

1. Allgemeines

Methodische Reihen für die Anfängerausbildung

Vorab: Alle Übungen sollen rechts und links ausgeführt werden; alle Übungen mit Rollenwechsel von Uke und Tori ausgeführt; regelmäßig sollte ein Partnerwechsel erfolgen.

Die Übungen, die hier vorgestellt werden, bieten oftmals Stoff für mehrere Stunden und sollten keinesfalls in dieser systematischen Form an die Judoka herangetragen werden. Übungsteile müssen immer wieder durch Spielteile bzw. Anwendungsteile (kämpferische Übungen) ergänzt werden.

Fallübungen sind in diesem Konzept nicht als eigenständige Techniken vorgesehen; beim Üben ergeben sich nach genügend Möglichkeiten, die Fertigkeit des gefahrlosen Aufkommens auf der Matte, zu üben.

Methode:	Verfahren, Ansicht, planmäßiges Vorgehen
methodisch:	planmäßig, überlegt, durchdacht

Methode ist der Versuch, zu vorgegebenen Zielen des Lernens einen angemessenen und optimalen Lernweg zu finden.

Methodik (planmäßiges Vorgehen) beim Unterrichten sollte schnelles und leichtes Lernen ermöglichen, ein langes Behalten sichern und eine hohe Übertragung des Gelernten erwarten lassen.

2. Methodische Verfahren

1. Deduktive Methode
Die aufeinander aufbauenden Lernschritte führen auf direktem Weg zur Zielbewegung. Der ÜL gibt Bewegungsvorschriften, die Eigeninitiative des Lernenden ist eingeschränkt.
2. Induktive Methode
Ausgehend vom Schülerversuch werden durch Denk- und Handlungsimpulse (Bewegungsaufgaben) die Zielbewegung erreicht.
3. Analytisch-Synthetische Methode
Zu Vermittlung von komplexen Bewegungsabläufen werden einzelne Bewegungsteile herausgelöst, getrennt geübt und später wieder zur Gesamtbewegung zusammengesetzt.
4. Ganzheitsmethode
Die Zielbewegung wird nicht unterteilt, kann aber durch Vorübungen vorbereitet sein; sie setzt das genaue Kennen der Voraussetzungen, die die Lernenden mitbringen voraus.

3. Methoden im Judo

1. Methode Ohgo Analytisch-synthetische Methode
Uke und Tori üben getrennt voneinander ihre Bewegungen und werden dann erst zusammengeführt
2. Peter Herrmann Einteilung in sieben Wurfgruppen und neun Angriffs- und Konterformen Verantwortung für den Partner lernen (z.B. O-soto-gari, O-goshi)
3. Koizumi Einteilung: „wie fällt Uke ?“
Kuruma-waza ⇒ Uke fällt wie ein Rad
Tenbin-waza ⇒ Uke fällt nach hinten
Tsumatzukase-waza ⇒ Uke stolpert
4. Bewegungsverwandtschaften
Einteilung nach Bewegungsverwandtschaften
Ko-uchi-gari und De-ashi-barai
Vorbereitende Schritte und Hüfteinsatz beim Werfen sind gleich
5. Kessler/Klocke Handlungsketten
Ausnutzen einer Situation nach einem Technikansatz

4. Methodische Reihe: De-ashi-barai

1. Das Bananenschalenspiel:
A kniet am Boden. B geht an ihm vorbei. Wenn B gerade den naheliegenden Fuß absetzen will, fegt A`s Hand B`s Fuß von schräg hinten ein wenig weiter nach vorne. B „rutscht aus“ und fällt auf die Seite. Wird der richtige Augenblick ausgenutzt, kann man sogar mit der „schwachen“ Hand das „starke“ Bein wegziehen.
2. Das Bananenschalenspiel:
Variante: Statt der Hand, fegt nun A`s Fußsohle. A steht.
3. Schwingtür und Bananenschale:
A steht vor B und hält den rechten Arm ausgestreckt zur Seite (Schwingtür). B geht vorwärts, A`s „Schwingtür“ öffnet sich (A dreht sich zur Seite) und die „Bananenschale“ (linke Fußsohle) tritt in Aktion.
4. De-ashi-barai aus der Rückwärtsbewegung Tori`s
5. Variante des Tickspiels:
Alle vom Ticker Abgeschlagenen strecken den rechten Arm nach vorne und können erlöst werden, indem ein Mitspieler mit der linken Fußsohle ihr rechtes Bein wegfegt. Während dieser Aktion dürfen beide nicht abgeschlagen werden.

