behinderte Menschen - zumal im Jugendalter – den Drang, sich zu messen, zu raufen. Im Judo ist das möglich, ohne sich weh zu tun und mit Regeln, die Ungefährlichkeit garantieren. Bei einem solchen Kampf geht es nicht nur um das sich messen. Es geht für uns auch darum, dass hier das Gleichgewichtsgefühl ständig gefordert wird, die Orientierung im Raum unabdingbar dazugehört, permanent optisch, akustisch und vor allem taktil wahrgenommen wird. Kurz, der gesamte psychomotorische Bereich wird hier in idealer Weise geschult.

### **4.3 Judo trainiert den ganzen Körper**

Beim Judo wird, wie bei kaum einer anderen Sportart, der gesamte Körper gefordert. Der gesamte Stütz- und Bewegungsapparat mit all seinen Teilen, das Herz- Kreislaufsystem, alle koordinativen Eigenschaften werden gereizt und somit trainiert.

### **4.4 Judo ist eine Sportart mit engem Körperkontakt**

Durch den ständigen Kontakt mit dem Partner erfährt der Judoka auch in besonderer Weise sein Körperselbst. Er lernt sich besser kennen, lernt hautnah, welche Bewegungen möglich sind: Körperschemaschulung par excellence.

### **4.5 Im Judo gibt es besondere Höflichkeitsformen**

Den Partner nicht zu verletzen, ihm zu vertrauen und für ihn zu sorgen, ist essentiell beim Judo. Denn wenn wir den Partner verlieren, können wir nicht mehr trainieren. Der Problembereich Fairness/Unsportlichkeit wird deshalb von der ersten Unterrichtsstunde an thematisiert. "Das wichtigste beim Judo ist, dass es keinem weh tut und dass es allen Spaß macht". Höflichkeitsformen und Etikette sind Ausdruck dieser Einstellung.

### **4.6 Judo ist sehr komplex**

Im Judo gibt es über hundert verschiedene Techniken; nicht gerechnet Kombinationen und Variationen, die unterteilt sind in Fallübungen (für einige Behinderte von besonderem praktischen Wert), Bodentechniken und Wurftechniken. Was dem einen zunächst als Überforderung für Behinderte erscheint, ist in Wirklichkeit die ganz besondere Stärke des Judo. Es gibt ein vielfältiges Bewegungsangebot, das jedem adäquate Reize bietet. Jeder wird Bewegungen finden, die ihm liegen, die ihn ansprechen. Und ein guter Trainer wird für seine Gruppe die Techniken herausfinden, die weder Unter- noch Überforderung sind. So ist Judo auch eine Sportart, die ganz besonders dazu geeignet ist, Erfolgserlebnisse zu vermitteln. Das Gefühl, eine Technik gelernt zu haben, wird ganz unmittelbar erlebt: Der Judoschüler fällt nach hinten und tut sich nicht weh; er nimmt den Partner in den Haltegriff und der kommt nicht mehr heraus. So nahe und direkt spürbar ist der Erfolg nur auf wenigen Gebieten.

### **4.7 Beim Judo gibt es bunte Gürtel**

Judogürtel sind zwar auch zum Zusammenbinden des Judoanzuges da, haben aber unterschiedliche Farben, mit denen der technische Fortschritt eines Judoka nach außen dokumentiert wird. ‚Schülergrade‘ sind bunt, je dunkler desto weiter ist der Einzelne fortgeschritten. ‚Der Meistergrad‘ ist der schwarze Gürtel, für jeden Judoka sicher ein echtes Ziel. Bestandene Prüfungen sind natürlich immer ein ganz besonderes Erfolgserlebnis.

## **5. Judo mit Behinderten**

Schon vor langer Zeit erkannten Ärzte und Pädagogen den hohen Wert des Judosports im Hinblick auf die Körper- und Persönlichkeitsbildung. Seit Beginn der 70er Jahre wird versucht, diesen Wert im Behindertensport nutzbar zu machen. Einer der Vorreiter dieser Arbeit war der Kinderarzt Dr. Khosrow AMIRPOUR, der als Leiter des Zentrums für Entwicklungsdiagnostik und soziale Pädiatrie in Wolfsburg Judo für die körperbehinderten Kinder anbot, die als Patienten zu ihm kamen. Mit dem Angebot verfolgte er das Ziel, den Kindern Anreize im Bereich der Koordinationsfähigkeit und Kräftigung zu geben und somit eine interessante Alternative/Ergänzung zur Krankengymnastik zu bieten. Er stellte fest, dass sich bei vielen Kindern der Muskeltonus regulierte, psychosomatische Probleme verschwanden, die Selbstsicherheit stieg und sich die Koordinationsfähigkeit verbesserte.

