Spielformen im Judo-Training

Autor(en): **Fend, Otto**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 2

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993336

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Spielformen im Judo-Training

Otto Fend, J+S-Fachkommission Judo

Als Ergänzung des Judo-Unterrichts findet das Spiel stets grossen Anklang. Vor allem kleine Spiele mit einem unkomplizierten Spielablauf und einfachen Regeln eignen sich vorzüglich zur Auflockerung und Abwechslung des Judo-Unterrichts. Gleichzeitig können mit speziell ausgewählten Spielen konditionelle Faktoren im Judo-Training ergänzend trainiert und verbessert werden. Dabei kann man immer wieder feststellen, dass im Spielgeschehen die körperlichen Anstrengungen des Wettkampfes gar nicht richtig wahrgenommen werden.
Zur Trainingsintensivierung sollten die Spielformen nach Themen unterschieden werden.

Zielsetzungen für Spielformen:

- Nach M. Walter[2] steht grundsätzlich der Einsatz eines Spieles im Zusammenhang mit den übrigen Stundenteilen. Am Anfang des Trainings stillen sie als Erwärmung durch den gleichzeitigen Beginn aller Teilnehmer den ersten «Bewegungshunger» und ersetzen oder ergänzen die sonst übliche Gymnastik.
- Um dem Hauptteil des Unterrichts die Konzentration und Kondition zu erhalten, muss der Übungsleiter für eine ausgewogene Dosierung sorgen.
- Zum Ausklang eines harten Trainings können Spiele als Bewegungserlebnis die Stunde mit der Absicht der Teilnehmer beschliessen – beim nächsten Mal wieder dabei zu sein.

Spielformen zur Aufwärmung und Einstimmung

Grundsatz: *Gleichmässige und ausreichende Beanspruchung aller Teilnehmer*

Sitzball

In verschiedenen Formen. Liegestütz oder Rumpfbeugen zum Beispiel für den, der getroffen wird. Eine andere Form ist das paarweise Zusammenbinden der Teilnehmer mit dem Judogürtel. Wichtig: Einen weichen Gummiball oder Schaumstoffball verwenden.

Transportspiele

Mannschaften zu vier Spielern bilden. Drei jeder Mannschaft tragen den vierten Spieler von einer Seite der Matte zur andern. Jedesmal findet ein fliegender Wechsel statt, so dass jeder einmal getragen werden muss. Wettbewerbsform – welche Mannschaft gewinnt?

Stafettenläufe

Gruppen bilden je nach Teilnehmerzahl und Platzverhältnissen bilden. Eine Laufstrecke mit oder ohne Hindernissen ausflaggen. Auch hier in der Form eines Wettbewerbs – welche Gruppe gewinnt?

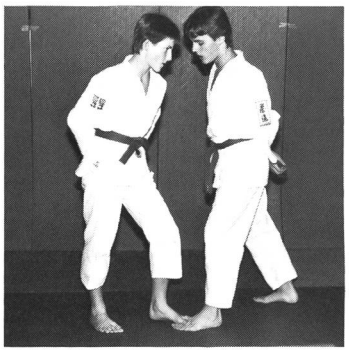
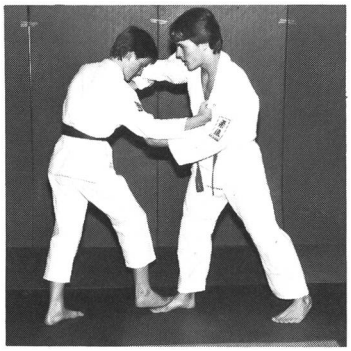
Nummernwettläufe

Teilnehmer durchnummerieren, zum Beispiel von 1 bis 5. Die aufgerufenen Zahlen durchlaufen wiederum eine festgelegte Strecke und kehren nachher auf ihren Startplatz zurück. Auch hier können Hindernisse als Erschwerung eingebaut werden.

