

1. Allgemeines

Ausgangspunkt ist immer die jeweils aktuelle, reale Bewegungsausführung des Übenden. Der ÜL vergleicht diese mit dem technischen Idealbild. (Darunter verstehen wir eine "runde, schöne und erfolgreiche Judobewegung", die den physikalischen Gesetzmäßigkeiten genügt. Wir meinen also unsere "Idealvorstellung" einer Judobewegung = Technik).

Wie nun die Kritik an der Bewegungsausführung ausfällt, richtet sich nach drei Punkten:

1. Alter der Übenden

Der ÜL wird von einem 14-jährigen Schüler eine andere Präzision in der Bewegung erwarten als etwa von einem 6-jährigen; gleiches gilt im Vergleich zwischen alten Menschen und Jugendlichen.

2. Fertigniveau des Übenden

Bei der Einführung einer neuen Bewegung wird man sich auf das Wesentliche beschränken, während der Trainer, der Fortgeschrittene und Leistungssportler betreut, auch die kleinsten Feinheiten berücksichtigen muß.

3. Zielsetzung des Lehrers

Man muß die Technikausführung eines Breitensportlers anders beurteilen als die eines Wettkämpfers, schon auf Grund der unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen.

2. Fehlerkorrektur

1. Schritt: Feststellung aller Abweichungen vom eigenen Erwartungsniveau

2. Schritt: Rangfolge der Fehler bestimmen;
mit der Festlegung der Rangfolge wird auch die Reihenfolge der Korrekturen festgelegt (grundlegende Fehler zuerst, danach Detailfehler).

3. Schritt: Erkennen der Fehlerquelle im:

- kognitiven Bereich und
- motorischen Bereich

Grundsätzlich muß sich der ÜL im klaren sein, ob der Schüler von seinem motorischen Entwicklungsstand her überhaupt in der Lage ist, die gestellte Aufgabe zu erfüllen (besonders beim Kinderjudo u. bei jüngeren Leistungssportlern).

Frage: Welche Techniken sind für Kinder geeignet ?

3. Methodische Grundsätze und Maßnahmen

Voraussetzungen für eine gute Fehlerkorrektur sind

- eine gute Beobachtungsgabe des Lehrers
- große eigene Bewegungserfahrung
- große eigene Lehrerfahrung
- genaue Kenntnisse des Bewegungsablaufs und der zugrundeliegenden biomechanischen Prinzipien der Technik
- eigenes gutes Bewegungsvorbild
- Kenntnis von Maßnahmen (=Übungen) zur Verbesserung des Fehlers (s. weiter unten)

Fehlerarten

1. ANFÄNGERFEHLER (sog. Formfehler)

d.h. sie sind typisch für Anfänger; der ÜL muß diese kennen, darauf vorbereitet sein und sie gezielt abstellen können.

2. GEWOHNHEITSFEHLER

Sie sind bereits automatisiert, sie sind schwer auszumerzen und treten in Extremsituationen (Wettkampf) immer wieder auf. An diesen Fehlern muß besonders lange und geduldig gearbeitet werden.

3. GROBFEHLER

Sie führen zum Mißlingen einer Technik und entstehen oft durch unzureichende Korrektur beim Erwerb der Grobform einer Technik. Bei verletzungsträchtigen Technikausführungen muß der ÜL sofort eingreifen!

4. FEINFEHLER

Sie weichen im Detail von der Idealbewegung einer Technik geringfügig ab. Gerade bei Wettkämpfern bilden sich aber häufig individuelle Varianten, die die Technik dann im Wettkampf um so effektiver machen. Diese gilt es dann noch zu verstärken.

4. Maßnahmen zur Fehlerkorrektur

Maßnahmen zur Fehlerkorrektur erfolgen :

- verbal Zurufe oder Bewegungsanweisungen sollen möglichst schnell nach der fehlerhaften Ausführung erfolgen.
- visuell Man zeigt den Schülern die richtige Bewegungsausführung, vor allem auch die richtige Bewegungsdynamik (nicht nur Zeitlupendemonstration), d.h. bei der Demonstration sollte ein adäquater Partner zur Verfügung stehen.
- sensitiv Man läßt den Übenden spüren (durch geworfen-werden oder man zieht / schiebt ihn in die richtige Position) wie die Technik richtig ausgeführt wird.

- Gegenüberstellung von falsch und richtig
 Damit soll das Augenmerk auf den kritischen Punkt gelenkt werden.
 Diese Maßnahme ist aber problematisch, da sich der Schüler auch die falsche Bewegungsausführung besonders einprägen kann.

- Forderung, eine Bewegung übertrieben darzustellen
 Die Aufmerksamkeit soll damit auf den wichtigsten Punkt gelenkt werden.

- Beweisen, daß eine Bewegung unzweckmäßig / falsch ist
 z.B. beim Üben den aus der Rücklage angreifenden Partner mehrfach kontern. Damit soll Einsicht in den Fehler vermittelt werden.

- Verweisen auf ähnliche bzw. bekannte Bewegungen
- isoliertes Üben des fehlerhaften Teils einer Technik
- Rückkehr zu gut beherrschten vorherigen Bewegungen,
erst dann wieder allmählich die Anforderungen steigern.

Grundsätzlich müssen vorhanden sein:

⇒ psychische Voraussetzungen:

z.B. Beseitigung der Angst vor dem Fallen. Dazu empfiehlt sich das Üben unter erleichterten Bedingungen.

⇒ physische Voraussetzungen:

Dies ist besonders wichtig bei Kindern und Breitensportlern, die sich anderweitig nicht sportlich betätigen.

Und zum Schluß nochmals die wichtigsten Punkte:

- à Fehler individuell korrigieren
- à stets nur einen Fehler korrigieren
- à je kürzer und unmittelbarer nach einem Fehler die Korrektur erfolgt, desto besser ist dies
- à ausreichend Zeit zum Abstellen des Fehlers lassen

**Nicht nach einem oder zwei richtigen Versuchen sofort den nächsten Fehler angehen.
Dies gilt besonders bei automatisierten Fehlern.**

- à nie diskriminierend korrigieren
("Du lernst es ja nie !" oder "Was machst du denn da für einen Mist?")
- à den Schüler bei der Verbesserung seiner Technik immer wieder.....

loben, loben, loben, loben !!!!!

5. Literatur

- Lehrbriefe Trainer-C und Fachübungsleiter Judo des DJB, Kapitel 5.2
Budo-Verlag Sport Rhode, Dreieich-Sprendlingen, 1995