Mittlerweile sind judospezifische Angebote für viele Zielgruppen erarbeitet worden, einige wurden mit wissenschaftlichen Untersuchungen begleitet.

### **5.1 Judo mit Blinden und Sehgeschädigten**

Seit Mitte der 70er Jahre wird Judo in Deutschland für Sehgeschädigte angeboten. Es hat sich herausgestellt, dass Judo ein idealer Sport für diese Zielgruppe ist, weil für die Vermittlung von Judotechniken vor allem der taktile Wahrnehmungsapparat wichtig ist. Durch den begrenzten Übungsraum (Judomatte) und den ständigen Kontakt mit einem Partner geht die Orientierung nicht verloren. Außerdem kann Judo - vernünftig aufbereitet - sinnvolle Anreize zur Haltungsschulung und zur psychomotorischen Entwicklung setzen.

Mittlerweile gehört Judo zum Standardsport vieler Einrichtungen für Sehgeschädigte. Es werden Deutsche und Internationale Meisterschaften ausgetragen und sogar bei den Paralympics sind blinde Judoka vertreten. Dabei wird - mit nur zwei kleinen Änderungen – nach dem Regelwerk der Sehenden gekämpft.

Inhaltlich unterscheidet sich das Judotraining der Sehgeschädigten sehr wenig von dem der Nichtbehinderten. In der Anfängerausbildung nimmt sicher die Fallschule einen ganz besonderen Raum ein, weil das Fallen im Leben Blinder zur Alltagsbewältigung gehört. Ansonsten gibt es auch hier Menschen, die eher leistungssportlich trainieren, andere für die Judo ein Breitensport ist. Mittlerweile haben Blinde schon Meistergrade erreicht, sind zu Übungsleitern ausbilden lassen und nehmen regelmäßig an Wettkämpfen teil.

In der Praxis wird heute in aller Regel integrativ unterrichtet. Es gibt Vereine, die vollsichtige Menschen in die Reihen sehgeschädigter Judoka integriert haben und solche, in denen einzelne Blinde einer Gruppe Nichtbehinderter trainieren.

Kontraindiziert ist der Judosport für Sehgeschädigte mit progressiven Augenleiden (z.B. Netzhautablösung), bei denen heftige Erschütterungen (wie beim Fallen) ein Fortschreiten der Krankheit provozieren können. Vor Aufnahme des Judotrainings ist in jedem Falle ein Augenarzt zu konsultieren.

### **5.2 Judo mit Geistig- und Lernbehinderten**

Wie alle Menschen, so haben auch geistigbehinderte Menschen das Bedürfnis zu Raufen - sich körperlich auseinander zu setzen. Über die körperliche Auseinandersetzung werden aber auch Entwicklungsreize gesetzt im Bereich der Motorik, des Sozialverhaltens, der Wahrnehmung und der Emotionalität (siehe Kapitel 4). Die Erfahrung hat gezeigt, dass sich aggressives Verhalten abbauen kann, Selbstbewusstsein gestärkt wird und das Gruppenverhalten sich verbessert.

Judo wird für Geistig- und Lernbehinderte erst seit Beginn der 80er Jahre angeboten, da dieser Sportart zunächst ein gewisses Misstrauen entgegengebracht wurde (Aussage eines Betreuers: ‚Ihr bringt denen Tricks bei, mit denen sie uns dann aufs Kreuz legen‘). Der Erfolg

erster Experimente (vgl. ‚Judo und Gewaltprävention‘, Kap. 6) war dann aber so ermutigend, dass Judo bei dieser Zielgruppe eine rasante Entwicklung nahm und heute in vielen Vereinen betrieben wird. Dabei arbeiten häufig Judo-Vereine und Einrichtungen für Geistigbehinderte zusammen.

Inhaltlich werden in der Anfängerausbildung zunächst nur Bodentechniken unterrichtet. Am Boden ist eine kämpferische Auseinandersetzung von Anfang an möglich, ohne dass eine besondere Verletzungsgefahr besteht. Bei Standtechniken haben viele Behinderte Gleichgewichtsprobleme, diese Techniken sollten also erst nach einer gewissen Zeit der Schulung unterrichtet werden. Die Haltetechniken bieten viel Raum, zu raufen und seinen und des Partners Körper kennen zu lernen. Eine große Herausforderung ist es, die einzelnen Halte-techniken auseinander zu halten.