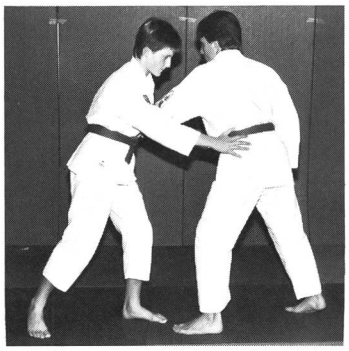
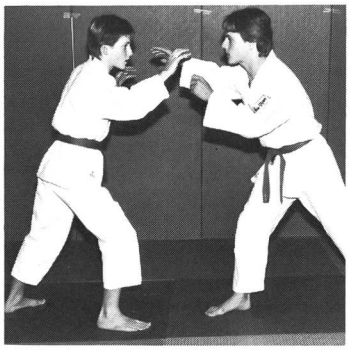
Kreisfangen

Kreis mit 5 bis 10 Teilnehmern bilden. Davon werden 1 bis 2 als Läufer bestimmt. Ein Teilnehmer wird als Fänger bestimmt, der ausserhalb des gebildeten Kreises läuft. Der mitlaufende Kreis verhindert nun das Abklatschen der bestimmten Läufer durch den Fänger. Zeit limitieren auf 20 bis 30 Sekunden. Variationen: Alle Spieler befinden sich in der Hocke.

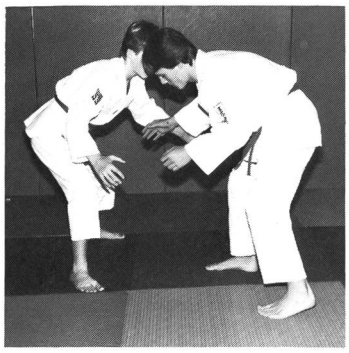
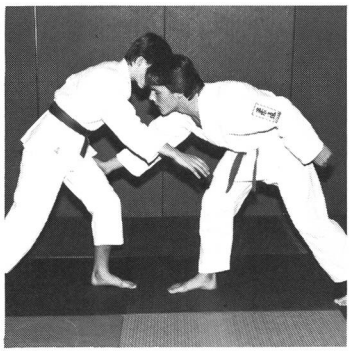
Entwicklung der Reaktionsfähigkeiten

Kampf um das Berühren der Füsse *(ohne oder mit Fassen)*

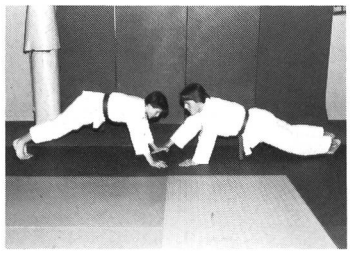
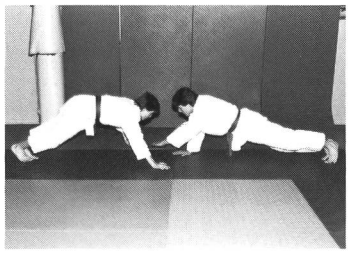



Kampf um das Berühren des Gesässes oder der Schultern *(ohne oder mit Festhalten des Partners)*

Kampf um das Berühren der Oberschenkel

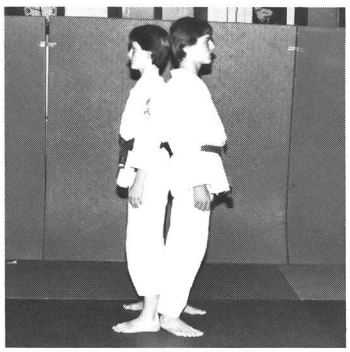
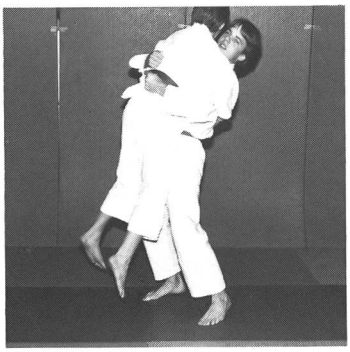
Varianten
- *zu dritt*
- *eine Hand im eigenen Gürtel blockiert*

