

Programm zur Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit und Förderung der Bewegungsempfindung bei Kindern und Jugendlichen durch Judo

- Ein Gesundheitsprogramm im Rahmen des DSB – Gütesiegels „Sport pro Gesundheit“-

Einführung

„Sport pro Gesundheit“ ist eine Initiative des Deutschen Sportbunds in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer. Das Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ wird für einzelne Sportprogramme vergeben und soll nach außen dokumentieren: Diese Sportangebote sind geprüft, stehen mehr als andere im Dienste der Gesundheit und sind einem Qualitätsmanagement unterworfen.

Sicherlich verbindet man mit Judo nicht zunächst Gesundheitssport. Dennoch hat sich der DJB entschieden, sich mit diesem vorliegenden Programm nachdrücklich um das Gütesiegel des DSB zu bewerben. Das Programm für Kinder und Jugendliche ist ein Einstiegsprogramm in die Sportart Judo, ein „niederschwelliges“ Judo-Angebot, mit vielen Übungen zur Bewegungs- und Wahrnehmungsschulung. Ausgehend von einer breiten Basis (Übungen zur Schulung der Gleichgewichts- und Wahrnehmungsfähigkeit) soll das Angebot zum Judo hinführen. Anders als in den meisten Anfängerkursen im Judo ordnet sich die Technik- und Übungsauswahl nicht dem Ziel des Erlernens der Judo-Technik unter, sondern umgekehrt: Die Judo-Technikauswahl gliedert sich den gesundheitlichen Schwerpunkten unter. Das Programm kann für Anfänger/innen als eine Art „Vorwegprogramm“ darstellen, damit die Integration in das normale Judotraining leichter fällt.

Das Programm unterstützt Judovereine bei ihrer Arbeit im Gesundheitssport und zeigt, dass sich die Judovereine und ihre Übungsleiter/innen der Aufgabe, die vielfach von Kinderärzten an sie herangetragen wird, stellen. Wenn das Gütesiegel an dieses Programm vergeben wird, stellt es für Eltern, die ein bewegungsfreudiges, körperkontaktbetontes und gesundes Sportangebot suchen, eine gute Orientierung dar.

Judovereine brauchen sich i.S. Gesundheitsförderung nicht zu verstecken. Besonders im Bereich der Schulung der Körperwahrnehmung und der Körperkoordination, sowie im Erleben sozialer Einbindung hat Judo Stärken, die kaum andere Sportarten aufweisen können.

Der Bewegungsmangel unter Kindern und Jugendlichen wird vielfach beklagt. Ebensolches Augenmerk sollte aber auch auf den Mangel vieler Kinder und Jugendlicher erhalten, auf einen Partner eingehen zu können, mangelnde Selbstwahrnehmung des eigenen Körpers, der Mangel des Erlebens von direkter Körperlichkeit außerhalb des familiären Rahmens. Hier kann Judo unterstützen und dadurch u.a. einen wichtigen Beitrag zur Integration von bewegungsauffälligen Kindern und Jugendlichen leisten. Deshalb möchte die Projektgruppe

„Gesundheitssport“ im DJB auch denjenigen Vereinen Mut machen, sich mit diesem Programm auseinander zu setzen, die ggf. die Rahmenvorgaben nicht werden erfüllen können.

Die Zielgruppe

Zielgruppe dieses Programms sind Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren (Grundschulalter), die auf pädagogischer Basis mit den Schwerpunkten der Körperwahrnehmung und Bewegungsempfindung judospezifisch geschult werden sollen.

Die Arbeitsgruppe „Gesundheitssport“ des DJB hält eine Einschätzung der Fähigkeiten der Kinder zu Beginn des Programms für notwendig. Dazu wurde ein Elternfragebogen entwickelt. Dieser unterstützt den/die Gesundheitstrainer/in bei seinen/ihren ersten Planungen bezüglich der notwendigen Förderschwerpunkte der Kinder. Ergänzt werden die Angaben durch eigene Beobachtungen. Auf sportmotorische Tests zum Einstieg wurde bewusst verzichtet, um eine Bloßstellung der Kinder zu vermeiden. Der/die Gesundheitstrainer/in dokumentiert die Entwicklung der Kinder während des Programms und schreibt für jedes teilnehmende Kind einen Abschlussbericht. Dieser kann dann an den/die nachfolgende/n Übungsleiter/in weitergereicht werden.

Für welche Kinder und Jugendliche stellt dieses Programm eine Hilfestellung dar? Dazu wurden **Beobachtungskriterien** in Anlehnung an BALSTER (5.2000 u. 1.1999) zusammengestellt.

Allgemein

das Kind

- sieht kaum Gegenstände/Personen am Rande seines Blickfeldes
- links und rechts kann nicht gut unterschieden werden
- die Orientierung am eigenen Körper ist mit geschlossenen Augen schlecht
- das Kind trifft beim Werfen mit einem Ball kaum Ziele

Gleichgewichtsfähigkeit

das Kind

- balanciert nicht sicher über die Bank
- fängt einen Ball nicht im Sprung
- kann nicht sicher auf einem Bein hüpfen
- fällt bei Drehungen um

Bewegungsempfinden

das Kind

- ist bewegungsarm
- geht und springt unelastisch
- zeigt Mangel bei der Ausführung gleichzeitiger Bewegungen
- kann einen Ball nicht fangen (ungeschickte Hand- und Fingerbewegungen)
- kann einen Ball nicht dribbeln oder prellen

Muskelspannungsdosierung

das Kind

- sieht fast immer angespannt bzw. verspannt aus
- spielt mit hohem Kraftaufwand hat Berührungssängste
- ermüdet schnell
- findet keinen ruhigen und entspannten Zustand

Was soll geschult werden?

Durch das vorliegende Programm zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit und des Bewegungsempfindens werden pädagogische, sportmedizinische und entwicklungsphysiologische Erkenntnisse judospezifisch umgesetzt und führen zur gezielten Förderung folgender Qualitäten:

- Oberflächensensibilität (taktile Stimulation)
- Tiefensensibilität (propriozeptive Stimulation)
- Gleichgewicht (vestibuläre Stimulation)
- Koordination
- Körperschema-Entwicklung
- Raum-Lage-Orientierung
- Kraftdosierung und Muskelentspannungsfähigkeit

In den einzelnen Unterrichtsstunden kommen diese Förderschwerpunkte in unterschiedlichem Ausmaß mit aufbauendem Charakter zum Tragen. Durch judospezifische Bewegungen und Techniken mit und ohne Partnerkontakt werden in besonderem Maße die Nahsinne der Kinder intensiv gereizt und geschult.

Ziel des Programms ist nicht die Therapie, sondern vielmehr die gezielte Förderung von Kindern im Sinne der Ausbildung und Schulung von Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen, auch in präventivem Sinne zur Vermeidung von entstehenden Defiziten in diesen Bereichen.

Wie sollen die Inhalte vermittelt werden?

Der Unterricht mit Kindern und Jugendlichen setzt beim Übungsleiter bzw. der Übungsleiterin großes Einfühlungsvermögen und Wachheit für pädagogische Situationen voraus, - nicht nur bei der Umsetzung dieses Programms. Die nachfolgenden Anmerkungen sind deshalb als allgemeine Hinweise auf einen Judo-Unterricht zu verstehen, der Kinder und Jugendliche ernst nimmt.

Besonders wichtig ist eine freundliche, vertrauensvolle Unterrichtsatmosphäre. Kinder müssen merken, dass sie wahr- und ernst genommen werden. Das bedeutet u.a. gegenseitige Höflichkeit, bewusstes Begrüßen und Verabschieden, bewusstes Hinwenden zum Kind, Respekt vor dessen Willensäußerung.

