



Para Judo

**Ein Leitfaden für Übungsleiter*innen für das inklusive Training
mit Para Judoka (Blinde und Sehbehinderte)
als Ergänzung zu:**

Judo spielend lernen

1. Auflage © 2006

Herausgeber: Deutscher Judo-Bund e.V. Otto-Fleck-Schneise 12 60528 Frankfurt-Main

Grußwort

Ich kämpfe seit 1998 in der Nationalmannschaft der Para Judoka. Judo mache ich schon sehr viel länger. Inklusiv. War nie ein Problem. Ich habe in meinem langen Judoleben schon in sehr vielen Vereinen und an vielen Stützpunkten trainiert und für einige Mannschaften gekämpft. Überall wurde ich mit offenen Armen empfangen, überall wurde ich integriert und es war nie ein Problem für die Trainer und Judoka, dass ich sehr schlecht sehe.

Nur so konnte ich so erfolgreich sein, wie ich all die Jahre war.

Als Aktivensprecherin der Para Judo Nationalmannschaft bitte ich alle Judoka, meine Nachfolger und Nachfolgerinnen genauso zu behandeln wie ich es erfahren durfte und ihnen so Judo, wie wir es alle lieben und leben, zu ermöglichen.

Ramona Brussig

Ramona Brussig ist mit 2 paralympischen Goldmedaillen und 2 Silbermedaillen, 4 Weltmeistertiteln, und unzähligen weiteren Medaillen die erfolgreichste deutsche Para Judoka.



Inhalt

Vorwort

Vorwort	4
---------	---

Grundsätzliches

Was ist wichtig beim Vermitteln von Para Judo	5
---	---

Bewegen ohne Partner

Einleitung	6
Rollen (die Baumstämme)	7
Krabbeln und Klettern	8
Slalomlauf	9
Balancieren	10

Bewegen mit Partner(n)

Einleitung	11
Gemeinsames Rollen und Kullern (Förderband)	12
Gemeinsames Bewegen im Stand (Roboter)	13
Sich gemeinsam im Rhythmus bewegen (Reise zum Kodokan)	14
Sich gemeinsam in verschiedenen Raumlagen bewegen (Affenbaby)	15

Kämpfen zu zweit und in der Gruppe

Einleitung	16
Kämpfen um einen Gegenstand (Drachen)	17
Zieh- und Schiebekämpfe	18

Fallen lernen

Einleitung	19
Falltechnik vorbereiten (der Bruchpilot)	20
Falltechnik ohne Partner	21
Falltechnik mit Partner (Grashüpfer)	22
Falltechnik mit Partner (Drunter und Drüber)	23

Judotechniken

Grundsätzlich gilt

Kontaktadressen

Vorwort

Liebe Übungsleitende, liebe Erziehende, liebe Lehrende, liebe Eltern, liebe Judoka

Die Bundestrainerin Para Judo Carmen Bruckmann und der Behindertenreferent des DJBs für Para Judo Sebastian Junk haben mit diesem Leitfaden eine Erweiterung des vom DJB veröffentlichten Buches „*Judo spielend lernen*“ entwickelt, um Übungsleitenden ein Konzept an die Hand zu geben, wie man blinde und sehbehinderte Judoka in die Trainingsgruppe integrieren kann.

Die langjährige Erfahrung mit der Inklusion von Para Judoka in Trainingsgruppen des DJBs hat gezeigt, dass es oftmals nur kleiner Veränderungen des üblichen Trainingsablaufs braucht, um blinde oder sehbehinderte Kinder und Jugendliche (natürlich auch Erwachsene) in den üblichen Trainingsalltag zu integrieren.

Die ganze Gruppe und die einzelnen Trainingsteilnehmenden stellen sich erfahrungsgemäß sehr schnell auf die veränderten Anforderungen ein und profitieren nicht nur judospezifisch, sondern auch sozial vom veränderten Training. So erklären Übungsleitende die Techniken oftmals genauer, verbalisieren mehr und vermitteln ein besseres Körpergefühl.

Das Buch „*Judo spielend lernen*“ wurde in Absprache mit dem DJB als Grundlage verwendet, da es mit vielen Beispielen zeigt, wie mit kleinen Anpassungen ein barrierefreies Training möglich ist und allen Spaß macht.

Das Konzept wendet sich vorrangig an Kinder, bietet aber auch Ideen für alle Trainingsgruppen



Carmen und Sebastian bei den Paralympics in Rio de Janeiro

Was ist wichtig beim Vermitteln von Para Judo?

Wer noch nie mit sehbehinderten oder blinden Menschen zu tun hatte, sollte sich zunächst erkundigen, was die jeweilige Behinderung individuell bedeutet.

Para Judoka sehen nur sehr wenig, die Sehbehinderungen sind vielfältig und individuell unterschiedlich. So gibt es Menschen, die nur in der Mitte etwas sehen können (Tunnelblick), manche sehen nur am Rande etwas (peripher), manche sehen alles sehr verschwommen oder unscharf. Oft sind die Sehfähigkeiten sehr von den Lichtverhältnissen abhängig. Blinde sehen nichts bis hin zu Licht und Schatten.

Grundsätzlich gilt: Den Para Judoka direkt ansprechen und konkret nach dem individuellen Sehvermögen und Besonderheiten fragen. Es ist sinnvoll, die Trainingsgruppe (nach Rücksprache mit dem Betroffenen) offen über die Einschränkungen und Möglichkeiten des Para Judoka zu informieren. So wird die Gruppe automatisch lernen, Rücksicht zu nehmen, wo es wichtig ist, aber auch, den Para Judoka als vollwertiges Mitglied der Gruppe zu akzeptieren. Die Erfahrungen zeigen, dass auch sehr junge Kinder Verantwortung für andere übernehmen können und wollen. Dabei ist es wichtig, dass alle in der Gruppe beteiligt werden, damit nicht einzelne zu „Sozialarbeitern“ werden.