Liegestützkampf *(Berühren mit den Händen)*

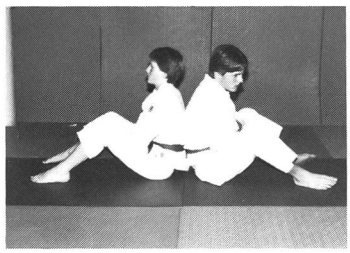
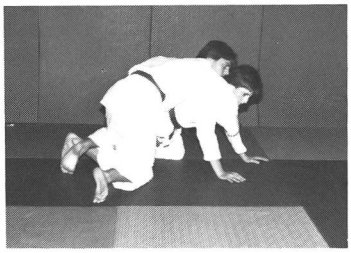
Entwicklung der Schnelligkeitsfähigkeiten

Sämtliche Spiele beginnen mit einem Signal
(Pfiff, Ruf, Handklatschen)

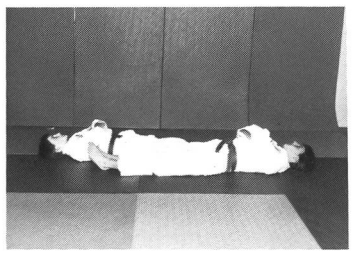
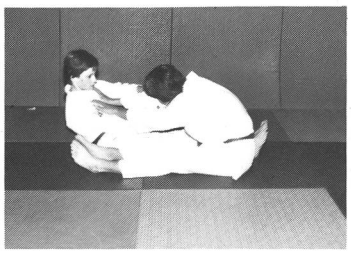
Drehen vor dem Partner im Stand

(Rücken an Rücken stehen – auf Signal um die Längsachse drehen und versuchen, den Partner auszuheben.)

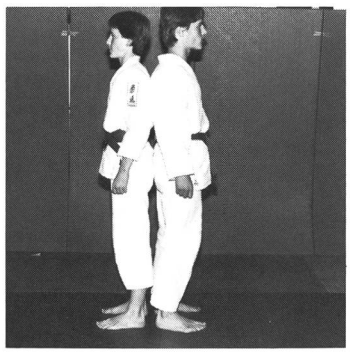



Drehen um den Partner aus der Sitz- beziehungsweise Bankstellung

Den Partner zu umlaufen versuchen, um in dessen Rücken zu gelangen. Variationen: Bankstellung oder Liegestützstellung

Kampf um die Sitzstellung



Fangen des Partners, mit verschiedenen Ausgangspositionen

Diese Spielform kann stehend, sitzend oder auch liegend ausgeführt werden.

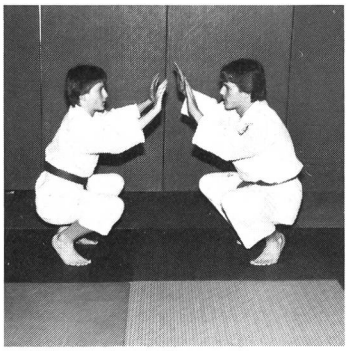
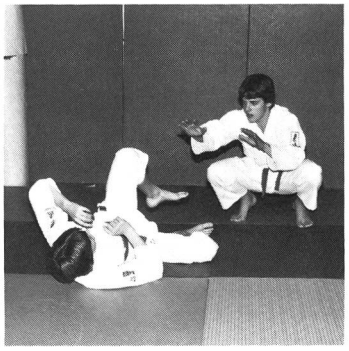
Judospezifische Reaktionsübungen

Okuri-Ashi-Barai aus dem Stand werfen. Tori schliesst dabei die Augen und Uke hüpft auf und ab.
Üben von sämtlichen Kontertechniken wie zum Beispiel: De-Ashi-Barai/Hiza-Guruma usw.