In fast alle Übungen im Judo ist ein Partnerbezug vorhanden. Darin liegt eine große Stärke des Judos gegenüber anderen Sportarten. Der **Partnerbezug** ist **als** ein wichtiges **Unterrichtsprinzip** in diesem Programm verankert, auch wenn es notwendige Unterrichtsphasen der Einzelarbeit gibt.

Kinder haben einen natürlichen Drang zur Aktivität. Diesen sollten die Kinder trotz eines gesundheitlich orientierten Rahmens ausleben können.

ZIMMER/CICURS weisen zu recht darauf hin, dass individuelle Stärken der Kinder als Einstieg in die Fördermaßnahme genutzt, motorische Schwächen dagegen vorerst ignoriert werden sollten (1987, S.41). „Erst nach einer Phase der Stabilisierung und Motivierung kann dann auf spezifische Schwierigkeiten Bezug genommen werden.“ (a.a.O.) Deshalb wurde ein vielseitiges, unspezifisches Angebot zum Einstieg entwickelt, in dem Körper- und Partnerbezug im Vordergrund steht.

Übungsleiter/innen sollten ein möglichst genaues Bild ihrer Schüler/innen haben. Nur so wird eine größtmögliche Individualisierung von Lern- und Übungssituationen, wie sie im Zusammenhang mit gesundheitsorientierten Angeboten gefordert werden muss, überhaupt erst möglich.

Auch geringe Erfolge im Bereich der Steigerung motorischer Fähigkeiten und dem Erwerb allgemeiner oder spezifischer Fertigkeiten sollte den Kindern und Jugendlichen bewusst gemacht werden, auch kleine Lernfortschritte sollten bekräftigt werden.

Judospezifische Angebote beinhalten Kräftemessen und Vergleich und fordern damit zum selbstständigen Handeln auf. Doch sollten solche Angebote ohne Leistungs-/Erfolgsdruck oder Zur-Schau-Stellen von leistungsfähigeren Teilnehmer/innen gestaltet werden.

Das Programm orientiert sich im Bereich der Judotechnik an der Ausbildungs- und Prüfungsordnung des Deutschen Judo-Bundes e.V. für Kyu-Grade. Wo es möglich ist, wird der Grundsatz verfolgt, das Selbsterleben von judospezifischen Situationen und Selbstentdecken von geeigneten Lösungen der Judoka in den Mittelpunkt von Judounterricht zu stellen (Bewegungsaufgaben statt Bewegungsanweisungen).

Welche materiellen, personellen und räumlichen Anforderungen werden an eine Judo-Gesundheitsgruppe gestellt?

An Programme, die das Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ des DSB erhalten, werden besondere Anforderungen gestellt, um die Wirksamkeit und Individualisierung sicherzustellen.

Vereine, die das DJB - Programm anbieten, sollen hierfür eigene Trainingsgruppen einrichten. Die Gruppen sollten relativ klein sein; wir halten es für wichtig, dass eine maximale Gruppenstärke von 12 Teilnehmer/innen nicht überschritten wird. Das Training sollte in einer ruhigen Umgebung und zu einer gesonderte Trainingszeit stattfinden, d.h. nicht parallel zu anderen Judo- oder Sportgruppen in derselben Halle.

Für die überwiegende Anzahl der Übungen wird kein Judogi (Judoanzug) benötigt, so dass auf die Anfänger/innen in der ersten Zeit keine zusätzlichen Kosten außer den Kursgebühren entstehen. Einige Vereine bieten es an, dass für die Anfangszeit Judoanzüge geliehen werden können.

Die Übungen sind so ausgewählt, dass Verein und Übungsleiter mit möglichst wenigen zusätzlichen Geräten außer Judomatte und ggf. einem Satz von Gürteln auskommen können. Zu diesen zusätzlichen Gerätschaften gehören Sitzkreisel,

großer Sitzball (Pezziball), Weichbodenmatte und Turnerbänke, also Geräte, die eigentlich zur Standardausstattung einer Sporthalle gehören.

Welches Hintergrundwissen müssen Übungsleiter/innen zur Umsetzung dieses Programms haben?

Das Gütesiegel wird nur an Vereine vergeben, die neben den organisatorischen Rahmenbedingungen für die Umsetzung des Programms sicherstellen können, dass die Übungsleiter/innen eine gesundheitsorientierte Weiterbildung erfolgreich absolviert haben.

Zu diesem Zweck bietet der DSB mit seinen Landessportbünden auf der 2.Lizenzstufe die Weiterbildung zum/zur Übungsleiter/in - Prävention an. Der DJB bietet entsprechend den Rahmenrichtlinien des DSB für die Übungsleiter/innen solcher gesundheitsorientierten Judo-Angebote die Ausbildung zum/zur „Gesundheitstrainer/in Judo“ ebenfalls auf der 2.Lizenzstufe an.

Im Rahmen dieser Ausbildung werden neben allgemeinen Themen des Gesundheitssports die speziellen Inhalte der DJB - Programme und deren altersgerechte Umsetzung vermittelt.

Wichtig ist, dass Übungsleiter/innen, die eine solche gesundheitsorientierte Judogruppe betreuen möchten, die Bereitschaft zur Beobachtung und Bereitschaft zur laufende Kontrolle im Übungsprozess mitbringen.

Die Inhalte in den Bereichen Gleichgewicht, Bewegungsempfinden und Muskelspannungsdosierung

Gleichgewichtsfähigkeit

Allgemeines

Ziel dieses Programms ist die systematische Förderung der sensomotorischen Gleichgewichtsfähigkeit. FETZ stellt fest: „Sportarten, in denen labile Gleichgewichtslagen vermieden und hohe Stabilität angestrebt werden muss wie Ringen, Judo und Taekwon-Do, haben Einfluss auf Entwicklung statischen und dynamischen Gleichgewichts.“ (1987, S.220).

Das Ausbalancieren des Körpers zudem unter Partnereinwirkung ist ein sehr komplexer Vorgang. Dieser wird von den sensorischen Analysatoren (Vestibularapparat, Rezeptoren in den Muskelspindeln, Sehnen, Bändern und Gelenken, optischer Analysator, taktile Analysator und untergeordnet auch der akustische Analysator) entscheidend gesteuert. Ziel des Programms ist es mit entsprechenden Bewegungsaufgaben, verstärkten Reiz auf diese Analysatoren auszuüben. „Grundsätzlich kann gesagt werden, dass möglichst viele unterschiedliche Gleichgewichtssituationen und Gleichgewichtspositionen im Stand und aus der Bewegung geübt und laufend variiert werden müssen, um das Körpergleichgewicht in allen Bewegungssituationen zu stabilisieren und zu verbessern.“ (ZIMMER/CICURS, 5.1999, S.129)

Didaktisch-methodische Hinweise (ZIMMER/CICURS, 5.1999, S.129f.)