Da das visuelle Lernen nur eingeschränkt oder gar nicht möglich ist, müssen die Übungsleitenden die verbalen und taktilen Kommunikationskanäle besonders nutzen, d.h. an einem Beispiel:

Ich zeige eine Wurftechnik mit Erklärungen für alle, danach zeige ich sie dem Para Judoka, ggf. an ihm, und erkläre bedarfsorientiert die wichtigen Punkte. Hier gilt wie immer: von grob bis fein, von Körperteil zu Körperteil, langsam zu schnell.... etc.

Formulierungen werden dabei angepasst, zunächst bewusst, später aber automatisch:

Beispiel: „die Hand fasst hier hin“ wird zu „meine rechte Hand greift auf Höhe seines Schlüsselbeins in das Revers“.

Am Anfang ist es leichter, wenn man sich die Erklärung einer Technik vorher zurechtlegt.

Das kontinuierliche Erklären während des Trainings wird sich sehr schnell einspielen und alle Teilnehmenden werden davon profitieren, denn es gibt auch Sehende, die auditiv lernen und Techniken werden besser erklärt, wenn der Übungsleitende sich bei der Erklärung reflektiert.



Bewegen ohne Partner

Wie nichtbehinderte Judoka haben auch Para Judoka unterschiedliche Voraussetzungen und Bewegungsfertigkeiten, wenn sie das erste Mal auf der Judomatte stehen.

Um ggf. mangelnde Bewegungserfahrungen nach und nach abzubauen, sollten Bewegungsfertigkeiten zunächst allein eingeübt werden. Grundlage ist, dass Para Judoka in verschiedene Richtungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts) laufen und dabei ihr Gleichgewicht halten können. Vielfältige Variationen („Hopsler Lauf“, „Seitgalopp“ usw.) und Lauf tempi erweitern die Bewegungssicherheit der Para Judoka in besonderer Weise, leisten einen wertvollen Beitrag zum Unfallschutz und bereiten auf das Erlernen (nicht nur) von Judo vor.

Das Hüpfen ist für Blinde oftmals eine Herausforderung, da sie den Kontakt zu Boden kurzfristig aufgeben und damit die Kontrolle. Der Übungsleitende und gerne auch die ganze Gruppe sollte versuchen, die Übungen mit geschlossenen Augen zu machen und wird verstehen, was gemeint ist.

Bewegungen beim Judo finden nicht nur im Stand, sondern auch in der Bodenlage statt. Voraussetzung für die Entwicklung einer guten Bodentechnik sind spezielle Bewegungsfertigkeiten, die durch das Bewegungsfeld „Krabbeln und Klettern“ erschlossen werden. Wichtig bei diesen Bewegungen ist der koordinierte Einsatz von Armen, Beinen und Rumpf zur Fortbewegung. Gleichzeitig erfolgt auch schon in diesem Alter eine Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Im Folgenden haben wir Spiele aus *Judo spielend lernen* übernommen und angepasst.

Die Baumstämme

(Rollen über die Längsachse erlernen)

Die Kinder stellen sich vor, sie sind Baumstämme und rollen über die Längsachse über den Hallenboden,

- Kreuz und quer
- In einer vorgegebenen Richtung
- Von einer schiefen Ebene hinunter und hinauf

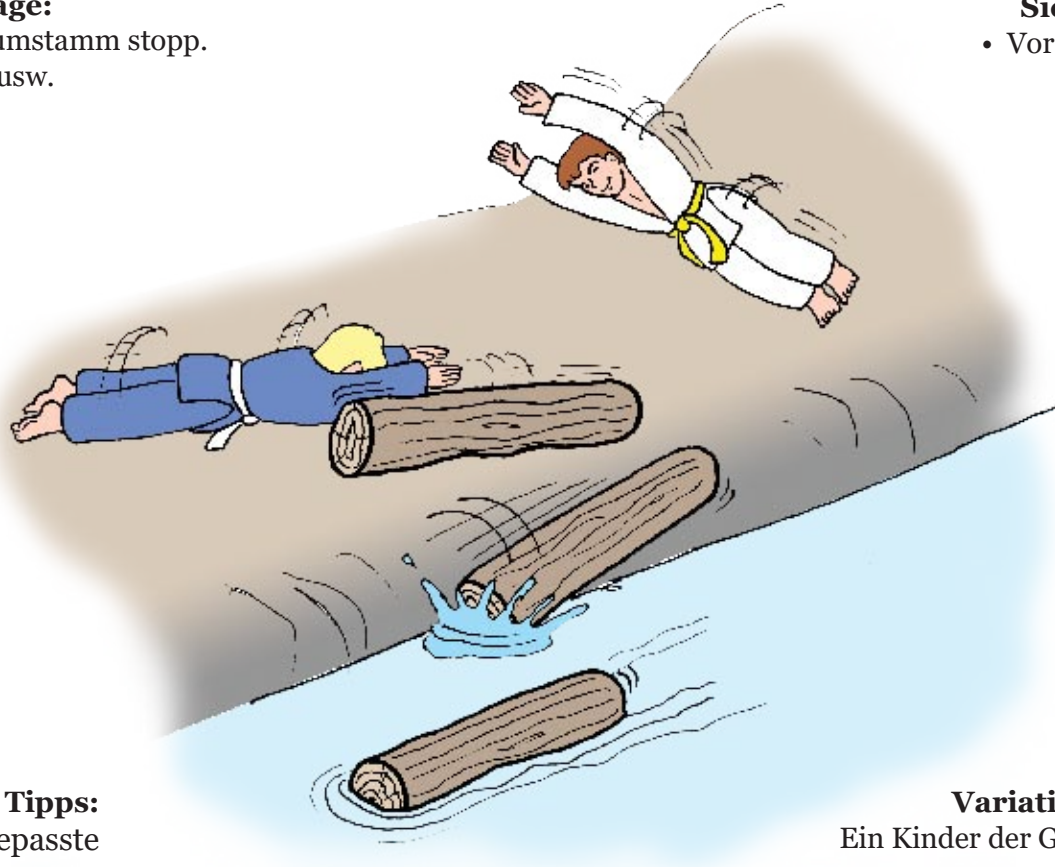


Kindgerechte Ansage:

Baumstamm roll, Baumstamm stopp.
Als Signal klatschen, usw.