Judospezifische Schnelligkeitsübungen

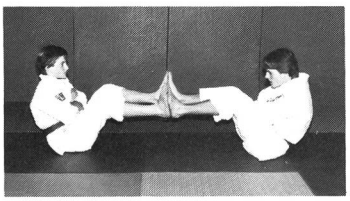
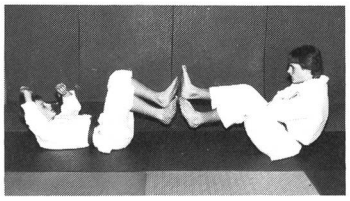
Schnelligkeits-Uchi-Komi in den verschiedensten Formen. Uke in einer bestimmten Zeit (30 Sekunden) so oft wie nur möglich werfen. Tori lässt dabei Uke nie los und zieht ihn immer wieder hoch. (Tai-Otoshi, O-Uchi-Gari usw.)

Entwicklung der Gewandtheitsfähigkeiten

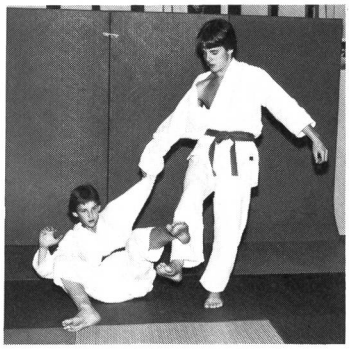



Froschkampf *(Versuchen, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen)*

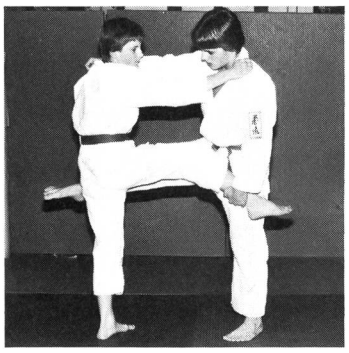
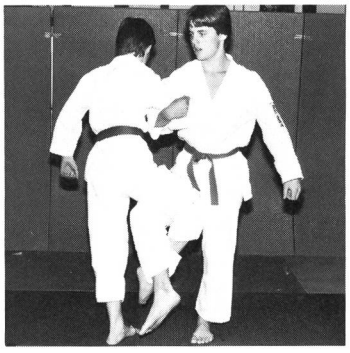
Bei den nachfolgenden Spielformen wird nebst der Gewandtheit auch die Gleichgewichtsfähigkeit geschult.

Sohlenkampf



Fussfegen

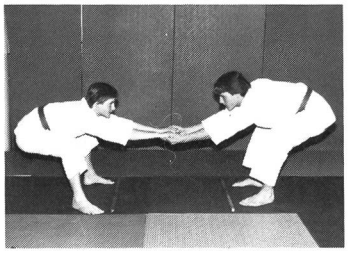
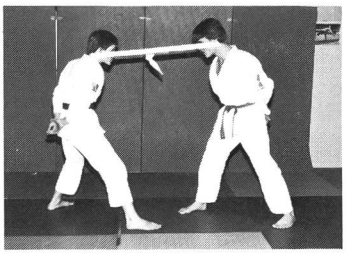



Fusshebekampf und Hakelkampf

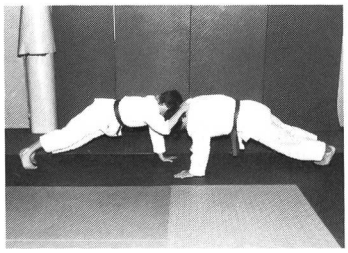
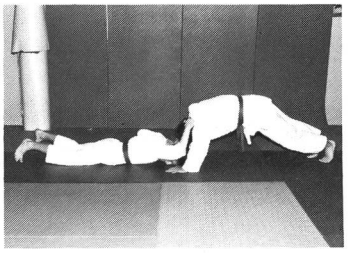
Judospezifische Gewandtheitsübungen

Tori versucht durch dauernden Angriff Uke zu werfen. Uke versucht, jedes Mal auszusteigen. Folgende Würfe eignen sich besonders gut: Tai-Otoshi, Ko-Uchi-Gari, O-Uchi-Gari, Ippon-Seoi-Nage.
Übungen mit «schwierigen» Judotechniken wie zum Beispiel Kombinationen und Gegenwürfe erfordern vielseitige Bewegungserfahrung und schulen gleichzeitig die Gewandtheit.