- „Je kleiner die Unterstützungsfläche und je länger und häufiger das Gleichgewicht aufrechterhalten werden muss, desto höher ist der Reiz auf das Zentralnervensystem und die Skelettmuskulatur und damit auch die Verbesserung der Koordinationsleistung des Körpers.
- Die Gleichgewichtsschulung sollte am Anfang der Stunde liegen, weil nur in einem ausgeruhten Zentralnervensystem die Koordinationsleistung verbessert werden kann.
- Die Übungszeit sollte erfahrungsgemäß zwischen sieben und zwölf Minuten liegen, je nach Alter und Leistungsfähigkeit der Kinder, d. h. je schwieriger die Aufgaben und je jünger die Kinder, desto kürzer die Übungszeit.
- Die Übungen müssen entsprechend der Leistungsfähigkeit des Kindes ausgewählt werden, d. h. zu leichte Übungen bringen keinen Leistungszuwachs, genauso wie zu schwierige Aufgaben einen Leistungszuwachs verhindern.
- Der Wechsel von labiler und stabiler Unterlage schult das Gleichgewicht besonders wirksam.
- Zwischen den Gleichgewichtsaufgaben sollten Lockerungsübungen angeboten werden, weil die Übungen u. a. sehr muskelintensiv sind und leicht Verkrampfungen auftreten können, auch lässt die Konzentrationsfähigkeit schnell nach
- Den Kindern sollte viel Zeit zum Ausprobieren und Selbstfinden von Übungen gegeben werden.
- Balancieren mit Zusatzaufgaben, z B. Ballprellen, hat eine besonders hohe Übungswirkung; hier wird eine Doppel- oder Dreifachkoordination verlangt.
- Nach Möglichkeit sollte barfuss geübt werden, dadurch ist ein besseres taktiler Erfühlen der Unterlage möglich.
- Werden die Übungen auch mit geschlossenen Augen ausgeführt, werden der Raumlagesinn und der Bewegungssinn verstärkt angesprochen.
- Alle Gleichgewichtsübungen verbessern zugleich auch die Haltung und das Haltungsbewusstsein.“

Besonders das Ausschalten des optischen Analysators z.B. mittels Augentüchern oder Flugbrillen übt einen verstärkten Reiz auf die anderen Analysatoren aus.

Im allgemeinen sind die judospezifischen Übungen oder auch die Spaßkämpfe zum Kräftemessen in diesem Programm vom Boden zum Stand aufgebaut, d.h. an den Gleichgewichtssituationen Sitzen, Kniesitz, Stand, Einbeinstand.

Die Übungen

Allgemein	Judospezifisch
<p>Balancehalten im Vierfüßlerstand, im Kniestand, im Schwebesitz</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Rodeo“ (BEUDELS/ANDERS, 2001, S.202) ▪ „Rodeo verkehrt“ ▪ „Kniestand-Kampf“ (mit und ohne aufgesetzten Fuß) als Vorübung für Übergang Stand-Boden ▪ „Affenfelsen“ (als Vorbereitung auf die vier Grundhaltegriffe) (BEUDELS/ANDERS, 2001, S.193) ▪ „Schwertransporter“ (BEUDELS/ANDERS, 2001, S.154) ▪ „Unumstößlich“ (BEUDELS/ANDERS, 2001, S.197) ▪ „Schwebesitzkampf“ (BEUDELS/ANDERS, 2001, S.177)
<p>Beidbeiniges Stehen (mit verschränkten Armen, mit geschlossenen Augen) ca. 30 sec.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gleichgewichtskampf 1: Voreinander stehen, beide legen die Hände zusammen und versuchen nun, sich durch behutsames Drücken und Nachgeben aus dem Ggw zu bringen. Wer einen Schritt macht hat verloren. („Gegeneinander“ (BEUDELS/ANDERS, 2001, S.158)) ▪ Gleichgewichtskampf 2: Mit der jeweiligen Fußaußenkante aneinander stehen, sich die Hand geben und versuchen, den Partner aus dem Ggw zu bringen. ▪ Gleichgewichtskampf 3: Mit der jeweiligen Fußaußenkante aneinander stehen, einen Gürtel um die Rücken herum zwischen sich legen und mit der äußeren Hand festhalten. Durch Längenveränderung versuchen, den Partner aus dem Ggw zu bringen. ▪ Gleichgewichtskampf 4: „Backe an Backe“
<p>Einbeiniges Stehen (mit verschränkten Armen, mit geschlossenen Augen) ca. 30 sec.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hinkekampf 1: Hinken und dabei die Arme verschränken. Durch sanftes Schubsen des Partners versuchen diesen aus dem Ggw zu bringen („Hahnenkämpfchen“ (BEUDELS/ANDERS, 2001, S.200)) ▪ Hinkekampf 2: „Inselkampf“: Beide geben sich die rechte Hand und versuchen den Partner mit dem Fuß in einen aufgezeichneten Kreidekreis zu ziehen/drücken ▪ Hinkekampf 3:

Beidbeiniges Stehen nach einer oder mehrerer Drehungen links oder rechts	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tai-sabaki (Körperdrehen) ▪ Vorübung für Eindrehtechniken auf beiden Beinen („Kometenwurf“ für Uki-goshi)
Einbeiniges Stehen nach einer oder mehrerer Drehungen links oder rechts	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vorübungen für Sicheltechniken denkbar
Rollen vorwärts, rückwärts, Wälzen seitwärts Auch: „Baumstammtreiben“ (BEUDELS/ANDERS, 2001, S.151) „Riesenpurzelbaum“ (BEUDELS/ANDERS, 2001, S.162) „Partnerstemmen“ (BEUDELS/ANDERS, 2001, S.164)	
Rückenschaukel (ein- oder mehrmals), Aufstehen und beidbeiniges Stehen	Judorolle vorwärts oder Fallrolle rückwärts mit Aufstehen (auf festen Stand achten)
Sicherer Stand nach unterschiedlicher Reizung des Gleichgewichtsorgans (BALSTER, 2000 Bd.1, S.52) Gymnastik und Spielformen: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Laufen und Stehenbleiben auf Signal ▪ „Stopp-Spiel“ („Eis-Spiel“) 	Wird beim Üben von Judo-Wurftechniken immer verlangt.
Gehen vorwärts auf 10cm breitem, auf dem Boden markierten Streifen (normales Gehen, mit Nachstellschritten, seitwärts Gehen)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ayumi-ashi und Tsugi-ashi ▪ Übung: Auf der Gürtelschlange gehen (auch mit verbundenen Augen) ▪ Linienspiel 1: „Linientick“ ▪ Linienkampfspiel 1: „Kampf auf der Linie“ ▪ Linienkampfspiel 2: „Kampf um die Linie“ (mit Steigerung auf Schwebebalken mit Boffern) (vgl. BEUDELS/ANDERS, 2001, S.209)
Gehen rückwärts auf 10cm breitem, auf dem Boden markierten Streifen (normales Gehen, mit Nachstellschritten, seitwärts Gehen) Staffelläufe	„Touch-Down“ (BEUDELS/ANDERS, 2001, S.225)
Balancieren von Ball/Bällen oder Gymnastikstab	Balancekampfspiel 1: „Turban-Kampf“
Übung 1: Drehen im Sitz auf dem Sportkreisel Übung 2: Stehen auf dem Sportkreisel mit Stützen Übung 3:	

Stehen auf dem Sportkreisel	
<p>Übung 1: Gehen vorwärts auf dem Einerpedalo (zur Erleichterung mit Stöcken)</p> <p>Übung 2: Gehen vorwärts auf Dosenstelzen</p> <p>Übung 3: Stehen und Gehen auf einem Medizinball (mit Partnerunterstützung)</p> <p>Übung 4: Hüpfen auf dem Sprungball</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Tango-Randale“ auf der Weichbodenmatte (BEUDELS/ANDERS, 2001, S.211) ▪ „Füßeln“ auf der Weichbodenmatte (BEUDELS/ANDERS, 2001, S.212)
Kopf- und Handstand, Radschlagen	
<p>Akrobatische Übungen im Boden und Stand:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zweier-V-Balance ▪ Auf dem Partner im Vierfüßlerstand balancieren ▪ Helikopter ▪ Vertrauensübung „Pendel“ ▪ „Kletterbaum“ (BEUDELS/ANDERS, 2001, S.161) 	
<p>Partnerübungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ „Hampelmann mit Kontaktstelle“ (auch im Sitzen) (aus BUCHER, 1986, S.55 Nr.12) ▪ „Zwei labile Stellungen“ (auch als Partnerübung)) (aus BUCHER, 1986, S.55 Nr.5) 	
<p>Partnerübungen mit dem Körpergewicht des anderen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Federklau“ (BEUDELS/ANDERS, 2001, S.205) ▪ Übungen zur Vorbereitung von Eindrehtechniken auf beiden Beinen wie „Huckepack-Tragen“ oder „Mehlsack-Tragen“

Bewegungsempfinden

Allgemeines

Unter Bewegungsempfinden verstehen wir Körperschema und Körperkenntnis, sowie Tasten und Spüren, d.h. taktile und kinästhetische Wahrnehmung. „Unter diesen Begriffen (Körperschema und Körperkenntnis) wird hier die Einschätzung des eigenen Körpers in Hinblick auf seine Größe und seine Ausdehnung, die Kenntnis seiner Lage im Raum, seiner verschiedenen Körperteile und die Fähigkeit zur Rechts-Links-Unterscheidung verstanden.“ (ZIMMER/CICURS, 5.1999, S.76) Das Körperschema ist die Voraussetzung für die Anpassung der Bewegung an vorgegebene räumliche Bedingungen oder die Anpassung an einen Partner. Bewusstes Raum-Lage-Empfinden ist die Voraussetzung um Hilfen beim Bewegungslernen auf- und Bewegungskorrekturen annehmen zu können.

