

## 1. Allgemeines

### Definitionen

Bei den **Methoden** im engeren Sinn werden Lehr- und Lernmethoden unterschieden. Beides sind Verfahren, mit denen ein Unterrichtsziel möglichst optimal erreicht wird.

**Lehrmethoden** sind Verfahren, die der Lehrer im Unterricht einsetzt, um ein Unterrichtsziel zu erreichen.

**Lernmethoden** sind didaktische Maßnahmen, mit denen das Lernen effizienter gestaltet wird. Sie erleichtern, unterstützen, fördern und optimieren die Lernprozesse, um neue Kompetenzen, also neues Wissen und Können (Fertigkeiten), zu erlernen.

**Methodik** ist das planmäßige Vorgehen, um ein Ziel zu erreichen. Sie beschreibt das festgelegte, durchdachte und strukturierte Vorgehen bei einer Methode bzw. einem Verfahren.

Einfach erklärt müssen für die Entwicklung eines strukturierten Vorgehens immer drei Punkte geklärt werden:

- **Lage** Informationserhebung über die Ausgangssituation bzgl. der Kenntnisse und bestehenden Fertigkeiten der Sportler
- **Ziele** Festlegen des Unterrichtsziels in Form eines Gesamtziels und ggf. den dazugehörigen Teilzielen
- **Maßnahmen** Festlegen der einzelnen Teilschritte zur Erreichung des Gesamtziels

## 2. Methodische Verfahren

Für einen erfolgreichen Unterricht gibt es vier unterschiedliche Hauptmethoden. Jedes Verfahren, mit dem ein bestimmtes Ziel erreicht wird, hat Vor- und Nachteile. Für optimale Ergebnisse können die Verfahren natürlich auch miteinander kombiniert werden. Bei allen Verfahren ist es gleichermaßen wichtig, die Fertigkeiten der Sportler, den Schwierigkeitsgrad des Ziels und die notwendigen Voraussetzung für das Erreichen des Ziels zu kennen.

### 1. Deduktive Methode

Bewegungsanweisungen bzw. -vorschriften werden als methodische Hilfestellung gegeben, um eine Bewegungsvorstellung für eine schnelle Praxisumsetzung zu vermitteln. Diese Methode lässt wenig Raum für Eigeninitiative, führt aber in kurzer Zeit zu einem optimalen Ergebnis.

### 2. Induktive Methode

Das eigenständige Trainieren steht im Vordergrund. Der Spielraum zum Erlernen der Gesamtbewegung ist sehr groß, und eigene Erfahrungen können gesammelt werden. Der Schwerpunkt und Vorteil liegt im eigen- und selbständigen trainieren, birgt aber das Risiko, dass falsche Bewegungsmuster erlernt werden bzw. entstehen können. Durch kleine Hilfestellungen in Form von Denk- und Handlungsimpulsen kann/wird das Training unterstützt. Eine Kombination mit anderen Methoden sollte berücksichtigt werden.

### 3. Analytisch-synthetische Methode (Teillernmethode)

Einzelne Teile einer Gesamtbewegung werden allein trainiert und am Ende wieder zusammengefügt. Diese Methode ist bei besonders schwierigen Bewegungen vorteilhaft.

Nachteil ist, dass beim Zusammensetzen der Einzelbewegungen oftmals zusätzliche Bewegungen entstehen, die nicht zur Gesamtbewegung gehören bzw. diese möglicherweise verändern können.

#### 4. Ganzheitsmethode

Die Gesamtbewegung wird nicht aufgeteilt und von Beginn an in ihrer Gesamtheit trainiert. Beim Training einfacher Bewegungsabläufe ist dies Verfahren das Mittel der Wahl. Vorbereitende Übungen können u.U. hilfreich sein. Bei sehr schwierigen bzw. komplexen Bewegungen ist diese Methode nicht geeignet.

### 3. Methoden im Judo

Selbstverständlich lässt sich jedes Verfahren auf die unterschiedlichsten Sportarten anwenden. Auch haben im Judo einige bekannte Judoka auf Grundlage ihrer Erfahrungen ihre Spuren hinterlassen. Dabei haben sie Methoden entwickelt, die sie mit ihrer Judo-Ansicht und ihrem Judo-Wissen verknüpft haben. Stellvertretend sei eine kleine Auswahl verschiedener Judo-Methoden in Kurzform zusammengefasst.