Ein methodisches Problem für viele Übungsleiter besteht darin, dass die Heterogenität der Judogruppen ungeheuer groß ist. In der Bodenarbeit besteht die Möglichkeit, zunächst alle Teilnehmer gemeinsam zu unterrichten und mit all ihren Fähigkeiten kennen zu lernen, um dann bei der Standarbeit besser differenzieren zu können. Beim Unterrichten der Würfe dominieren Beintechniken und Eindrehwürfe auf beiden Beinen den Unterricht. Probleme treten immer beim Unterscheiden der Techniken und bei der Verknüpfung von Name und Bewegung auf. Die Reproduktion der Techniken fällt vielen Geistigbehinderten aber nicht schwer. Mittlerweile werden für diese Zielgruppe auch Wettkämpfe angeboten. In der Regel handelt es sich dabei um sogenannte ‚Poolturnier‘. Hier werden möglichst homogene (nach Alter, Geschlecht, Gewicht und Behinderung) 5er Gruppen gebildet, in denen dann jeder gegen jeden kämpft. Häufig gibt es ein Rahmenprogramm, so dass solche Veranstaltungen eher Sportfesten ähneln.

Seit 1999 gibt es in Deutschland auch Deutsche Meisterschaften für Geistigbehinderte. Hier werden in drei Schadensklassen in einer k.o. Runde die Besten ausgekämpft (In den beiden Schadensklassen für schwerer Behinderte heißt es allerdings nicht Deutsche Meisterschaft, sondern Turnier). Diese Art der Veranstaltung ist allerdings nicht unumstritten, weil es zu Problemen in der Schadensklasseneinteilung (Messbarkeit geistiger Behinderung?!) kommt. Manchem erscheint eine Deutsche Meisterschaft als ein Produkt eifriger Funktionäre und Trainer, denen Wettkämpfe auf diesem Niveau wichtiger sind, als den behinderten Judoka.

### **5.3 Judo mit Körperbehinderten**

Zum Thema ‚Judo der Körperbehinderten‘ sind zahlreiche Untersuchungen durchgeführt worden. So ist beispielsweise festgestellt worden, dass bei zerebral Bewegungsgestörten das Bewegungsverhalten leicht verbessert wird, wenn sie regelmäßig Judo betreiben. Dysmeliegeschädigte sind - auch bei deutlicher Beeinträchtigung - sehr wohl in der Lage, auch schwierige Judotechniken zu erlernen. Für Kinder mit MCD bringt regelmäßiges Judotraining eine Verbesserung der Körperkoordination und eine Verminderung der Hyperaktivität.

In der Praxis sieht das so aus, dass einerseits viele (vor allem leicht) Körperbehinderte in Judovereinen aktiv sind. Sie nehmen am normalen Übungsbetrieb und vereinzelt auch an Wettkämpfen teil. Darüber hinaus gibt es beispielsweise an Schulen für Körperbehinderte eigene Angebote. Spezielle Judogruppen für Körperbehinderte innerhalb des Vereinssportes sind sehr selten.

Zentrales Merkmal des Judotrainings der Körperbehinderten ist die Individualisierung. Jede Technik kann auf das individuelle Bewegungsprofil, auf die Möglichkeiten des einzelnen zugeschnitten werden. Judotechniken sind nämlich nicht definierte Bewegungen, sondern immer Mittel zum Zweck. Sie lösen Situationen die beim Kämpfen entstehen. Entsprechend kann der Koshi-Guruma (s.o.) von einem Menschen mit Unterarmamputation so ausgeführt werden, dass der Partner nicht durch Zufassen, sondern durch Einklemmen des linken Armes geführt wird. Beim gehfähigen Spastiker kommt der Wurfimpuls in der Regel nicht durch Streckung der Bein zustande, sondern durch Beugung des Oberkörpers. Und mit einem nicht gehfähigen Sportler ist dieser Wurf im Kniestand mit unvollständiger Eindrehbewegung zu üben. Methodisch konzentriert sich der Judounterricht mit Körperbehinderten also auf die Arbeit mit Bewegungsaufgaben.

Bei starker Einschränkung der Steh- und Gehfähigkeit beschränkt sich das Judotraining Körperbehinderter mehr oder weniger auf die Bodenarbeit. Auch hier ist ein breites Übungsan-

gebot vorhanden ist. Hervorzuheben ist noch, dass beim Judo Fallübungen gelehrt werden; Möglichkeiten also, schmerzfrei zu fallen. Das hat gerade bei Körperbehinderten häufig einen eigenen, besonderen Wert.

Obwohl es auch Judoka gibt, die nach einem Herzinfarkt weiter ihrem Hobby treu geblieben sind, ist Judo für die Menschen mit Schädigungen der inneren Organe nicht unbedingt das ideale Bewegungsangebot. Das liegt an den deutlichen Erschütterungen beim Fallen und am Belastungsprofil dieser Sportart. Beim Judo haben wir keine lang andauernde gleichmäßige Belastung, sondern kurze intensive Belastungen. In den letzten Jahren versucht man von Seiten des Judoverbandes, verstärkt Übungsformen mit einer mittleren Intensität in den Judounterricht zu integrieren. Auf diese Weise soll diese Sportart auch für ältere Menschen attraktiver werden.