Die Bodenarbeit im Judo kann im Hinblick auf die Entwicklung des Bewegungsempfindens einen wichtigen Beitrag leisten. Neben dem Belasten und Aushalten von Druck, geht es darum eigene und fremde Körperspannung zu erspüren, die Beweglichkeit und Gewandtheit des Rumpfes zu entwickeln, Auflageflächen und Bodenkontaktpunkte zu erspüren und z.B. in den Haltegriffen die Arme-Beine-Koordination zu verbessern. Alle Bestrebungen, den Anteil der Bodenarbeit in der Judo-Ausbildung aufgrund von wettkampfsportlichen Entwicklungen zu schmälern oder gar zu vernachlässigen, halten die Mitglieder der Arbeitsgruppe „Gesundheitssport“ im DJB in Hinblick auf Bewegungsempfinden und Bewegungsförderung bei Kindern und Erwachsenen deshalb für problematisch.

Didaktisch-methodische Hinweise

- Für grundlegend halten wir, dass zu Beginn die Kinder sich zusammen mit ihrem Partner „organisieren“ lernen, d.h. nebeneinander, voreinander, seitlich zueinander usw. laufen, sich einhaken und die verschiedensten Bewegungen ausführen.
- Nicht Bewegungsanweisungen fördern die Selbstbeobachtung, sondern Aufgabenstellungen, die die Kinder mit ihren Möglichkeiten erproben sollen.
- Ein weiteres wichtiges Unterrichtsprinzip beim Vermitteln der Judotechniken ist das Unterrichten mittels Kontaktpunkten, d.h. das Berührungspunkte (Po-Bauch, Rücken-Bauch, Schulter-Schulter usw.) die Bewegung führen.
- Gerade für das Bewegungsempfinden muss viel Raum für das eigene Ausprobieren und Bewegungserleben geben werden.
- Grundlage für die meisten Partnerübungen, aber auch für die Judowurftechniken ist das Vertrauen zum Partner (wichtig vor allem auch beim Üben mit geschlossenen Augen).

Die Übungen

Allgemein	Judospezifisch
<p>Spiegelbild (vor einem Spiegel oder ein Partner stellt das Spiegelbild dar) (ZIMMER/CICURS, S.75)</p> <ul style="list-style-type: none"> Wie sieht es aus, wenn ich die Schultern hochziehe, den Kopf hängen lasse, den Bauch vorschiebe, den Rücken krumm mache, die Knie beuge, den Körper ganz steif mache? 	<p>Spiegelbilder</p> <p>Judofallübungen (seitwärts, vorwärts) synchron und spiegelverkehrt</p>
<p>Magnetische Körperteile (ZIMMER/CICURS, S.78)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ein genanntes Körperteil auf ein Signal hin auf den Boden bringen Die Partner kommen mit einem genannten Körperteil auf ein Signal hin zusammen. 	<p>Unterrichtsprinzip: Kontaktpunkte Beispiele der Vermittlung (ggf. mit Hilfsmitteln wie Wäscheklammern arbeiten):</p> <ul style="list-style-type: none"> Kumi-kata (Fassen): Ärmelhand (zum Sichern) und Spielarm Bauch-Rücken-Kontakt bei Hüftwurf Rückseitiger Kniekehlenkontakt bei Außen- und Innensichel Schulter-Schulter-Kontakt bei Außensichel Fußsohle an Fuß bei Fußtechniken (Fegen, Stoppen) Brust-Brust-Kontakt bei gleichzeitiger Absenkung der Hüfte auf die Matte bei Yoko- und Kami-shio-gatame
<p>Positionen zum Partner</p> <ul style="list-style-type: none"> nebeneinander Rücken an Rücken Rücken an Bauch ... 	
<p>Körperpositionen</p> <ul style="list-style-type: none"> Denkmal: Ein Kind wird durch das andere in eine bestimmte Stellung bewegt. (BALSTER, 2, S.70) Stopp-Spiel: Auf ein Signal hin verharren alle in der eben eingenommenen Position. Zeitlupe-Menschen: Die Kinder bewegen sich in sehr langsamen Bewegungen durch den Raum. (BALSTER, 2, S.70) 	<p>Körperpositionen</p> <ul style="list-style-type: none"> Denkmal: Ein Kind bewegt das andere in die richtige Position z.B. für einen Hüftwurf oder Haltegriff. (einfacher bei Bodentechniken) Bodenübungen in Zeitlupe, z.B. gemeinsam über den Boden rollen, abwechselnd nacheinander verschiedene Haltegriffe einnehmen, ... „Werfen“ in Zeitlupe, d.h. der Partner fängt sich beim Fallen selbst ab Wo sind die Stützen in der Bank-/Bauchlage?
<p>Körperdruck spüren</p> <ul style="list-style-type: none"> Gletscherspalte (BEUDELS/SANDER, 2001, S.124) Sandwich (BEUDELS/SANDER, 2001, S.140) 	<p>Körperdruck spüren, Gewicht wirken lassen</p> <p>Belasten des Partners in der Bauch- und Rückenlage (mit und ohne Befreiungsversuch des Untenliegenden) Belastungsvariation bei Haltegriffen, d.h. der Partner macht sich leicht bzw. schwer</p>

Bewegungsmöglichkeiten einschränken

- Tick mit Behinderung: Wer von dem Fänger getickt wird, muss eine Hand an die getickte Stelle legen. (ZIMMER/CICURS, S.78)
- Räuberjagd: Alle Mitspieler versuchen den Räuber zwischen sich zu drängen (ohne Gebrauch der Arme)
- Ausbrechen: Drei bilden einen (Sitz) Kreis; der/die Vierte in der Mitte soll ausbrechen.