#### 1. Mahito Ohgo

##### **Analytisch-synthetische Methode**

Einzelne Bewegungen einer Wurftechnik werden von Uke und Tori isoliert (allein) trainiert. Nachdem diese Einzelbewegungen beherrscht werden, werden sie zum Schluss zur Gesamttechnik zusammengesetzt.

#### 2. Gunji Koizumi

##### **Einteilung nach technischen Wurfprinzipien**

- Guruma-waza (Rad-Techniken):

Der Körper von Uke wird wie ein Rad gedreht, z.B. Kata-guruma, Tomoe-nage, Seoi-nage usw.

- Tenbin-waza (Waage-Techniken):

Der Körper von Uke wird unterhalb des Schwerpunktes unterstützt und gedreht und bleibt dabei gestreckt, z.B. Uki-goshi, Sukui-nage, Tsurikomi-goshi usw.

- Tsumatzukase-waza (Stolper-Techniken):

Der Fuß oder das Bein von Uke wird blockiert bzw. weitergeführt, damit er sein Gleichgewicht nicht mehr halten oder wiederherstellen kann, z.B. Sasae-tsurikomi-ashi, De-ashi-barai, Ko-uchi-gari usw.

#### 3. Bewegungsverwandtschaften

##### **Einteilung nach Bewegungsverwandtschaften**

Die charakteristischen Eigenschaften der Würfe (z.B. Hebezug, Baucheinsatz, Stemmschritt usw.) werden in ihrer Wichtigkeit deutlich, und eine gleiche charakteristische Eigenschaft wird in anderen Techniken wiedererkannt. Z.B. wird bei O-goshi, Tsurikomi-goshi und Seoi-nage der Partner in einer vertikalen Ebene geworfen, indem er aus den Knien heraus mit dem Gesäß nach oben ausgehoben (gestoßen) wird. Eine neue Technik entsteht als Variation bzw. Folgetechnik aus der Ursprungstechnik durch das unter-

schiedliche Verhalten des Partners, wie z.B. bei Harai-goshi, O-guruma, Ashi-guruma.

#### 4. Mikonosuke Kawaishi

##### **Technikeinteilung für Kyu- und Dan-Grade**

Kawaishi passte die japanischen Trainingsmethoden an die Mentalität und Kultur der europäischen Kampfsportler an. Er entwickelte eine intuitive Lehrmethode mit einer besonderen Reihenfolge, um Techniken zum Erwerb von Kyu- und Dan-Graden zu erlernen und zu trainieren. Dabei verwendete er eine numerische Anordnung der Techniken, wobei die japanischen Bezeichnungen in den Hintergrund traten. Darüber hinaus führte er Gürtelfarben für die verschiedenen Kyu-Grade ein, die sich zunächst in Frankreich und England und dann europaweit durchsetzten.

#### 5. Anton Geesink

##### **Wurfgruppierung gemäß ihrer Verwandtschaft**

Zusätzlich werden als methodische Hilfestellung die Definitionen von „Spielarm und Arbeitsarm“ sowie „Spielbein und Arbeitsbein“ als charakteristisches Technikmerkmal genutzt.

#### 6. Peter (Pierre) Herrmann

##### **Einteilung nach Angriffs- und Konterformen**

- direkter Angriff
- unaufhörlicher Angriff
- Angriff – Reaktion – Angriff
- Wurfverkettung
- Scheinangriff
- Nachlaufangriff
- direkter Konterangriff
- indirekter Konterangriff
- Übergang vom Stand in die Bodenlage

## 4. Die Methodische Reihe

Die Methodische Reihe dient zum Erlernen einer motorischen Zielfertigkeit (z.B. einer Judo-Technik). Sie besteht aus einer Folge von methodisch angeordneten Übungen, die dem didaktischen Prinzip vom Einfachen zum Schweren folgen. Die methodische Reihe unterstützt den Erwerb einer judogemäßen Bewegungsvorstellung und die Eliminierung von Bewegungsfehlern (Fehlerkorrektur). Sie kann mit ihren Teilen in Form von judoähnlichen Bewegungen auch Bestandteil des Aufwärmens sein. Durch die methodische Reihe wird das Training erheblich durch den Trainer gesteuert und ist deshalb eine deduktive Unterrichtsgestaltung.