#### **5.4 Judo mit Hör- und Sprachbehinderten**

Auch hier gibt es eine Reihe von Unterrichtsversuchen an den entsprechenden Sondereinrichtungen, die häufig in regelmäßige Sportangebote mündeten. Judo ist nahezu ohne Einschränkungen eine für diese Zielgruppe erlernbare Sportart.

#### **5.5 Judo mit Verhaltensauffälligen und psychisch Kranken**

Ziel der Arbeit mit verhaltensauffälligen Kindern ist häufig in erster Linie die Stärkung des Selbstbewusstseins - im Sinne von Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl. Darüber hinaus wird dann Selbstkontrolle und damit ein besseres Verhalten dem Partner und der Gruppe gegenüber erreicht. Diese Selbstbewusstseinsstärkung mit Judo zu unterstützen, hat sich als gute Idee erwiesen, die beispielsweise von einigen Erziehungsberatungsstellen, von einigen Kinderärzten und von einigen Landeskrankenhäusern aufgegriffen wurde. Judo ist hier mehr als eine spannende Freizeitbeschäftigung: Es wird ganz gezielt zur Unterstützung der Therapie eingesetzt.

## **6. Judo und Gewaltprävention**

In den letzten Jahren wird der Einsatz von Kampfsport als Mittel zur Gewaltprävention so wohl in der Öffentlichkeit als auch in Fachkreisen diskutiert. Zumal beim Umgang mit sonderpädagogischen Gruppen ist diese Frage hoch relevant. Davon zeugen beispielsweise zahlreiche Anfragen von Sonderschulen bei Judovereinen, ob kompetentes Personal für einen Kampfsportkurs gestellt werden könnte.

Grundlage der Idee, dass Judo gewaltpräventiv wirken kann sind zunächst Erfahrungen von Judotreibern und -trainern. Judoka, die im Laufe ihrer langen Beschäftigung mit dieser Sportart erlebten, dass je weiter sie bei ihrem Studium der Kampfkunst fortschritten, desto weniger Interesse an handgreiflicher Auseinandersetzung hatten. Trainer, die immer wieder darauf hinweisen, dass Triebfedern für gewalttätiges Verhalten (Wut, Frustration, Aggression) kontraproduktiv sind im Hinblick auf Wettkampferfolg und Meisterschaft in einer Kampfkunst.

Folgende Gedanken machen diese Erfahrung plausibel:

- Das Bedürfnis nach körperlicher Auseinandersetzung, dem auch körperlichen Austesten seiner Grenzen, nach dem Sich messen mit einem Gegner hat jeder zumindest in bestimmten Lebensphasen. Dieses Bedürfnis droht immer dann in Gewalt umzuschlagen, wenn es ohne Rahmen abläuft. Judo bietet durch seine Struktur, seine Höflichkeitsformen und sein Regelwerk den Rahmen, in dem diese Form des Auslebens ungefährlich ist.
- Im Laufe der Judoausbildung wird durch das Fortschreiten im Gürtelsystem, durch das Erleben von Sieg und Niederlage und durch das Erlernen immer neuer Techniken das Selbstwertgefühl gestärkt. Menschen mit hohem Selbstwertgefühl und einer realistischen Einschätzung ihrer selbst neigen weniger zu gewalttätigem Verhalten.
- Beim Judo erlebt man seinen Gegenüber hautnah. Man fühlt unmittelbar, wie sein Partner reagiert auf Anstrengung, Schmerz, Niederlage. Das hat zwei Konsequenzen: zunächst fördert diese Nähe die Fähigkeit zu Empathie. Und auf der anderen nö-

tigt es mit Respekt ab, der wiederum in der Höflichkeit mündet, die die Etikette des Judoportes vorschreiben.

Auch eine Reihe von Unterrichtsversuchen und Kursangeboten in Sonderschulen für Lern- und Geistigbehinderte legt die Vermutung nahe, dass Judo die Neigung zu aggressivem Verhalten mindert.

Natürlich kommt die verminderte Aggressionsneigung nach einem Judokurs nicht von allein. Der Trainer spielt in diesem System eine wichtige Rolle. Er muss ein gewaltfreies Vorbild sein, muss selber Respekt zeigen, die Judoprinzipien vorleben und auf der Seite des Schwächeren stehen. Und vor allem muss er langsam an das Kämpfen herantreten und mit Sieg und Niederlage vorsichtig umgehen.