Bewegungsmöglichkeiten einschränken

Bei Haltegriffen die Beine ebenfalls klammern, z.B. bei Tate-shio-gatame Haltegriff zu dritt, d.h. einer hält zusätzlich die Beine fest oder nimmt die Stützen immer wieder weg
Bodenrandori mit zusammengebundenen Füßen

Sensibilität fördern

- Beide stehen gegenüber, Füße in Parallelstellung bleiben stehen. Nur an den Handflächen haben beide miteinander Kontakt, Augen geschlossen. Durch ruhige, spürende Bewegungen der Arme versucht jede/r den/die andere/n aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Dieselbe Ausgangsstellung: A legt die Hände auf die Hände von B. Dieser führt die Arme in ruhigen Bewegungen, A soll sich führen lassen. (Augen geschlossen)
- Dasselbe, allerdings legt jede/r je eine Hand aus die des Gegenüber und führt auf der einen Seite, während er/ sie auf der anderen Seite geführt wird. (Augen geschlossen)
- ‚Push-hand‘- Übungen aus dem Taiji
- Raum spüren. Ausgangssituation: beide einander gegenüber. B bleibt an dieser Stelle stehen. A entfernt sich und kehrt wieder zur Ausgangsposition zurück. (ohne Worte, ohne zu tasten, mit geschlossenen Augen)
- Ausgangssituation: wie oben. B entfernt sich von A, bleibt dann (verlässlich) stehen, ruft ein Mal A beim Namen; dieser versucht mit geschlossenen (verbundenen) Augen genau gegenüber von B zu stehen zu kommen.
- Grenzen setzen: A steht, Augen geschlossen. B kommt aus ca. 5 m Abstand auf sie/ ihn zu. A soll „stopp“ sagen, kurz bevor B sie/ ihn berühren würde oder wenn A das Gefühl hat, B käme ihr/ ihm sonst zu nahe.
- Vertrauensspiel: Innenstirnkreis mit 4 oder 5 Personen, eine/r in der Mitte (A), oder zu zweit: A lässt sich kippen (Augen geschlossen), wird aufgefangen und wieder ins Gleichgewicht gebracht; dann erst lässt A sich erneut - in eine andere Richtung - kippen, ...
- Wir passen auf! (BEUDELS/ANDERS, S. 129)
- Spürkreis (BEUDELS/ANDERS, S. 137)
Marionettenspiel: A liegt mit geschlossenen Augen auf dem Rücken und lässt den Arm ganz schlaff; B bewegt und schüttelt den Arm leicht (BEUDELS/ANDERS, S. 112)
- Menschenrüttelbank (BEUDELS/ANDERS, S. 126)

Sensibilität fördern

- Aus dem Stand kippt Uke entweder nach vorn oder nach hinten. Tori soll ihn/ sie in dem Moment auffangen, in dem Uke nicht mehr einfach das Gleichgewicht zurückerlangen kann. (DJB, S. 93)
- Tori steht seitlich neben Uke. Wenn Uke vorzukippen beginnt, stellt Tori sich schnell davor und fängt Uke mit dem Rücken auf (wie bei Seoi-nage) (DJB, S. 93)
- Uchi-komi verschiedener Wurftechniken, wobei nicht oder nur mit den Fingerspitzen gefasst wird.
- Wurfübung: Uke gibt die Richtung vor, Tori nimmt die Richtung auf mit einer passenden Wurftechnik
- Zeitlupenwerfen, Zeitlupenrandori am Boden
- Ball: A macht sich rund zu einem Ball, B kullert diesen ‚Ball‘ in allen Richtungen über die Matte

Führen und Folgen

- A geht/ läuft mit geschlossenen Augen durch den Raum. B folgt, passt auf und lenkt A in Notfällen.
- B fasst A am Arm oder an der Schulter und führt A durch den Raum, über Hindernisse, in verschiedenen Geschwindigkeiten... (B mit geschlossenen Augen)
- A, mit geschlossenen Augen, folgt B. B führt, indem A eine Hand/ nur eine Fingerspitze auf B's Schulter legt und hinterherkommt
- Dasselbe, aber ohne Berührung: B macht Geräusche
-

Führen und Folgen

- B greift normal, A legt die Hände auf B's Schultern: B führt, A folgt mit geschlossenen Augen (judogemäß über die Matte ,laufen')
- Wie oben, beide fassen judogemäß. A beginnt zu führen; im weiteren Verlauf wechseln beide immer wieder in der Führung (Wechsel von aktiv und passiv sein) – ohne dass dies von außen erkennbar ist. (JANALIK, S. 181)
- Gleichgewichtschenken: Dasselbe, dann aber lassen sich A oder B ohne Vorankündigung fallen, die/ der andere soll jeweils „jetzt“ sagen, sobald sie/ er es merkt – und vorsichtig zum Boden helfen (als Vorstufe auch mit verteilten Rollen möglich) (DJB, S. 93)
- Kraft aufnehmen: Uke begibt sich auf einen Kraftweg, Tori führt den Kraftweg fort, nimmt also Richtung und Impuls von Uke auf. (DJB, S. 92)

Muskelspannungsdosierung (Anspannen und Entspannen)

Allgemeines

Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass Spannung mit Verspannung und Entspannung mit „Erschlaffung“ gleich gesetzt wird. Ziel des Programms ist jedoch die Entwicklung der Fähigkeit zur bewussten Regulierung von Spannung und Entspannung. Es soll eine Sensibilisierung für körperliche Spannungszustände erreicht werden, um mit Entspannung darauf zu reagieren.

Dabei wird auf Verfahren verzichtet, bei denen eine lange Zusatzausbildung notwendig ist und auf solche zurückgegriffen, die kindgerecht vermittelbar sind wie z.B. die progressive Muskelentspannung von JACOBSON (1961).

Didaktisch-methodische Hinweise

- Muskelanspannung lässt die nachfolgende Entspannung deutlicher spüren. Es sollte deshalb dem Wechsel bei den Einzelübungen nachgespürt werden. „Differenzwahrnehmung“ (JANALIK in ZIMMER, 1999, S.183) als Unterrichtsprinzip!
- Der Wechsel der Partner beim Judo ist eine gute Gelegenheit verschiedene Muskelspannungszustände bei anderen zu erfahren. Der Partnerwechsel sollte behutsamer Bestandteil der Judostunde sein.
- Auch zwischen den Stundenteilen sollte ein klaren Wechsel im Spannungsverhältnis deutlich zu spüren sein. Die Kinder sollen nach körperlicher Belastung bewusst wieder zu innerer Ruhe kommen.
- Die Aufmerksamkeit wird auf Angst, Unruhe, Nervosität und Hektik gelenkt, um dafür aufmerksamer zu werden und die Wechselwirkung von körperlicher und emotionaler Spannung zu erkennen.
- Für Entspannungsübungen sollten in jede Unterrichtsstunde 5 bis 10 Minuten integriert werden.
- Die Anweisungen sollten in einer kindgerechten Sprache erfolgen. Es bieten sich Spielformen oder Massagen an.

Übungen

Allgemeine Übungen
<p>Spieleformen:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ „Das Brettspiel“ (einer hält sich fest wie ein Brett) partnerweise oder zu dritt▪ „Die Luftmatratze“ (BALSTER, 2000, Bd.1, S.38) (ZIMMER/ CICURS, 1987, S.71)▪ „Versteinern“ (BALSTER, 2000, Bd.1, S.39) (ZIMMER/ CICURS, 1987, S.71)▪ „Das Marionettenspiel“ (BEUDELS/ANDERS, 2001, S.112)▪ „Luftballons aufpumpen“ (ZIMMER/ CICURS, 1987, S.71)
<p>Massagen</p> <ul style="list-style-type: none">▪ „Pizzabacken“▪ „Regentropfen-Massage“▪ Schüttelmassagen (BUCHER, 1986, S.91ff.) (ZIMMER/ CICURS, 1987, S.72)▪ „Rüttelbank“ (BEUDELS/ANDERS, 2001, S.126)
<p>Zum Stundenausklang:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Progressive Muskelentspannung (BALSTER, 2000, Bd.1, S.43)▪ „Entspannungstern“ (BALSTER, 2000, Bd.1, S.41)▪ „Reise durch den Körper“ (BALSTER, 2000, Bd.1, S.41)
Judospezifische Übungen
<p>Partnerübungen:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Den Partner von der Bauchlage auf den Rücken drehen, Partner ist zunächst schlaff, anschließend steif▪ Den Partner halten, Tori zunächst schlaff, dann steif▪ Sich gemeinsam über die Matte bewegen mit verschiedenen Aufgabenstellungen (?)
„Rübenziehen“ (Innenstirnkreis bäuchlings eingehakt)

Im Folgenden werden 15 Unterrichtseinheiten a´60 Minuten beschrieben, die zum einen systematisch aufeinander aufbauen, deren Inhalte aber zum anderen in Themenblöcken individuell austauschbar und variabel sind.