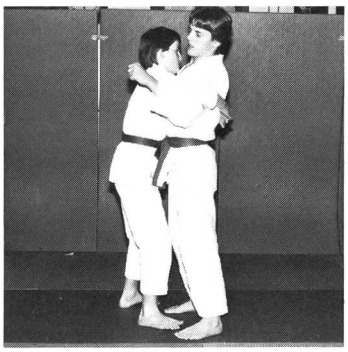
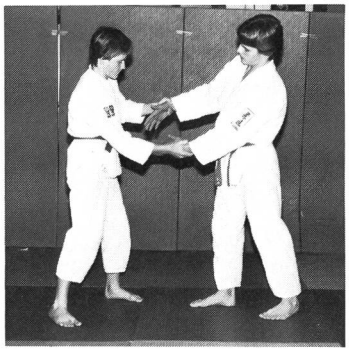
Entwicklung der Kraftfähigkeiten

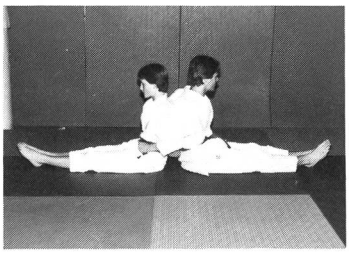
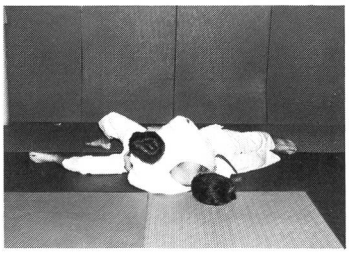
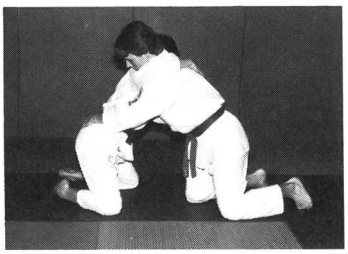
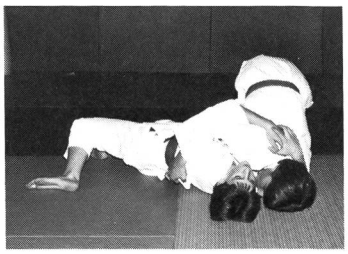
Zug in den Kreis oder über eine Grenze in verschiedenen Formen

Nackenziehkampf

Hände hoch oder Hände zusammen

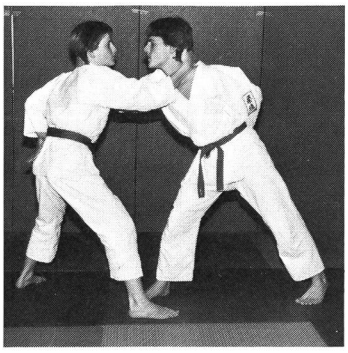
Kampf um das Beugen seitwärts

Judospezifische Kräftigkeitsübungen

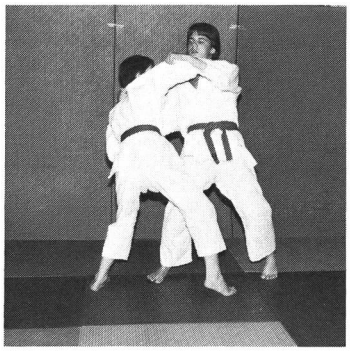
Uke aus der Hocke hochziehen und mit einer Wurftechnik werfen, zum Beispiel Ko-Uchi-Maki-Komi, Seoi-Nage, Harai-Goshi usw.
Dreier-Uchi-Komi in verschiedenen Formen

Entwicklung der Ausdauerfähigkeiten

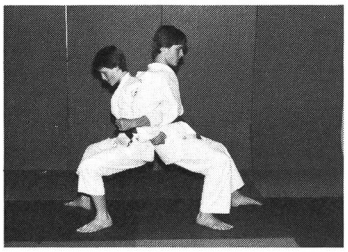
Sämtliche Spielformen sollten über einen längeren Zeitabschnitt ausgeführt werden (2 bis 3 Minuten). Erholungsphasen in der gleichen Länge einbauen bevor ein Wechsel stattfindet.