Sicherheitshinweise:

- Vorsicht Zusammenstöße
- Vorsicht Wand

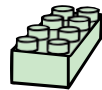


Organisation und Tipps:

Am Anfang auf angepasste
Gruppengröße achten

Variationsmöglichkeiten:

Ein Kinder der Gruppe übernimmt die
Sicherheitshinweise



Im Land der Krabbeltiere

(Förderung der Raumorientierung und des Gleichgewichts auf verschiedenen Untergründen)

Die Kinder erbauen sich eigenständig eine Bewegungsland mit allen Dingen, die sie in der Halle finden (Geräteraum, Alltagsmaterialien wie Papierkörbe, etc.). Die Kinder bewegen sich wie Krabbeltiere (auf allen Vieren) an den aufgebauten Stationen.



Kindgerechte Ansage:
Stellt Euch vor...

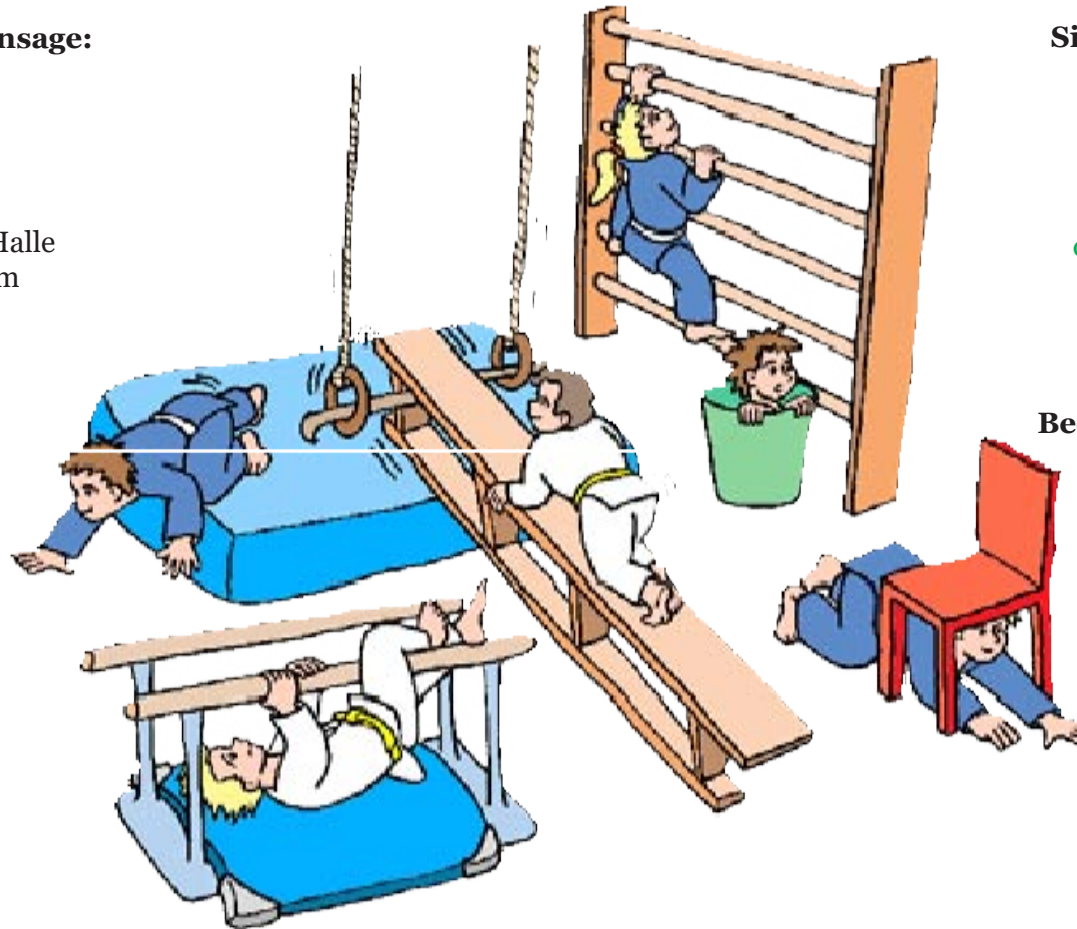
Material:

Geräte die in der Halle und im Geräteraum verfügbar sind.



Organisation und Tipps:

Nötige Hilfestellung beim Aufbau geben. **Mit dem blinden Kind Parcours vorher ablaufen**



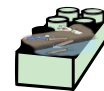
Sicherheitshinweise:

- An ausreichende Absicherung denken
- Hilfestellung
- **Blindes Kind macht die Übung mit Partner**



Beobachtungspunkte:

Die Stationen altersgerecht aufbauen



Variationsmöglichkeiten:

- Als Blindes Krabbelland. Kinder tragen Augenbinden

Der Slalomlauf

(Verbesserung des Gleichgewichts, der Gewandtheit und der Reaktionsfähigkeit)

Die Kinder bilden ein Kreis. Sobald der/die Trainer/Trainerin Sebastian antippt, rennt er im Slalom um alle anderen Kinder herum, bis er an der Ausgangsposition wieder angekommen. Verfolgt wird Sebastian von Tobias, denn der ist kurze Zeit später ebenfalls angetippt worden.