In den ersten fünf Unterrichtseinheiten sollen koordinative Grundlagen zum Erwerb spezieller sportartspezifischer Bewegungsfertigkeiten gelegt werden. In erster Linie stehen einfache Gleichgewichtsübungen, Zug- und Druckübungen aber auch Körperkontaktspiele im Vordergrund.

Das Programm in 15 Unterrichtseinheiten

1. Unterrichtsstunde

Zeit	Schwerpunkt	Gleichgewichts-fähigkeit	Bewegungs-empfinden	Muskel-spannungs-dosierung
	Zum Einstimmen	Tiere nachahmen (dabei krabbeln, schlängeln), für Jugendliche als Übungen (ggf. mit Wettkampfcharakter)	Stopp-Spiel	
	Gleichgewicht allgemein: Vierfüßlerstand	Ausbalancieren auf 3 bzw. 2 „Beinen“ (auch rücklings) kombiniert mit Bewegungen der Arme und Beine (auch „Katzenbuckel“ ...)		
	Gleichgewicht judospezifisch: Vierfüßlerstand	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aus dem Vierfüßlerstand die vordere Armstütze wegnehmen und vorwärts rollen/kippen ▪ Vierfüßlergang („kranker Hund“) und Fallrolle vorwärts 		
	Bewegungs-empfinden Positionen zum Partner		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Laufspiele und –übungen mit einem Partner (nebeneinander, hintereinander, Rücken an Rücken) ▪ Bewegungen 	

			des Partners nachahmen (Bewegungen der Stunde aufnehmen: Krabbeln, hüpfen ...)	
	Judospezifisch Gleichgewichts-kämpfe	Schiebekampf Rücken an Rücken (ohne Gebrauch der Arme) den Partner aus dem Mattenviereck (2m * 2m) herausdrängen		
	Entspannung			Für Kinder: „Baumstämme wälzen“ für Jugendliche „Regentropfen-massage“

2. Unterrichtsstunde

Zeit	Schwerpunkt	Gleichgewichtsfähigkeit	Bewegungsempfinden	Muskelspannungsdosierung
	Zum Einstimmen		Kommandospiel allgemein Bauchlage, Rückenlage, Hamburger, Big Mac	
	Gleichgewicht allgemein Bankposition	Den Partner auf dem Rücken durch die Halle transportieren -Partner im Reitersitz -Partner in Bauchlage		
	Gleichgewicht judospezifisch Bankposition	Den Partner aus der Bauchlage nach dem Transport in verschiedene Richtungen, über verschiedene Achsen Rollen oder wälzen lassen - durch Aufgabe eigener Stützen - durch Mitrollen - durch plötzliches Abbremsen - durch Abschütteln		
	Bewegungsempfindung Position zum Partner	Schattenläufe - Mit Rücken – Bauch – Kontakt über die Matte gehen, ohne den Kontakt zu verlieren - Mit Rücken – Rücken – Kontakt über die Matte gehen, ohne den Kontakt zu verlieren		

	Judospezifische Gleichgewichtskämpfe	<p>Schiebekampf mit Bauch – Bauch – Kontakt (ohne Gebrauch der Arme) Partner aus dem Viereck drängen</p> <p>Schiebekampf mit Seite - Seite – Kontakt (ohne Gebrauch der Arme) Partner aus dem Viereck drängen</p>		
	Entspannung			dem auf dem Rücken liegenden Partner Arme und Beine ausschütteln

3. Unterrichtsstunde

Zeit	Schwerpunkt	Gleichgewichts- fähigkeit	Bewegungs- empfinden	Muskel- spannungs- dosierung
	Zum Einstimmen		Kommandospiel allgemein Feuer, Wasser, Blitz etc	
	Gleichgewicht allgemein beidbeinig	Spaghetti – Spanien (alle Stehen hintereinander auf einer Linie und müssen auf das Kommando Spaghetti oder Spanien jeweils nach rechts oder links hüpfen) - beidbeinig offen - beidbeinig geschlossen - Füße eng zusammen gebunden		
	Gleichgewicht judospezifisch beidbeinig	Gleichgewichts- kampf mit Handflächenkontakt - beide Handflächen - rechte, bzw. linke Hand gleichseitig - rechte, bzw. linke Hand diagonal		
	Bewegungs- empfindung Position zum Partner		- Partner aus dem Kniestand auf den Rücken drehen - Partner aus der Bank auf den Rücken drehen - Partner aus der Bauchlage auf den Rücken drehen	

	Judospezifische Zweikampfspiele		<ul style="list-style-type: none"> - Partner gegenseitig aus dem Kniestand auf den Rücken drehen - Partner gegen Widerstand aus der Bank auf den Rücken drehen - Partner gegen Widerstand aus der Bauchlage auf den Rücken drehen 	
	Entspannung			Baumstammwälzen, Regentropfenmassage

4. Unterrichtsstunde

Zeit	Schwerpunkt	Gleichgewichtsfähigkeit	Bewegungsempfinden	Muskelspannungsdosierung
	Zum Einstimmen		Kommandospiel allgemein auf dem rechten, bzw. linken Bein stehen, gebeugte Knie, gegrätschte Beine, Schrittstellung	
	Gleichgewicht allgemein einbeinig	Spaghetti – Spanien - beidbeinig geschlossen - Füße eng zusammen gebunden - einbeinig rechts - einbeinig links		
	Gleichgewicht judospezifisch einbeinig	Gleichgewichtskampf mit Handflächenkontakt - beide Handflächen - rechte, bzw. linke Hand gleichseitig - rechte, bzw. linke Hand diagonal		
	Bewegungsempfindung Position zum Partner		Methodik Sasae-tsure-komi-ashi - Partner aus dem Kniestand auf den Rücken drehen - Partner aus dem Kniestand mit Sasae-tsure-komi-ashi (Fußsohlenblockade am Knie) auf den Rücken drehen (in Endposition sichern) - Drückenden Partner aus dem Kniestand mit Sasae-tsure-komi-ashi auf den Rücken drehen	

			(Ausnutzen von Druck – Gegendruck, in Endposition sichern)	
	Judospezifische Zweikampfspiele		<ul style="list-style-type: none"> - Partner gegenseitig aus dem Kniestand auf den Rücken drehen - Partner gegen Widerstand aus der Bank auf den Rücken drehen und dort fixieren - Partner gegen Widerstand aus der Bauchlage auf den Rücken drehen und dort fixieren 	
	Entspannung		Fangspiel zum Kniestand mit Sasae-Befreiung	

5. Unterrichtsstunde

Zeit	Schwerpunkt	Gleichgewichtsfähigkeit	Bewegungsempfinden	Muskelspannungsdosierung
	Zum Einstimmen		Hundefangen	
	Gleichgewicht allgemein Bankposition	- Staffelspiele mit Reiter auf dem Rücken - Rodeo - Reiterkämpfe in Bankposition		
	Gleichgewicht judospezifisch kniend	Gleichgewichtskampf mit Handflächenkontakt - beide Handflächen - rechte, bzw. linke Hand gleichseitig - rechte, bzw. linke Hand diagonal		
	Bewegungsempfindung Position zum Partner		Methodik Kuzure-kesa-gatame - Partner aus dem Kniestand auf den Rücken drehen - Partner aus dem Kniestand auf den Rücken drehen und in Kuzure-kesa-gatame Position nachgehen - Drückenden Partner aus dem Kniestand auf den Rücken drehen, verfolgen und mit Kuzure-kesa-gatame halten	

	Judospezifische Zweikampfspiele			Aus der gegenseitigen Kuzure-kesa-gatame Schaukel auf Kommando den Partner festhalten und wieder nachgeben, evtl. schon mit Befreiungsversuchen
	Entspannung			Roboterspiel zu dritt am Boden Die leblosen Paare in Kuzure-kesa-gatame Position legen und korrigieren lernen

In den zweiten fünf Unterrichtseinheiten sollen über Vermittlung von allgemeinen und judospezifischen Bewegungsfertigkeiten koordinative Fähigkeiten gefestigt und vor allem Gefühl für Situation und Lösung vermittelt werden.