## 7. Spielerisches Kämpfen/kämpferisches Spielen

Judo ist eine hoch komplexe Sportart und sollte nur von Personen unterrichtet werden, die selber über einen längeren Zeitraum in dieser Kampfkunst unterrichtet wurden. Trotzdem können auch solche Unterrichtenden die fördernden und gewaltpräventiven Möglichkeiten des Kämpfens nutzen, die keine altgedienten Judoka sind. Jeder Übungsleiter im Behindertensport kann kämpferische Elemente in den Unterricht einbeziehen, wenn Signale aus der Gruppe kommen, dass das gewünscht wird. Solche Signale können sein: Kabbeleien auf dem Schulhof und in der Umkleidekabine, Beschwerden über rüpelhaftes Auftreten einzelnen, Schubsen o.ä. während des Unterrichtes. Im praktischen Teil dieses Artikels und in der Literatur sind Spiele und Übungsformen beschrieben, die in solchen Situationen interessante Erfahrungen ermöglichen. Insgesamt sollte die Atmosphäre in einer Kampfstunde spielerisch sein. Lustvolles, schmerzarmes und kommunikatives ‚spielerisches Kämpfen/kämpferisches Spielen‘ steht im Mittelpunkt.

Günstig ist es deshalb, wenn der Unterrichtende folgende Grundsätze beim Kämpfen beachtet:

- Kämpfen sollte immer freiwillig ablaufen, keiner darf dazu gezwungen werden. Vor jedem Kampf sollte man sich von der Freiwilligkeit beider Partner überzeugen. Dabei kann man so vorgehen, dass die Kämpfenden diese Bereitschaft verbalisieren („Ich bin bereit“) oder durch eine Verbeugung signalisieren.
- Jeder Kämpfende muss jederzeit die Möglichkeit haben, den Kampf abubrechen. Es ist sinnvoll vor Beginn des Kämpfens Signale zu vereinbaren, die den Kampfabbruch bewirken. Beim Judo ist es das ‚Abschlagen‘, es können aber auch Ausrufe, wie ‚Stopp‘ sein.
- Die Kämpfenden sollten sich vorher auf gemeinsame Regeln einigen. Das ist leichter, es sich anhört und läuft meistens darauf hinaus, dass man alle Aktionen verbietet, die Schmerzen verursachen (Schlagen, kratzen, beißen, treten ...).
- Am Anfang einer Unterrichtsreihe zum Thema Kämpfen sollten gebundene Formen stehen, die dann von offenen Formen abgelöst werden. Gebunden bedeutet hier: Klare Rollenverteilung, eindeutig beschriebene Ausgangsposition und eindeutig beschriebenes Kampfziel. Beispiel für eine gebundene Aufgabe: Ein Partner liegt auf dem Bauch, der andere kniet daneben. Der Kniende versucht den Liegenden auf den Rücken zu drehen, der Liegende versucht in der Bauchlage zu bleiben.
- Das Akzeptieren von Niederlagen ist einer der Akte, die beim Kämpfen so schwierig zu lernen ist. Viele Menschen lassen eine Niederlage gar nicht zu, viele Menschen sind hernach so frustriert, dass sie alle weiteren Bemühungen einstellen, einige Menschen macht es sehr wütend, andere sehr traurig. Folgendes Vorgehen innerhalb des Unterrichtes kann den positiven Umgang mit Sieg und Niederlage anbahnen: Zunächst kämpferische Mannschaftsaufgaben wählen, später erst zu Einzelkämpfen kommen. Bei der Einführung von Einzelkämpfen so vorgehen, dass zunächst alle gleichzeitig einzeln kämpfen, erst später so organisieren, dass zunächst wenig (Schiedsrichter), dann viel Publikum zuschaut. Der ÜL sollte dem Unterlegenen genau so viel Aufmerksamkeit schenken, wie dem Sieger. Die gesamte Atmosphäre ist so gestaltet, wie es dem spielerischen Kämpfen/kämpferischen Spielen entspricht.

## 8. Praktische Unterrichtsinhalte

Die folgenden Beschreibungen von Unterrichtsinhalten sind so angeordnet, wie ein Stundenentwurf. Es handelt sich aber um eine Sammlung von Judoinhalten, die im Unterricht mit Behinderten gut eingesetzt werden können. Für jede wirkliche Unterrichtsstunde ist eine geeignete Auswahl aus dieser Sammlung zu treffen.