Kindgerechte Ansage:

Wir bilden einen Kreis und spielen Slalomlauf. Sobald ich Sebastian antippe, läuft er im Slalom um alle herum, bis er wieder an Stelle ankommt, wo er losgelaufen ist. Verfolgt wird er von Tobias, denn den tippe ich ebenfalls an...



Material:

Spielzeug Figuren (Symbolik)



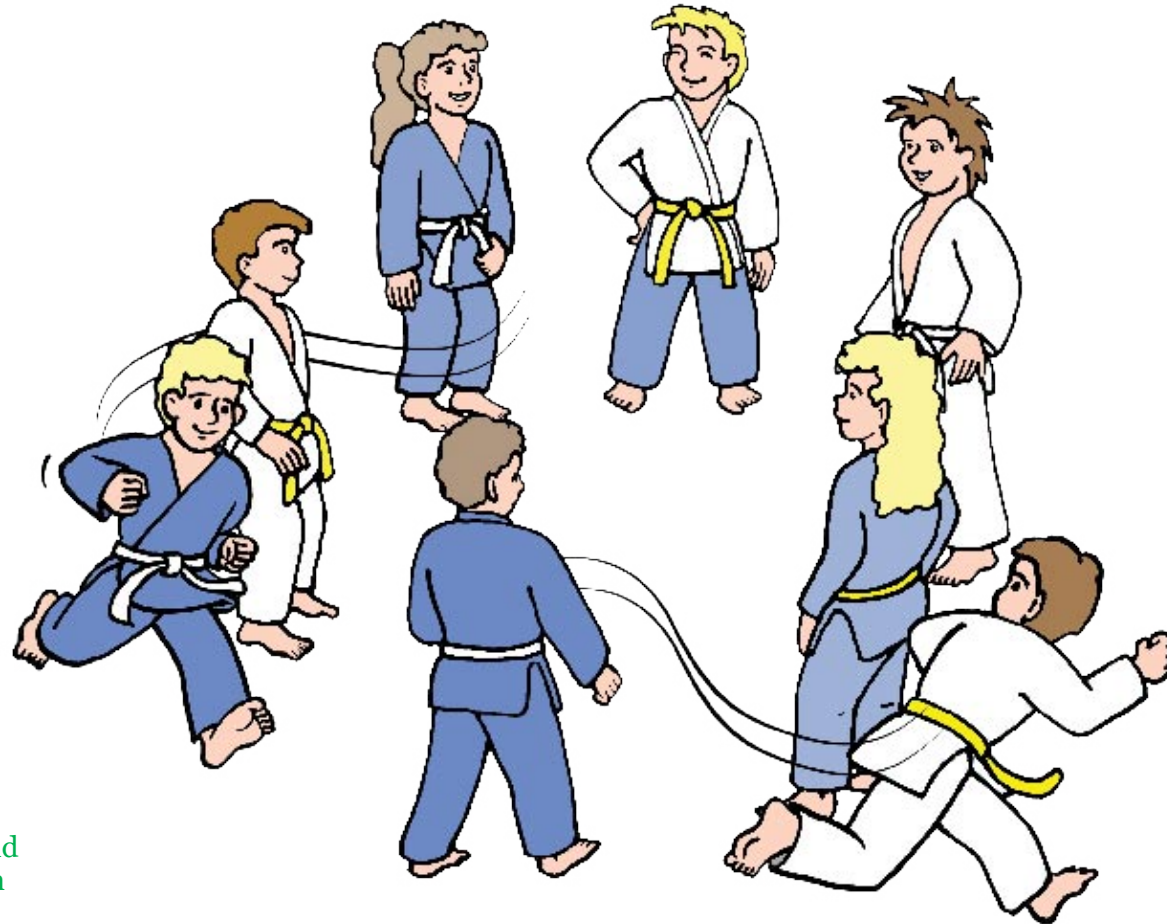
Organisation und Tipps:

Auf genügend Zeitabstand beim Antippen achten



Sicherheitshinweis:

Das blinde Kind darf mit der Hand die Rücken der anderen berühren



Die Flussüberquerung

(Verbesserung des Gleichgewichts, zusätzlich: Mit dem Partner Lösungsweg finden)

Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt. Beide Teams stehen an den entgegengesetzten Enden von zwei an den Schmalseiten aneinander gereihten Turnerbänken. Nun gilt es den Fluss über die Brücke zu überqueren.

Die Kinder müssen, ohne herunterzufallen, aneinander vorbeikommen.

Wer es geschafft hat die Brücke trockenen Fußes zu überqueren, darf sich am rettenden Ufer ausruhen (z.B. Weichmatte)



Kindgerechte Ansage:

Wir stehen am Ufer und versuchen den Fluss über eine schmale Brücke zu überqueren ...

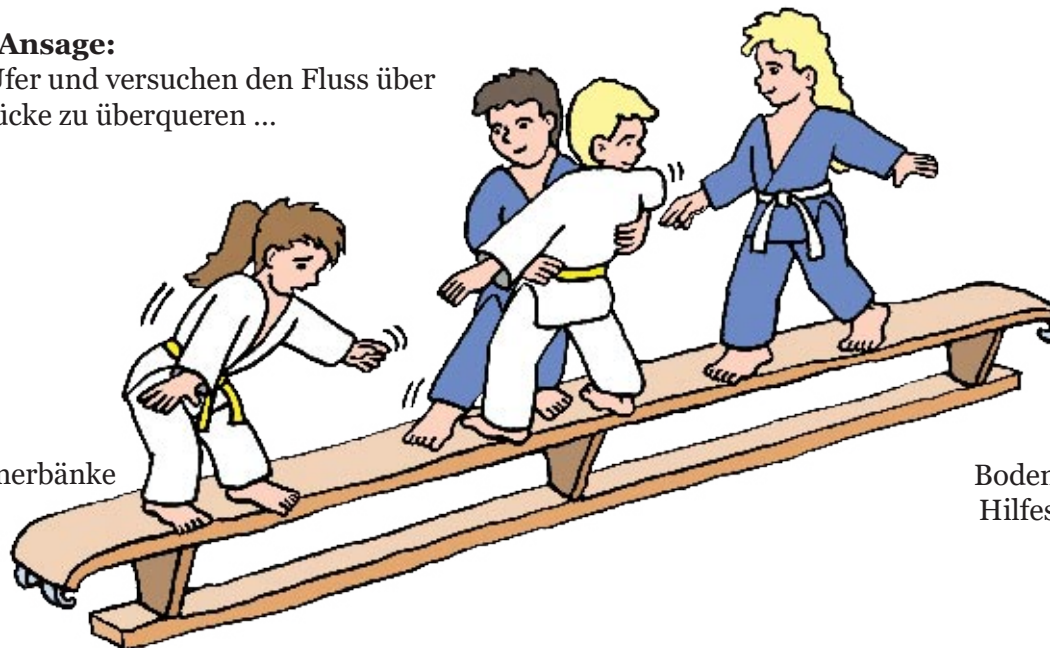
Beobachtungspunkte:

Auf Drängler achten.



Material:

Ein bis zwei Turnerbänke



Sicherheitshinweise:

Darauf achten, dass die Bänke nicht umkippen.

Boden mit Weichmatten sichern.
Hilfestellung durch den Übungsleiter.



Organisation und Tipps:

Auf angepasste Gruppengröße achten,
evtl. zweite Station aufbauen.



Variationsmöglichkeiten:

Als Parcours möglich.



Kooperierendes Bewegen mit Partner(n)

Judo ist in erster Linie ein Partnersport. Im Para Judo sind die Partner noch viel wichtiger, da sie nicht nur als Partner für die Judoaktionen dienen, sondern die Para Judoka mit der Orientierung helfen und damit Schutz bieten.

Die Weiterführung von „Rollen“ heißt nun „gemeinsam Rollen und Kullern“ und verweist auf einen methodischen Aufbau zwischen den Bewegungsfeldern. Die Kinder sollen dabei gemeinsam ihre Raumlage verändern und dadurch ihre Orientierung im Raum – sowohl in Bezug auf die eigene Position als auch auf die Position zum Partner hin – entwickeln.



Das Förderband

(Rollen um die Körperlängsachse, Bewegungen mit Partnern abstimmen)

Viele Kinder liegen nebeneinander und stellen sich vor sie sind ein Förderband.
Sebastian legt sich auf das Förderband. Das Förderband bewegt sich in eine Richtung
und transportiert Sebastian bis ans Ziel.



Kindgerechte Ansage:

Wir besuchen heute eine Fabrik,
in der ein Förderband steht.



Material:

Mehrere Gymnastikstäbe,
die wie ein Förderband
nebeneinander liegen (Symbolik).



Organisation und Tipps:

Auf ausreichend Platz achten.

Beobachtungspunkte:

Auf Körperspannung achten.



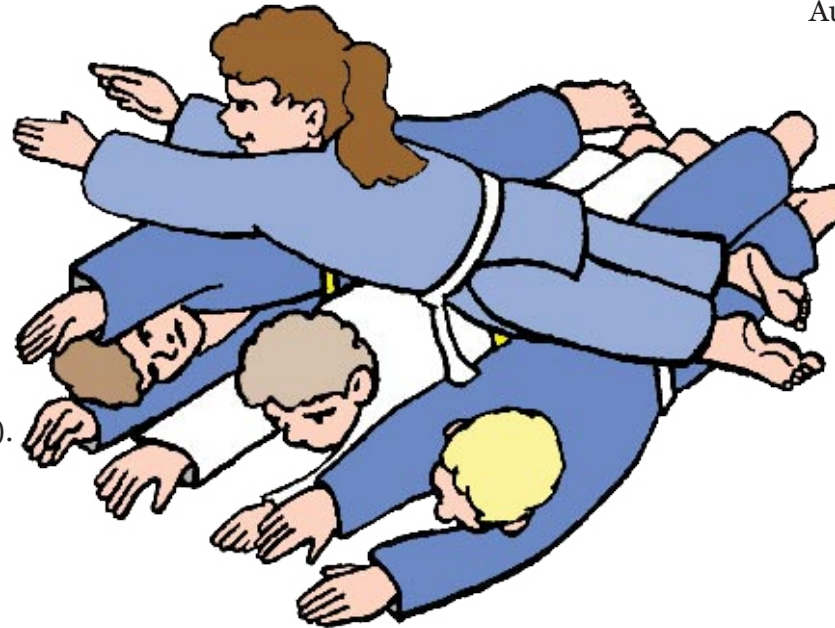
Sicherheitshinweise:

Bei Bedarf Hilfestellung.



Variationsmöglichkeiten:

Auch als Staffel durchführbar.



Der Roboter

(Vertrauen schaffen, verbessern der taktilen Wahrnehmungsfähigkeit)

Tobias ist der Roboter, Sebastian der Steuermann. Tobias hat die Augen geschlossen und muss auf die Steuerkommandos von Sebastian reagieren.

Steuerkommandos: • Start/Stopp = Antippen auf dem Kopf • rechts abbiegen = Antippen auf der rechten Schulter
• Links abbiegen = Antippen auf der linken Schulter •..... =.....