6. Unterrichtsstunde

Zeit	Schwerpunkt	Gleichgewichtsfähigkeit	Bewegungsempfinden	Muskelspannungsdosierung
	Zum Einstimmen		Schildkrötenfangen	
	Gleichgewicht allgemein Bankposition	Schwertransporter		
	Position zum Partner aus der Bankposition		Affenfelsen	
	Position zum Partner aus der Bauchlage		Halten und Drehen BEUDELS/ANDERS S.196	
	Partnerkontrolle am Boden			Mit Bauch - Bauch – Kontakt den Partner am Boden kontrollieren (s. APO) Mit Bauch - Rücken – Kontakt den Partner am Boden kontrollieren (s. APO)
	Bewegungsempfindung		Partner aus der Bauchlage zu Yokoshiho-gatame drehen Partner aus der Bank zu Yokoshiho-gatame drehen	
	Zweikampfspiele		Unumstößlich BEUDELS/ANDERS S.197	
	Entspannung			Baumstamm wälzen

7. Unterrichtsstunde

Zeit	Schwerpunkt	Gleichgewichts- fähigkeit	Bewegungs- empfinden	Muskel- spannungs- dosierung
	Zum Einstimmen			- Sandwich - Gletscherspalte
	Körperdruck spüren allgemein			Mausefalle
	Bewegungsempfindung am Boden		- mit engem Bauch/ Bauch Kontakt mit dem Partner frei über die Matte rollen und wälzen - Ebi (in Rückenlage seitliches Verschieben des Rumpfes durch Aufsetzen der Füße und anheben des Beckens)	
	Körperdruck spüren judospezifisch			Belastung des Partners der sich in Rückenlage befindet mit Bauch/Bauch Kontakt - mit und ohne Befreiungsversuche
	Judo Methodik		Befreiung aus: - Kuzure-kesa-gatame - Yoko-shiho-gatame jeweils mit Ebi	
	Zweikampfspiele judospezifisch		„Judo verkehrt“ (unter den Partner kommen)	
	Entspannung			Reise durch den Körper

8. Unterrichtsstunde

Zeit	Schwerpunkt	Gleichgewichts- fähigkeit	Bewegungs- empfinden	Muskel- spannungs- dosierung
	Zum Einstimmen		„Spiegelbild“ Bewegungen im Stand nachahmen „Schattenlaufen“ Bewegungen im Lauf nachahmen	
	Gleichgewicht allgemein beidbeinig	Gleichgewichts- kampf 1		
	Gleichgewicht judospezifisch beidbeinig	Gleichgewichts- kampf 2		
	Partnerübung mit Körpergewicht des anderen		- Huckepack tragen - „Mehlsack tragen“	
	Judo - Methodik		- O-goshi/Uki-goshi aus Seite/Seite Kontakt auf der Weichbodenmatte Werfen - Spaziergang - Hüftwurf mit ablegen und sichern des Partners auf der Judomatte	
	Entspannung		- Rückenschaukel - Rollen diagonal rückwärts auf der Matte - Rollen diagonal vorwärts mit dem Pezziball, evtl. mit Partnerhilfe	

9. Unterrichtsstunde

Zeit	Schwerpunkt	Gleichgewichts-fähigkeit	Bewegungs-empfinden	Muskel-spannungs-dosierung
	Zum Einstimmen		Kommandospiel mit unterschiedlichen Roll- und Wälzbewegungen - vorwärts - seitwärts - rückwärts	
	Bewegungs-empfindung allgemein		- „Baumstammtreiben“ - „Riesenpurzelbaum“	
	Bewegungs-empfindung judospezifisch und Muskel-spannungs-dosierung		- Judorolle über Pezziball - Judorolle über Pezziball mit Abschlagen - O-goshi/Uki-goshi geworfen werden mit Abschlagen	
	Sensibilität fördern allgemein und judospezifisch		Aus dem Stand kippt Uke entweder nach vorn oder nach hinten. Tori soll ihn/ sie in dem Moment auffangen, in dem Uke nicht mehr einfach das Gleichgewicht zurückerlangen kann. (DJB, S. 93) Tori steht seitlich neben Uke. Wenn Uke vorzukippen beginnt, stellt Tori sich schnell davor und fängt Uke mit dem Rücken auf (wie bei Seoi-nage) (DJB, S. 93) Beide stehen gegenüber, Füße in Parallelstellung bleiben stehen. Nur an den Handflächen haben beide miteinander Kontakt, Augen geschlossen. Durch ruhige, spürende Bewegungen der Arme versucht jede/r den/die andere/n aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dieselbe Ausgangsstellung: A legt die Hände auf die Hände von B. Dieser führt die Arme in ruhigen Bewegungen, A soll sich führen lassen. (Augen geschlossen)	

	Entspannung		<ul style="list-style-type: none"> - „Vertauensspiel“ - „Wir passen auf“ (BEUDELS/ANDERS S.129) 	
--	-------------	--	---	--

In den letzten fünf Unterrichtseinheiten sollen vor allem über offene Aufgabenstellungen eigene Lösungsmöglichkeiten gefunden werden. Dabei gilt es das Bewegungsempfinden und die Muskelspannungsdosierung besonders hervor zu heben und ein Gefühl für „Situation und Lösung“ zu entwickeln.

10. Unterrichtsstunde

Zeit	Schwerpunkt	Gleichgewichtsfähigkeit	Bewegungsempfinden	Muskelspannungsdosierung
	Zum Einstimmen	Gehen rückwärts auf 10cm breitem Streifen - normales Gehen - Nachstellschritte - seitwärts gehen		
	Muskelspannungsdosierung			„Kanaldeckelspiel“ (Partner in den Kreis ziehen)
	Muskelspannungsdosierung und Bewegungsempfindung		In Hockposition Zug – Gegenzug - nachgeben und Partner rückwärts rollen lassen - nachgeben und Partner rückwärts fallen und abschlagen lassen (evtl. Teile der klassischen Fallschule rückwärts einbauen, z.B. Kinn auf Brust und isoliertes abschlagen)	
	Judo Methodik		Methodische Reihe zu O-soto-otoshi (s. Kessler Video Prod.)	
	Sensibilität fördern		„Führen und Folgen“ über Hindernisse mit geschlossenen Augen	
	Entspannung		Kraft aufnehmen: Uke begibt sich auf einen Kraftweg, Tori führt den Kraftweg fort, nimmt also Richtung und Impuls von Uke auf. (DJB, S. 92)	

11. Unterrichtsstunde

Zeit	Schwerpunkt	Gleichgewichtsfähigkeit	Bewegungsempfinden	Muskelspannungsdosierung
	Zum Einstimmen		- „Räuberjagd“ - „Ausbrechen“	
	Zweikampfspiele allgemein		- „Rücken Touchdown“ - „Rückenringkampf“ - „Touchdown“ - „Schulterdrücken“ - „Tauloses Ziehen“	
	Zweikampfspiele judospezifisch		Auf der Weichbodenmatte mit Seite/Seite Kontakt und einarmiger Rückenarm umarmung den Gegner auf den Rücken werfen ohne das der sich mit dem freien Arm abstützen kann (unbedingt mit vielen unterschiedlichen Partnern und zu beiden Seiten üben lassen!) anschl. Lösungsmöglichkeiten aufgreifen und Hilfen zu diesen anbieten	
	Judo Methodik		O-goshi/Uki-goshi werfen - gegen drückenden Partner (Druck nachgeben und werfen) - gegen Partner der sich seitwärts in Wurfrichtung bewegt (Überholen und werfen)	
	Zweikampfspiel am Boden		„ unter den Partner kommen“	
	Entspannung			Menschenrüttelbank