Übungsfolge	Zweck	Organisation
<p><b><u>Etikette und Regeln:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Japanische Begrüßung: Alle Teilnehmer sitzen im Fersensitz im Kreis. Der Übungsleiter ruft ‚Mokuso‘ (=Ruhe, Konzentration). Dabei schließen die Teilnehmer die Augen. Nach kurzer Zeit er folgt das Kommando ‚Rei‘ – die Gruppe verbeugt sich.</li> <li>- Vor und nach jeder Partnerarbeit soll man sich voreinander verbeugen.</li> <li>- Möglichst keinerlei Metall am Körper tragen (Schmuck, Uhren etc.), Finger- und Fußnägel kurz halten</li> <li>- Regeln gemeinsam aufstellen: Freiwilligkeit, Stopp-Signal, Verbot aller Aktionen, die Schmerzen bereiten</li> </ul> <p><b><u>Beispiele für einen geeigneten Stundeneinstieg</u></b> (wichtig: Gewöhnung an körperliche Nähe)</p> <p>„Atomspiel“ Alle Teilnehmer laufen zur Musik durcheinander. Bei Musikstopp finden sich Kleingruppen zusammen (z.B. ‚Atom 6‘) Diese Kleingruppen erhalten Aufgaben (z.B.: ‚Bildet eine Pyramide, bei der nur zwei Hände, zwei Füße und ein Rücken die Erde berühren.‘)</p> <p>„Judo-Polka“ Zwei Partner fassen sich gegenseitig mit der rechten Hand auf die linke Schulter und mit der linken Hand auf den rechten Ellbogen („Judogriff“) Das Paar bewegt sich im Seitgalopp zur Musik. Häufige, auch fliegende</p>	<p>Konzentration und Einstimmung auf die Stunde. Demonstration von Höflichkeit und Respekt voreinander.</p> <p>Desgl.</p> <p>Vermeidung von Verletzungen</p> <p>Abbau von Ängsten, Verletzungsprophylaxe</p> <p>Erwärmung, Gewöhnung an körperliche Nähe, Herausfordern der Kooperationsfähigkeit.</p> <p>Erwärmung, Gewöhnung an körperliche Nähe über tänzerisches Miteinander, Erlernen des Judogriffs.</p>	<p>Alle Teilnehmer sitzen im Fersensitz im Kreis.</p> <p>Partnerweise</p> <p>Unterrichtsgespräch.</p> <p>Unterrichtsgespräch. Ggf. Visualisieren der Regeln.</p> <p>Großgruppe – Kleingruppen. ÜL bedient Musik, gibt Anweisungen und Kooperationshilfen.</p> <p>Partnerweise zu Musik, Übungsleiter sagt Partnerwechsel an</p>

<p>Partnerwechsel.</p> <p>‚Schattenlaufen‘ Partnerweise zusammen finden. Einer bewegt sich vorweg, der andere folgt, wie ein Schatten. Der Vordere variiert Laufarten, -richtungen und -geschwindigkeit, der Hintere muss entsprechend reagieren.</p> <p>‚Gummiband‘ Auch ‚Schattenlaufen frontal‘. Die Partner stehen sich nun frontal gegenüber und stellen sich vor, ein Gummiband sei zwischen ihren Brustbeinen aufgespannt. Einer beginnt nun, sich zu bewegen, der andere hat dafür zu sorgen, dass der Abstand der Brustbeine immer möglichst konstant bleibt.</p>	<p>Erwärmung, Gewöhnung an Partnerarbeit.</p> <p>Erwärmung, Gewöhnung an Partnerarbeit, Einführung einer ersten Konkurrenzsituation.</p>	<p>Musikeinsatz möglich.</p> <p>ÜL achtet darauf, dass keine Zusammenstöße passieren. Achtung: viele laufen rückwärts.</p>
<p><b>Kämpferisches Spiele/ spielerisches Kämpfen</b></p> <p>‚Gulli-Ziehen‘ Aus den Judo-Gürtel (einem Seil) wird ein Kreis gelegt (Durchmesser ca. 1 Meter). Zwei Partner stehen sich auf zwei Seiten dieses Kreises gegenüber, fassen sich bei den Händen und versuchen sich gegenseitig in den ‚Gulli‘ zu ziehen.</p> <p>‚Kreiskampf‘ Geräteaufbau wie oben. Die Partner befinden sich beide kniend (liegend, sitzend) im Kreis und versuchen nun, sich aus dem Kreis zu schieben.</p> <p>‚Hausbesetzer‘ Nun befindet sich nur ein Partner (der Hausbesetzer) im Kreis (Bauchlage, Rückenlage). Der andere soll versuchen, ihn aus dem Kreis zu befördern.</p> <p>‚Gefängniswärter‘ Ausgangsstellung wie oben, allerdings versucht nun der im Kreis liegende Partner (Gefangener), aus diesem zu entfliehen, während der andere (Gefängniswärter) ihn im Kreis zu halten versucht‘</p> <p>‚Indianerkampf‘</p>	<p>Kämpferische Auseinandersetzung üben, Reaktionsfähigkeit</p> <p>Kämpferische Auseinandersetzung üben, Kraftschulung</p> <p>Kämpferische Auseinandersetzung mit verteilten Rollen. Körperkontakt.</p> <p>Kämpferische Auseinandersetzung mit verteilten Rollen. Körperkontakt.</p> <p>Sanftes, vorsichtiges Kämpfen</p>	<p>Paarweise, Partnerwechsel einbauen. Es können auch andere Markierungen für die ‚Gullis‘ verwendet werden.</p> <p>Paarweise, Partnerwechsel einbauen. Günstig sind bei diesem Kampf auch größere Kampfflächen.</p> <p>Paarweise, Rollentausch und Partnerwechsel einbauen.</p> <p>Paarweise, Rollentausch und Partnerwechsel einbauen.</p> <p>Partnerwechsel einbauen.</p>