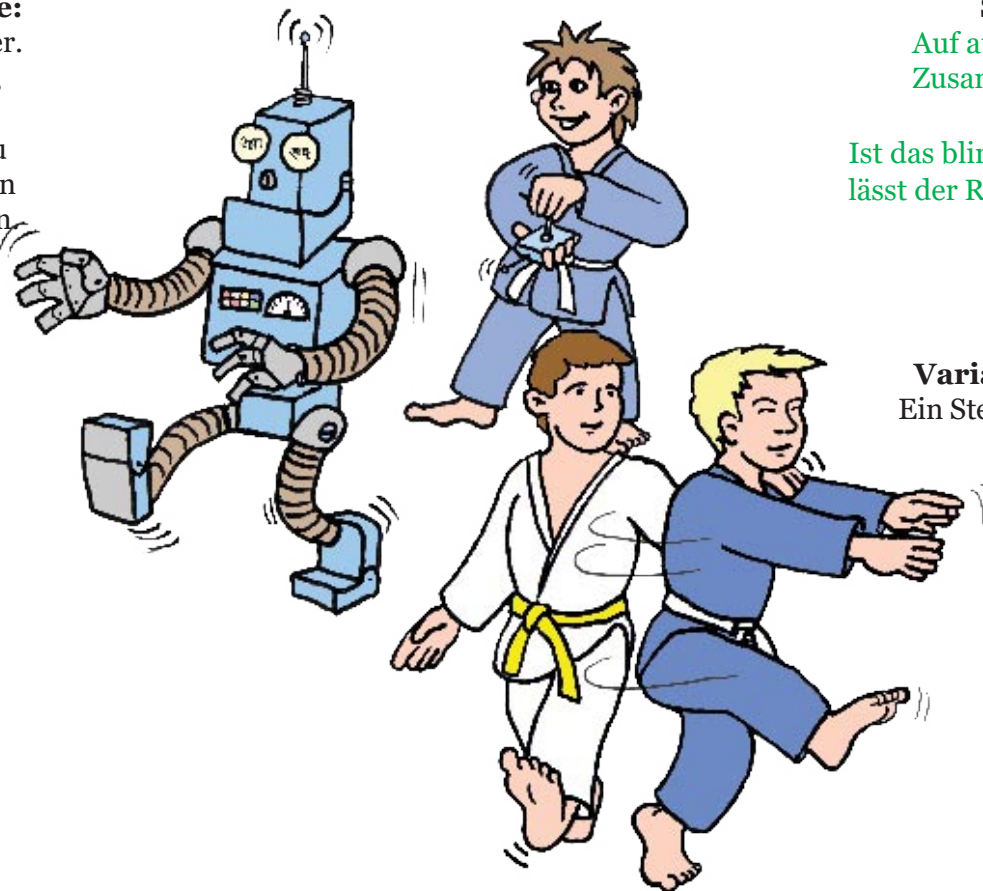
Kindgerechte Ansage:

Sucht euch einen Partner.
Der eine ist ein Roboter,
der andere ist Steuermann.
Der Roboter hat die Augen zu
und darf nur auf das Antippen
seines Steuermanns reagieren.
Die Kommandos lauten: ...



Material:

Spielzeug Roboter
(Symbolik)



Sicherheitshinweise:

Auf ausreichend Platz achten.
Zusammenstöße vermeiden!

Achtung Wand!

Ist das blinde Kind der Steuermann,
lässt der Roboter die Augen offen



Variationsmöglichkeiten:

Ein Steuermann hat 2 Roboter,
die er bedienen muss.



Die Reise zum Kodokan

(Kopplung von Bewegungen, Reaktionsfähigkeit und Rhythmusgefühl verbessern)

Alle Kinder laufen durcheinander und bewegen sich nach dem Takt der Musik mit Partner.

Sobald die Musik stoppt, erfüllt jeder eine Aufgabe:

- Partner in einen Haltegriff nehmen
- Partner werfen



Kindgerechte Ansage:

Heute spielen wir die japanische Reise nach Jerusalem: Alle Kinder laufen kreuz und quer durch die Halle und bewegen sich im Takt der Musik. **Blinde laufen mit Partner.** Sobald die Musik unterbrochen wird, sucht sich jeder ganz schnell einen Partner und hält ihn mit... (Mune-gatame,...)



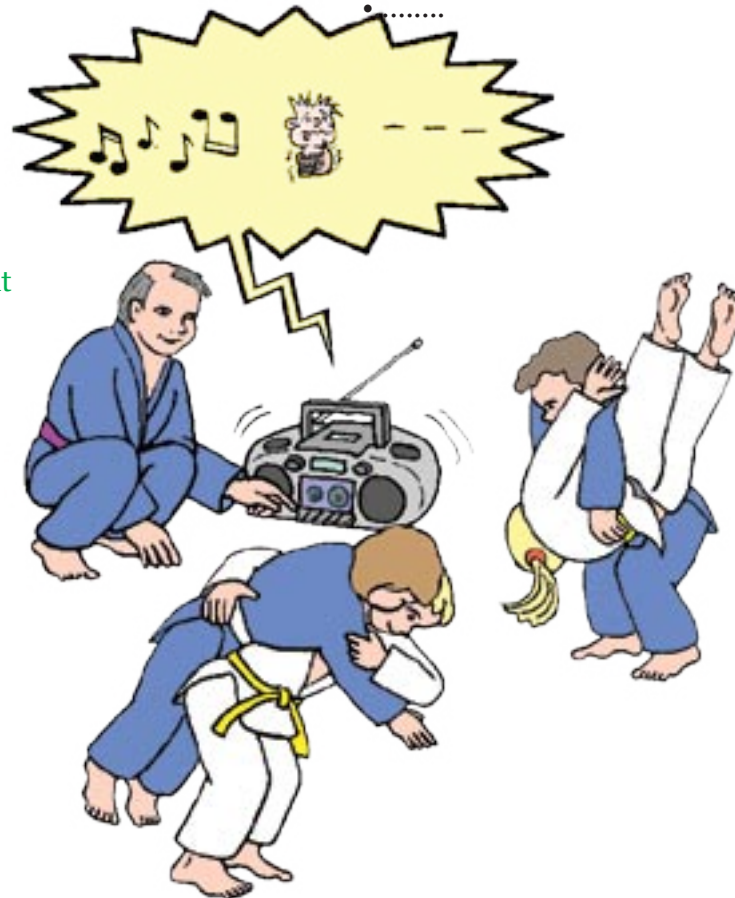
Material:

Musik.