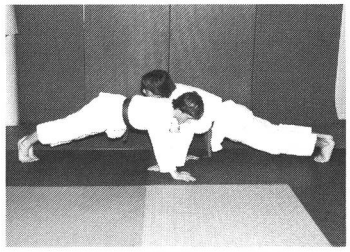


Nackenziehkampf



Aus dem Feld stossen





Schiebkämpfe in verschiedenen Formen

Judospezifische Ausdauerfähigkeitsübungen

Drei bis vier Werfer gehen in einen geschlossenen Kreis. Auf ein Kommando springen sie zu einem im Kreis stehenden Partner und werfen diesen mit der Spezialtechnik. Der Geworfene steht sofort auf und springt ebenfalls zu einem andern im Kreis stehenden Partner, den er wiederum wirft.
Eine Strecke wird festgelegt (Mattenlänge). Tori wirft Uke mit der Spezialtechnik und springt zum anderen Mattenrand. Uke steht sofort auf und folgt Tori. Am Mattenrand angelangt, wirft er ebenfalls mit seiner Technik. Diese Übung sollte zwischen 2 und 5 Minuten ausgeführt werden.
Befreiungen aus verschiedenen Festhaltetechniken und Dauerrandori.

Zur Auflockerung und zum Ausklang des Trainings

Diese Spielform sollte durch erleichterte Spielbedingungen wie zum Beispiel grössere Pausen oder Ausscheidungsmodus, aktive Erholung und Entspannung bringen.

Kreissprengen

10 bis 20 Teilnehmer bilden einen Kreis durch gegenseitiges Einhaken der Arme. Durch ruckartige Bewegungen wird nun versucht, den Kreis zu sprengen. Der Betroffene scheidet aus.
Variation: Fassen an den Ärmeln des Judogi; Kreissprengen durch Fussfegen.

Fangspiele

Die Teilnehmer stehen paarweise Schulter an Schulter zusammen und verteilen sich auf der Mattenfläche. Es wird nun ein Läufer und ein Fänger bestimmt. Der Läufer kann sich retten, in dem er sich zu einem Paar hinstellt. Der freistehende Spieler muss sich sofort lösen und wiederum versuchen, ohne sich fangen zu lassen, ein anderes Pärchen zu erreichen.
Variationen: Liegend oder sitzend. Als erschwerte Bedingungen und nicht unbedingt als Schlussspiel geeignet in Liegestütz oder in der Hocke.
Selbstverständlich können auch die als Einstieg vorgestellte Spiele mit Ausscheidungscharakter als Schlussspiele verwendet werden.

Ein abwechslungsreich gestaltetes Training fördert die Leistungsbereitschaft der Teilnehmer und erhöht damit die Wirksamkeit der Übungen. (M. Walter)

Fach-Terminologie

Im Judo ist es üblich, die japanischen Bezeichnungen für die Techniken, die Organisationsformen, die Bekleidung usw. zu verwenden. Einerseits wird damit die Sprache der Judokas für den Aussenstehenden – leider – unverständlich; andererseits kann man sich in dieser Sportart über alle Sprachbarrieren hinweg auf der ganzen Welt sehr gut verständigen.

Einige Beispiele aus dem vorliegenden Text:

Tori	= der Ausführende, Werfende
Uke	= die Telchnik «hinnehmender» Partner, der Geworfene
Uchi-Komi	= üben mit Partner, eindrehen, Wurf-Eingänge wiederholen
Hiza-Guruma	= Knie-Rad (= Wurftechnik)
Randori	= Übungskampf

Literaturhinweise:

Hartmann, Jürgen. 100 Kleine Zweikampfübungen. Sportverlag Berlin, 1980.
Walter, Manfred. Überlegungen zur Technik- und Konditionsschulung. PSV Stuttgart. ■