### **Beispiel einer Methodischen Reihe für De-ashi-barai:**

#### 1. Bananenschalenspiel Teil 1

Tori kniet am Boden. Uke geht an ihm vorbei. Wenn Uke gerade den naheliegenden Fuß absetzen möchte, fegt Tori mit seiner Hand den Fuß von Uke von schräg hinten

nach vorne. Uke „rutscht aus“ und fällt auf die Seite. Wenn der richtige Augenblick ausgenutzt wird, kann mit „wenig Kraft“ ein „starkes“ Bein weggefegt werden.

## 2. Bananenschalenspiel Teil 2

Als Variante steht Tori und fegt den Fuß statt mit der Hand jetzt mit der Fußsohle weg.

## 3. Bananenschale mit Schwingtür Teil 3

Tori steht vor Uke und hält den rechten Arm ausgestreckt zur Seite (Schwingtür). Uke geht mit rechts vorwärts. Die „Schwingtür“ von Tori öffnet sich, dabei dreht sich Tori mit seinem rechten Fuß zur Seite und die „Bananenschale“ (linke Fußsohle) tritt in Aktion.

## 4. De-ashi-barai aus der Rückwärtsbewegung von Tori

### **Beispiel einer Methodischen Reihe für Tai-otoshi:**

1. Uke und Tori liegen auf der Seite nebeneinander und schauen sich an. Beide 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. Tori hält Uke von sich weg, gibt dann aber nach und rollt Uke wieder über sich (wie Pkt. 1).
3. Tori sitzt (Beine lang) Uke kniet und drückt gegen Tori, weiter wie bei Pkt. 1 und 2.
4. Beide machen im Kniestand einen Bärenkampf (beide Knie auf der Matte). Tori setzt ein Bein vor das diagonal gegenüber liegende Knie von Uke, greift mit der gleichseitigen Hand um den Nacken von Uke und wirft. Tori kann anschließend, ohne den Griff zu lösen, mit Kesa-gatame halten.
5. Uke befindet sich im hohen Kniestand (linker Fuß aufgesetzt). Tori steht, fasst mit der linken Hand den Ärmel von Uke, legt die rechte Hand um den Nacken von Uke und dreht sich vor Uke gegen den Uhrzeigersinn. Dabei kippt Uke automatisch über das rechte Bein von Tori, wenn sich Tori weit genug dreht.
6. Im Stand greift Uke mit der rechten Hand in den Gürtel von Tori. Die Ziehbewegung für Tai-otoshi wird aus der Rückwärts-Dreh-Bewegung von Tori ausgeführt. Bei der Rückwärts-Dreh-Bewegung legt Tori die rechte Hand um den Nacken von Uke und stellt das rechte Bein vor das rechte Bein von Uke. Die Hand im Gürtel von Tori dient als Fallhilfe und vermeidet das Abstützen mit der Hand auf der Matte.

### **Literatur**

- Mahito Ohgo, Judo Grundlagen-Methodik, Falken-Verlag, Wiesbaden 1972
- Pierre Herrmann, Judo-Praxis, Falken-Verlag, Niedernhausen/Ts. 1977
- Gunji Koizumi, My Study of Judo, W. Foulsham & CO. LTD, London 1960
- Mikonosuke Kawaishi, My Method of Judo, W. Foulsham & Co. Ltd., London 1955
- Anton J. Geesink, Lehrgangsskript, DJB / DDK Judo-Sommerschule, Frankfurt/M. 1975
- Hans Müller-Deck, Der Weg zum Top-Judoka, Infostrada Sports, Wien 2007
- Riccardo Bonfranchi / Ulrich Klocke, Wir machen Judo, Falken-Verlag, Niedernhausen/Ts. 1978