<p>Zwei Partner stehen sich in einem Abstand von ca. einem Meter gegenüber, ein Gürtel ist um die Hüften beider geschlungen. Es halten beide je ein Gürtelende in der rechten Hand. Durch Ziehen und durch Hüftbewegungen versuchen sie, sich aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die Füße dürfen nicht bewegt werden.</p>	<p>mit dem Partner, Gleichgewichtsschulung.</p>	<p>Es kann auch in der gleichen Organisationsform versucht werden, den Partner durch bloßes Drücken an den Schultern zu einem Schritt zu bewegen.</p>
<p>„Ringerkampf“ Ein Partner liegt fest auf dem Bauch, der andere versucht, diesen auf den Rücken zu drehen (zuerst vorsichtig, dann mit steigender Intensität).</p>	<p>Der Kampf wird intensiver, starker Körperkontakt.</p>	<p>Paarweise, Rollentausch und Partnerwechsel einbauen. Hohe Intensität, also entsprechende Pausen einbauen.</p>
<p>„Bärenringen“ Zwei Partner versuchen, sich gegenseitig hoch zu heben, so dass beide Füße den Erdboden nicht mehr berühren</p>	<p>Kämpfen, Kraftschulung (v.a. Unterarme, Rücken), Gleichgewichtsschulung</p>	<p>Paarweise, gleichschwere Partner finden sich zusammen. Sehr enger Körperkontakt!!</p>
<p>Es handelt sich hier um eine Auswahl von Kampfspielen. Mehr durch eigen Fantasie oder in der Literatur. (vgl. Beudels/Anders).</p>		
<p><b><u>Judotechniken</u></b></p>		
<p>Methodischer Weg zu Yoko-Shiho-Gatame (Seitlicher Haltegriff)</p>		<p>Üben im Strom</p>
<p>1) Zunächst rollt jeder seinen Partner über die Matte („Waldarbeiter rollt einen Baustamm“)</p>	<p>Einführung der Partnerarbeit</p>	<p>Üben im Strom</p>
<p>2) Der rollende Partner versucht danach durch schnelles Vorwärtsrollen zu entfliehen („Der Baumstamm merkt, dass es zum Sägewerk geht“)</p>	<p>Konkurrenzsituation kommt dazu</p>	<p>Üben im Strom</p>
<p>3) Im dritten Schritt versucht der stehende Partner, den rollenden Baumstamm fest zu halten.</p>	<p>s.o.</p>	
<p>4) Es wird danach eine Zweikampfsituation provoziert: Der „Baumstamm“ liegt auf dem Rücken und soll versuchen, sich weg zu drehen, der „Waldarbeiter“ liegt quer auf ihm und soll versuchen, das zu verhindern</p>	<p>Kämpfen</p>	<p>Partnerweise auf der Matte verteilt. Häufiger Rollentausch.</p>
<p>5) Bewegungsaufgabe: Versucht gemeinsam heraus zu bekommen</p>	<p>Die Teilnehmer sollen selbst eine Lösung erarbeiten, da so</p>	<p>Paarweise. Es soll eine intensive Kommunikation zwischen dem</p>