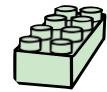
Organisation und Tipps:

Nicht zu schnelle Start/Stopp Wechsel.



Beobachtungspunkte:

Auf Außenseiter achten und mit einbeziehen.



Variationsmöglichkeiten:

Ergibt sich durch das Spiel.

Anmerkung:

Der Kodokan ist die Judoschule, die der Begründer des Judo, Jigoro Kano, 1882 in Tokio gründete.



Das Affenbaby

(Kooperatives Bewegen mit Partner, Verbesserung Griff-, Arm und Rumpfkraft)

Es üben zwei Kinder. Paul liegt auf dem Rücken, die Arme und Beine himmelwärts gestreckt.
Anton krabbelt über Paul. Paul umklammert Anton wie ein kleines Äffchen
und krabbelt quer über die Judomatte.

- Vorwärts krabbeln
- Rückwärts krabbeln
- Wechsel



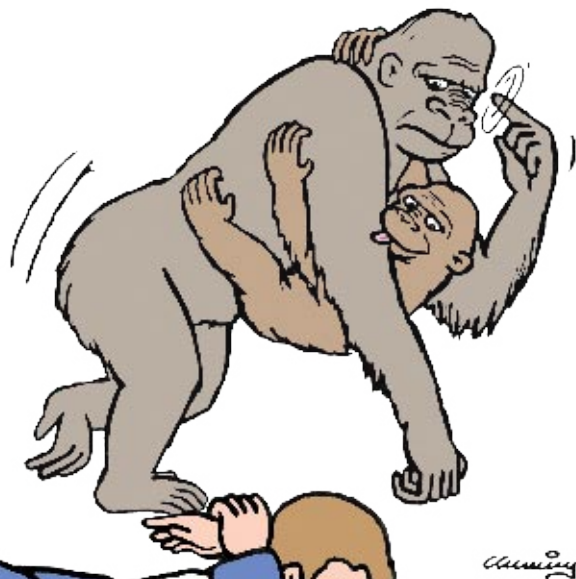
Kindgerechte Ansage:

Wir gehen heute ins Affenhaus
und stellen uns vor ...



Material:

Ggf. zwei Stoffaffen (Symbolik).



Organisation und Tipps:

Auf etwa gleiche Größe und
gleiches Gewicht achten
Die Arme am besten um den
Körper schlingen.



Beobachtungspunkte:

Auf Körperspannung
beider Partner achten.



Kämpfen zu zweit und in der Gruppe

Kämpfen ist ein Grundbedürfnis von Kindern und Jugendlichen. Da blinde und sehbehinderte Kinder oftmals sehr behütet aufwachsen und sich die Umgebung oft nicht vorstellen können, und die Umgebung denkt, dass Blinde nicht raufen können, haben diese Kinder nicht immer Erfahrungen auf diesem Bewegungsfeld.

Daher sollte das körperliche „Kämpfen“ langsam erlernt werden.

Um auch zaghaften Kindern das „kultivierte Kämpfen“ nahe zu bringen, beginnen wir mit dem Kämpfen um ein Objekt. Die manchen Kindern zunächst unbekannte körperliche Nähe wird beim Kämpfen um verschiedene Gegenstände wie Bälle oder Gürtel indirekt erfahren. Auch der Kampf um einen Raum, z.B. eine Mattenfläche, aus der jemand herausgedrängt wird, oder eine Linie, von der jemand verdrängt werden soll, ist weniger angstbesetzt.

Wird das Kämpfen in dieser Form vorbereitet, sollten Kämpfe, bei denen es um die direkte körperliche, aber nicht judospezifische Auseinandersetzung geht (Kämpfe um das Gleichgewicht und bestimmte Körperpositionen), keine Nähe-Distanz-Probleme bereiten. Werden allmählich Judotechniken mit einbezogen, mündet das spielerische Kämpfen fast automatisch im Randori. Häufige Partnerwechsel auf allen Lernstufen sind – wie generell in Partnersportarten - wichtig, um möglichst viele motorische, soziale und emotionale Erfahrungen zu sammeln.

Den Schatz bewachen

Ein (Medizin-)Ball wird von einem Judoka in der Bankposition unter dem Bauch festgehalten. Der Partner soll versuchen, ihm den Ball abzunehmen. Mit Zeitbegrenzung.



Kindgerechte Ansage:

Ein großer Drache bewacht einen wertvollen Schatz. Ein Ritter versucht dem Drachen den Schatz zu entwenden, hat dazu aber nur wenig Zeit. Welcher Ritter schafft das am schnellsten?



Material:

Verschiedene Bälle:
Medizinbälle,
weiche Gummibälle,
größere Plastikbälle



Organisation und Tipps:

Die erfolgreichen Versuche der Kinder sollten der Gruppe vorgestellt werden. „Was hast du gemacht, um den Schatz zu bekommen?“ Daraus entwickeln sich erste Angriffsmöglichkeiten gegen die Bankposition.



Sicherheitshinweise:

Der Bewacher darf nicht nach hinten über die Füße umgerissen werden. Verletzungsgefahr!



Beobachtungspunkte:

Die Kinder sollen sich im Kampfeifer nicht auf den auf dem Rücken liegenden Partner werfen.

Der Ball drückt dann sehr stark auf den Bauch



Variationsmöglichkeiten:

Ein kleinerer Ball oder zusammengeknoteter Gürtel wird von einem Kind bewacht. Die anderen Kinder der Gruppe sitzen um den bewachenden „Drachen“ herum. Sie versuchen den Gegenstand schnell wegzunehmen, bevor der „Drache“ das Kind festhalten kann. Es ist auch möglich, dass zwei Kinder einen Bewacher angreifen. Bewacher soll die Augen schließen, so dass er nicht merkt, woher der Angriff seines Partners kommt.