5. Methodische Reihe: Seoi-nage

1. Uke und Tori befinden sich in der Bauchlage. Uke legt sich mit dem Bauch auf Tori. Uke rollt nun über Tori nach vorne ab, wobei er den Kopf an Tori`s linke Gesichtshälfte legt. (Tori tritt nicht in Aktion). Uke bekommt ein Gefühl für das Rollen.
2. Tori befindet sich in der Bankposition. Uke spielt das „Bärenspiel“. Uke legt sich auf Tori und greift mit seiner rechten Hand unter Tori an seinem Kopf vorbei in das Revers (Höhle erkunden). Nun folgt Uke mit dem Kopf und läßt sich langsam auf die Matte gleiten (Tori tritt

- nicht in Aktion). Uke bekommt ein Gefühl für den erhöhten Fall über die Schulter. Tori lernt das erste Mal ein Gleichgewichtsproblem unter Belastung kennen.
3. Wie unter 2., nur, daß jetzt Tori mit seiner rechten Hand zu Uke`s Oberarm faßt und dessen Hinabgleiten zu Boden unterstützt. Uke lernt ein geführtes Werfen und Fallen kennen. Tori bekommt das Gefühl für Gleichgewicht in einer erschwerten Lage kennen; Knie und nur noch ein Arm.
 4. Tori befindet sich im Kniesitz und Uke legt sich hinten auf Tori`s Rücken. Tori greift zum rechten Oberarm von Uke und zieht ihn über die rechte Schulter nach vorne. Dabei stützt sich Tori mit der linken Hand auf die Matte ab und läßt Uke, unter Einnahme einer runden Rückenhaltung, zu Boden gleiten. Tori erfährt hier die Koordination zwischen Vorwärtsbewegung und leichter Schulterdrehung nach links.
 5. Wie unter 4., nur, daß Tori sich nun nicht mehr mit der linken Hand auf der Matte abstützt. Tori erlernt nun das gesteigerte Gleichgewichtsgefühl.
 6. Tori kniet auf den Knien. Hier kann der Wurf zuerst noch unter Abstützen der linken Hand auf der Matte ausgeführt werden. Später sollte die Hand zum Unterstützen des Wurfes genommen werden. So gelangt Tori zu einem erhöhten Gleichgewichtsgefühl und Uke fühlt sich sicher beim Schulterwurf.
 7. Tori und Uke befinden sich im Stand: Tori dreht sich mit T-Schritt und vorherigem Kuzushi ein, gleitet in den Kniestand und blickt durch seine eigenen Beine nach hinten. Wirft Uke rund in einer Bewegung zu Boden. Tori bekommt ein Gefühl für Kuzushi, Gewicht des Gegners und einer gleitenden Bewegung zu Boden und dem Gleichgewicht.
 8. Seoi-nage aus dem Stand: Tori bewegt Uke in einer Kreisbewegung nach rechts. Wenn Uke die Rechtsbewegung aufgenommen hat, läßt Tori seinen rechten Arm los und stellt sich mit dem T-Schritt parallel mit dem Rücken zu Uke. Gleichzeitig wird mit dem linken Arm ein Vorwärtszug, (Kuzushi) schräg an Tori`s Schulter nach vorne links vorbei, ausgeführt. Uke steht somit leicht nach vorne gebeugt und sein Schwerpunkt vor seinen Füßen (Gleichgewichtsbrechung). Tori schwingt seinen rechten Arm unter Uke`s rechten Arm und ist dabei leicht bis stark in den Knien gebeugt. Uke liegt nun auf Tori`s Rücken. Tori wirft nun Uke mit einer leichten Linksbewegung (mit Blick zur Matte an seinen linken Fuß) und gleichzeitigem Ausheben, durch Streckung der gebeugten Knie. Der gebeugte Rücken (Katzenbuckel), wie in den Vorübungen erlernt, wird bis zum vollendeten Wurf beibehalten. Der linke Griff an Uke`s rechtem Arm wird ebenfalls bis zur Wurfvollendung beibehalten und bestimmt Uke`s sicheren Fall (er wird geführt). Tori erlernt die ganze Koordination des Seoi-nage und Uke hat ein sicheres Gefühl beim Fallen.