12. Unterrichtsstunde

Zeit	Schwerpunkt	Gleichgewichtsfähigkeit	Bewegungsempfinden	Muskelspannungsdosierung
	Zum Einstimmen		- „ Baumstamm treiben“ - „ Blume in Sonne und Regen“ (BEUDELS/ANDERS, S.152)	
	Vorbereitung Fallen rückwärts		„ Umwerfer“ (BEUDELS/ANDERS, S. 153)	
	Gleichgewicht allgemein	Einbeiniges Stehen mit verschränkten Armen und geschlossenen Augen		
	Gleichgewicht judospezifisch	- „Hinkekampf“ - „Tango Randle“		
	Zweikampfspiel allgemein		Mit einseitigem diagonalem Griff versuchen den Partner über eine Linie zu ziehen	
	Zweikampfspiel judospezifisch	„ Füßeln“ (BEUDELS/ANDERS, S. 212), aber auf der Weichbodenmatte um einbeiniges Gleichgewicht Tiefensensibilität und Aktion-Reaktion bei Fußtechniken zu schulen		
	Spannungs- dosierung und Bewegungs- empfindung judospezifisch		Dem stark ziehenden Partner nachgeben und durch Beinhakeln in die Weichbodenmatte werfen. (offene Aufgabenstellung – innen. außen, rechts, links)	
	Judo Methodik		Lösungen aufgreifen und z.B. O-soto, - O-uchi oder Ko-uchi-gari erklären und auf der Weichbodenmatte ausprobieren lassen	
	Entspannung			Progressive Muskel- entspannung

13. Unterrichtsstunde

Zeit	Schwerpunkt	Gleichgewichts- fähigkeit	Bewegungs- empfinden	Muskel- spannungs- dosierung
	Zum Einstimmen		<ul style="list-style-type: none"> - „Schildkröten drehen“ (BEUDELS/ANDERS, S. 251) - „Bodenrandori“ (BEUDELS/ANDERS, S. 251) - Rausschmiss (BEUDELS/ANDERS, S. 250) 	
	Gleichgewicht allgemein	<ul style="list-style-type: none"> - Sitzen auf dem Pezziball (mit und ohne Partnerhilfe) - bäuchlings auf dem Pezziball liegen (mit und ohne Partnerhilfe) 		
	Gleichgewicht judospezifisch	„Schwebesitzkampf“		
	Bewegungs- empfindung und Muskel- spannungs- dosierung		<ul style="list-style-type: none"> - „Liegestützkampf“ auf der Weichbodenmatte - „Liegekämpfchen“ (BEUDELS/ANDERS, S. 214) 	
	Judo Methodik		<p>aus der eigenen Rückenlage den zwischen den Beinen knienden Partner auf den Rücken drehen und festhalten</p> <p>Lösungsmöglichkeiten aufgreifen und Prinzipien erklären und ausprobieren lassen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stütze wegnehmen - Stütze fixieren - Partner drehen - Partner belasten - Partner halten - Tate-shiho-gatame 	
	Bewegungs- möglichkeiten einschränken		<ul style="list-style-type: none"> - Beine klammern bei Tate-shiho - Haltegriff zu dritt - Bodenrandori mit zusammen gebundenen Füßen 	
	Entspannung			Marionettenspiel

14. Unterrichtsstunde

Zeit	Schwerpunkt	Gleichgewichtsfähigkeit	Bewegungsempfinden	Muskelspannungsdosierung
	Zum Einstimmen		<ul style="list-style-type: none"> - Bärenjagd (BEUDELS/ANDERS, S.267) - Dreiländerkampf BEUDELS/ANDERS, S.269) - Spinnenfeind BEUDELS/ANDERS, S.275) 	
	Bewegungsempfindung und Muskelspannungsdosierung		Bodenrandori mit verschiedenen Aufgabenstellungen <ul style="list-style-type: none"> - mit erfrorenen Händen - mit eng zusammen gebundenen Füßen - mit verbundenen Augen - zu dritt (zwei gegen einen mit ständigem Wechsel per Kommando) - mit Aufgabenwechsel (unter den Partner kommen, über den Partner kommen) 	
	Judo Methodik		Befreiungen aus Haltegriffen <ul style="list-style-type: none"> - Kuzure-kesa-gatame - Yoko-shiho-gatame - Tate-shiho-gatame durch <ul style="list-style-type: none"> - Rückenschaukel - Ebi - Stützen wegnehmen - Wegdrehen Prinzipien erklären und üben lassen, Mischformen ausprobieren lassen, Ideen evtl. aufgreifen und weiterführen	
	Kämpfen lernen		Bodenkampfturnier Nach 10 sec. Halten 1 Punkt, dann direkter Partnerwechsel, freien Partner finden und direkt weiterkämpfen, wer als erster 5 Punkte hat beendet durch lautes Stopp das gesamte Turnier	
	Entspannung			Reise durch den Körper

15. Unterrichtsstunde

Zeit	Schwerpunkt	Gleichgewichtsfähigkeit	Bewegungsempfinden	Muskelspannungsdosierung
	Zum Einstimmen		- „Tanz der Vögel“ (BEUDELS/ANDERS, S.262) - Fangspiel (Befreien durch werfen)	
	Zweikampfspiele		- „Rücken klopfen“ (BEUDELS/ANDERS, S.219) - „Klemmball“ (BEUDELS/ANDERS, S.208) - „Umarmung“ (Bärenringen)	
	Gleichgewicht	„Gegeneinander“ (BEUDELS/ANDERS, S.158) - beidbeinig offen - beidbeinig geschlossen - einbeinig		
	Bewegungsempfindung und Muskelspannungsdosierung		„Deppenrandori“ (mir Partner frei über Matte bewegen - Partner stellt mal das eine, mal das andere Bein extrem nach vorne oder hinten – Situation ausnutzen und mit beliebiger Wurftechnik werfen) häufiger Rollentausch und Partnerwechsel !	
	Kämpfen lernen		„Aufgabenrandori“ (der eine darf aus freier Bewegung mit beliebigen Wurftechniken angreifen, der andere darf nur durch Ausweichen oder Übersteigen verteidigen. Dabei hat Tori beliebig gegriffen und Uke hat die Handflächen auf Toris Schultern gelegt) häufiger Rollentausch und Partnerwechsel !	
	Entspannung		- „Zeitlupen werfen“ - „Zeitlupenrandori“ - Regentropfenmassage	

In den vorläufigen Entwürfen zu den einzelnen Unterrichtseinheiten sind zunächst bewusst keine Zeitangaben zur Dauer der einzelnen Übungen. Diese sollen erst nach der Erprobungsphase durch die einzelnen Projektleiter empfohlen und eingetragen werden.

Literaturhinweise

BALSTER, Klaus „Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen“ Teil 1, 5.2000, Duisburg

BALSTER, Klaus „Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen“ Teil 3, 1.1999, Duisburg

BEUDELS, Wolfgang/ ANDERS, Wolfgang „Wo rohe Kräfte sinnvoll walten“, 2001, Dortmund

BUCHER, Walter „1010 Spiel- und Übungsformen für Behinderte (und Nichtbehinderte)“, 2.1986, Schorndorf

FETZ, Friedrich „Sensomotorisches Gleichgewicht im Sport“, 1987, Wien

KESSLER, Klaus, LIPPMANN, Ralf „Der neue Weg zum weiß-gelben Gürtel“ Lehrvideo Band 5, Kessler Video Productions 1995

ZIMMER, Renate/ CICURS, Hans „Psychomotorik- Neue Ansätze im Sportförderunterricht und Sondernturnen“, 5.1999, Schorndorf