<p>men, wie der Obermann liegen muss und wie er seine Arme und Beine positionieren muss, damit der Untermann nicht mehr weg kommt.</p> <p>6) Es werden verschiedene Lösungen vorgestellt, die alle dem seitlichen Haltegriff ähneln. Kämpferisches Erproben dieser Varianten schließt sich an</p> <p>Methodischer Weg zu ‚O-Soto-Otoshi‘ (großer Außensturz)</p> <p>1) Schaufensterpuppe: einer der beiden Partner ist eine Schaufensterpuppe, die sich verformen lässt. Wir erproben zunächst, wie sich unsere Puppe verformen lässt. Dann hocken wir sie ganz klein zusammen und rollen sie nach hinten um</p> <p>2) Die ‚Puppe‘ wird zum ‚Roboter‘, der sich auf ‚Knopfdruck‘ von ganz allein zusammen rollt und nach hinten umfällt. Armaufschlag für das Fallen rückwärts wird nach einigen Ausführungen dazu genommen.</p> <p>3) Die Partner geben sich die rechte Hand im Daumen-Daumen-Griff. Armaufschlag nur noch mit dem linken Arm.</p> <p>4) Desgl., nur dass der Nichtfallende nun zum Werfenden wird, indem er statt des Knopf- bzw. Händedruckes mit dem rechten Bein von außen hinter das rechte Bein des Fallenden hakt.</p> <p>5) O-Soto-Otoshi mit ‚Überhol-schritt‘ neben dem Partner und ‚Judogriff‘.</p> <p>6) O-Soto-Otoshi wenn Uke (der Fallende) seinen Partner wegzieht, also rückwärts geht.</p> <p><b><u>Geeigneter Stundenausklang</u></b> (vom Gegeneinander zum Miteinander):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partnermassage</li> <li>- Entspannungsübungen</li> </ul>	<p>die Position des eigenen Körpers zum Partner besser erfahren wird</p> <p>Austausch der Erfahrungen.</p> <p>Einfinden in die etwas ungewohnten Rollen, Körperschemaschulung</p> <p>Rundes, gefahr- und schmerzloses Abrollen einüben. Armaufschlag einüben.</p> <p>Fallen mit Unterstützung des Partner, einseitiger Armaufschlag</p> <p>Erlernen des Wurfes. Uke fällt nicht mehr selbstständig, sondern wird von Tori geworfen.</p> <p>Ergänzung des Wurfes mit der richtigen Auftaktbewegung und dem richtigen Griff</p> <p>Ausführung des Wurfes aus der Bewegung</p> <p>Vom Gegeneinander wieder zum Miteinander kommen, sich gegenseitig etwas Gutes tun. Akti-</p>	<p>Haltenden und dem Gehaltene ablaufen, damit die gefundene Lösung ständig optimiert wird</p> <p>Alle sitzen im Kreis. Ein Paar demonstriert, Übungsleiter gibt Hinweise.</p> <p>Paarweise, mit Rollentausch und Partnerwechsel</p> <p>s.o. Auf korrekten Armaufschlag achten: mit gestrecktem Arm.</p> <p>s.o.</p> <p>Tori übernimmt die Initiative, also an dessen Verantwortungsbewusstsein appellieren.</p> <p>Achtung: Tori soll nicht in Rücklage geraten und Schulter-Schulter Kontakt herstellen.</p> <p>s.o. Partnerwechsel. Gerade jetzt sind sie wichtig, damit man spürt, dass man den richtigen Judowurf auch mit Partnern jeden Gewichtes schafft. Bei jedem fühlt sich die Bewegung auch anders an.</p> <p>Übungsleiter nimmt durch eine angemessene Übungsansage die Spannung aus der Gruppe.</p>
--	---	--

- Schüttelungen der Gliedmaßen zur Lockerung der Muskulatur	ve Erholung	Geeigneter Musikeinsatz ist sinnvoll.
---	-------------	---------------------------------------

## **10. Literaturhinweise zum Bereich ‚Judo mit Behinderten‘**

AMIRPOUR, K.: Judo als Rehabilitationssport für bewegungsgestörte und behinderte Kinder und Jugendliche. Rehabilitationsverlag, Bonn 1985.

BEHINDERTEN-SPORTVERBAND NIEDERSACHSEN E. V.: Judo mit Behinderten und Sport bei Asthma. Schriftenreihe des BSN, Band 1, Neuer Start Verlag, Hannover 1988.

BENKEN, M. v. d.: Warum gerade Judo? Judo-Magazin 1989,2.

BENKEN, M. v. d.: Mit Judo gegen Aggressionen. Judo-Sport-Journal,1996, 3.

BEUDELS, W./ANDERS, W.: Wo rohe Kräfte sinnvoll walten, Borgmann Publishing, Dortmund 2001.

BONFRANCHI, R.: Judo ein erziehungstherapeutischer Weg. Meyer und Meyer Verlag, Aachen, 2002.

HAPP, S.: Zweikämpfen mit Kontakt. Sportpädagogik, 1998, 5.

INNENMOSER, J., JANKO, W. & VÖGTKE, H.-J.: Judo als Rehasport. Schulz Kirchner Verlag, Idstein 1992.

JANKO, W.: Judounterricht mit Behinderten. Schulz Kirchner Verlag, Idstein 1986.

KANO, J.: Der Beitrag des Judo zur Erziehung, In: Budo-Verband: Das Budo ABC, Budo-Verlag, Dreieich, 1988, 201 – 212.

SEIBOLD, P.: Judo – ein therapeutisches Mittel in der Sonderpädagogik. Praxis der Psychomotorik, 1989, 4, 160 – 168.

WORMS/HAEP u.a.: Elemente des Judo als Rehabilitationssport mehrfachbehinderter Menschen. Meyer und Meyer Verlag, Aachen 1999