6. Hinführung zum Tai-otoshi:

1. Uke und Tori liegen auf der Seite nebeneinander und schauen sich an: sie versuchen sich auf den Rücken zu drücken. Einer gibt nach, rollt den anderen über sich und hält ihn fest.
2. Tori liegt auf dem Rücken, Uke befindet sich im Kniestand und möchte Tori festhalten; dieser hält ihn von sich weg, gibt dann aber nach und rollt Uke wieder herüber (wie 1.)
3. Tori sitzt (Beine lang) Uke kniet und drückt gegen Tori (wie 1. und 2.)
4. Beide machen im Kniestand einen Bärenkampf (beide Knie auf der Matte). Tori setzt ein Bein diagonal vor das gleichseitige Knie Uke`s, greift mit der gleichseitigen Hand um den Nacken Uke`s und wirft. Er kann anschließend, ohne den Griff zu lösen, mit Kesa-gatame halten.
5. Uke befindet sich im hohen Kniestand (hier linken Fuß aufgesetzt). Tori steht, faßt mit der linken Hand den Ärmel Uke`s, legt die rechte Hand um Uke`s Nacken und dreht sich vor Uke gegen den

Uhrzeigersinn. Dabei kippt Uke automatisch über das rechte Bein Tori`s, wenn sich dieser weit genug dreht.

6. Im Stand greift Uke mit der rechten Hand in Tori`s Gürtel. Die Ziehbewegung von Tai-o-toshi wird aus der Rückwärtsbewegung Tori`s ausgeführt, die Hand im Gürtel des Werfenden dient der Fallhilfe.

7. Hinführung zum Yoko-gake:

1. Uke und Tori sitzen eng nebeneinander, Füße in dieselbe Richtung: der naheliegende Fuß hakt unter den des Partners;
Dabei legt sich der naheliegende Arm um Uke herum. Tori Versucht nun, Uke auf den Rücken zu bekommen.
2. Alle sitzen im Kreis und legen ihre Arme um die Schultern der Partner, die rechts bzw. links sitzen. Wie 1.; die Verlierer bilden einen Verliererkreis.
3. Erweiterung von 1.; Tori hält den naheliegenden Arm von Uke vor seinen Bauch; wenn er Uke auf den Rücken gebracht hat, kontrolliert er ihn anschließend mit Tate-shiho-gatame.
4. Uke und Tori befinden sich beide nebeneinander im hohen Kniestand, wobei Uke das, Tori nahestehende, Knie hochgestellt hat. Wieder hakt Tori seinen Fuß ein und versucht Uke auf den Rücken zu bekommen. Dabei schaut er ihm in die Augen (d.h. er beugt sich ein wenig zu ihm und zieht Uke automatisch schräge nach hinten auf die Matte).
5. Uke sitzt auf einem Medizinball, Tori steht neben ihm, hakt seinen Fuß ein und zieht Uke langsam herunter (anschauen!)
6. Tori gibt Uke die Hand und legt die freie um Uke`s Schulter: so gehen sie nebeneinander. Tori hängt sich nun mit seinem Gewicht vorsichtig an Uke, so daß dieser nicht mehr weg kann, hängt sich seitlich mit dem naheliegenden Fuß ein und zieht gleichzeitig Uke herunter. Das weg Drücken, „Hochlöffeln“ des Standbeines erfolgt erst dann, wenn Uke die Fallübung dazu sehr gut beherrscht.

8. Literatur

- Mahito Ohgo, JUDO Grundlagen-Methodik, Falken-Verlag, Niedernhausen/Ts., 1972
- Peter Herrmann, Judo-Praxis, Falken-Verlag, Niedernhausen/Ts., 1977
- Anton Geesink, Judo in Evolution, A.W. Bruna & Zoom, Utrecht, 1971
- Gunji Koizumi, My Study of Judo, W. Foulsham & CO. LTD, London 1960
- Riccardo Bonfranchi, Ulrich Klocke, Wir machen Judo, Falken-Verlag, Niedernhausen/Ts., 1978