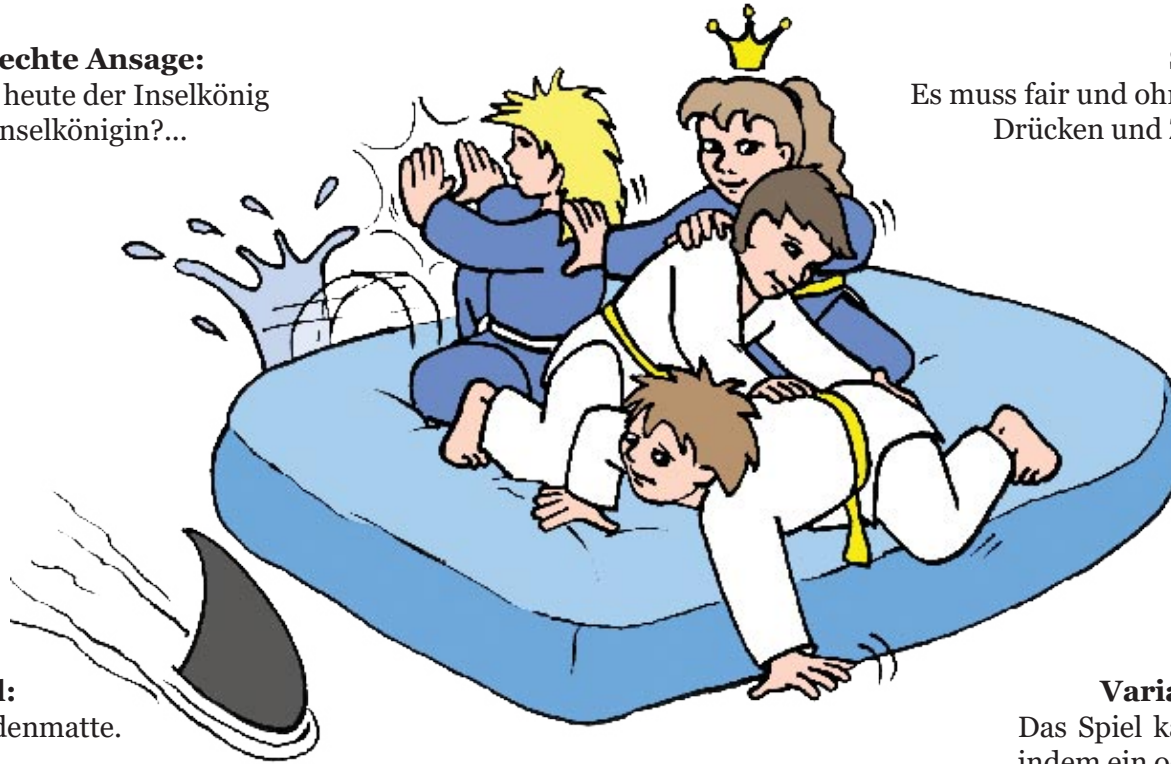
Inselkönig(in)

Alle Kinder der Gruppe setzen sich auf eine Weichbodenmatte, die in der Mitte der Judomatte liegt.
Wer es schafft, am längsten auf der Matte sitzen zu bleiben, ist der Inselkönig.



Kindgerechte Ansage:

Wer wird heute der Inselkönig oder die Inselkönigin?...



Material:

Weichbodenmatte.

Sicherheitshinweise:

Es muss fair und ohne zu schubsen zugehen.
Drücken und Ziehen ist erlaubt.



Variationsmöglichkeiten:

Das Spiel kann umgedreht werden, indem ein oder zwei Kinder als Haie außerhalb der Matte sind. Wer von ihnen so weit von der Matte gezogen wurde, dass er mit einem Körperteil von der Matte kommt, muss die Haie unterstützen.



Fallen lernen

Die Fallschule stellt im Para Judo oftmals eine größere Hürde dar. Wer nichts oder nur sehr wenig sieht, braucht sehr viel Vertrauen in den Ort (Dojo, Matte) und der Übungsleitenden. Es muss klar sein, dass keine Wände, Absätze, Pfosten oder Ähnliches in der Nähe sind. Ein blindes Kind gibt beim Fallen vollständig seine Kontrolle auf und muss erst lernen, dass es sich nicht wehtut, um das notwendige Vertrauen in Ukemi-Waza zu finden.

Erst wenn man angstfrei fallen kann oder sich nicht beim Fallen weh tut, wird man Würfe als Tori und Uke üben können.



Der Bruchpilot

(Spielerische Einführung ins verletzungs- und unfallfreie Fallen)

Die Kinder spielen „Flieger“. Sie strecken die Arme aus und stellen sich vor sie sind kleine Propellerflugzeuge und fliegen durch den Raum. Auf Zuruf des ÜL sollen die Kinder landen. Mal weich, mal holpernd, mal als Bruchpilot, mal in Bauchlage, mal in Rückenlage, usw.



Kindgerechte Ansage:

Stellt euch vor, ihr seid kleine Propellerflugzeuge und fliegt durch die Luft

Sicherheitshinweise:

Auf Zusammenstöße achten
Blinde Kinder machen die Übung mit Partner



Material:

Papierflieger



Beobachtungspunkte:

Auf die „Landeposition“ achten.



Organisation und

Tipps: Zur Einstimmung vorher einige Papierflieger basteln und die Kinder damit spielen lassen

Variationsmöglichkeiten:

Auf vorher festgelegten Landebahnen landen
(nur rote Matten, etc.)



Großer Adler, kleines Hähnchen in Bahnen

(Grobform der Falltechnik rückwärts)

Die Kinder laufen in Bahnen über die Judomatten.

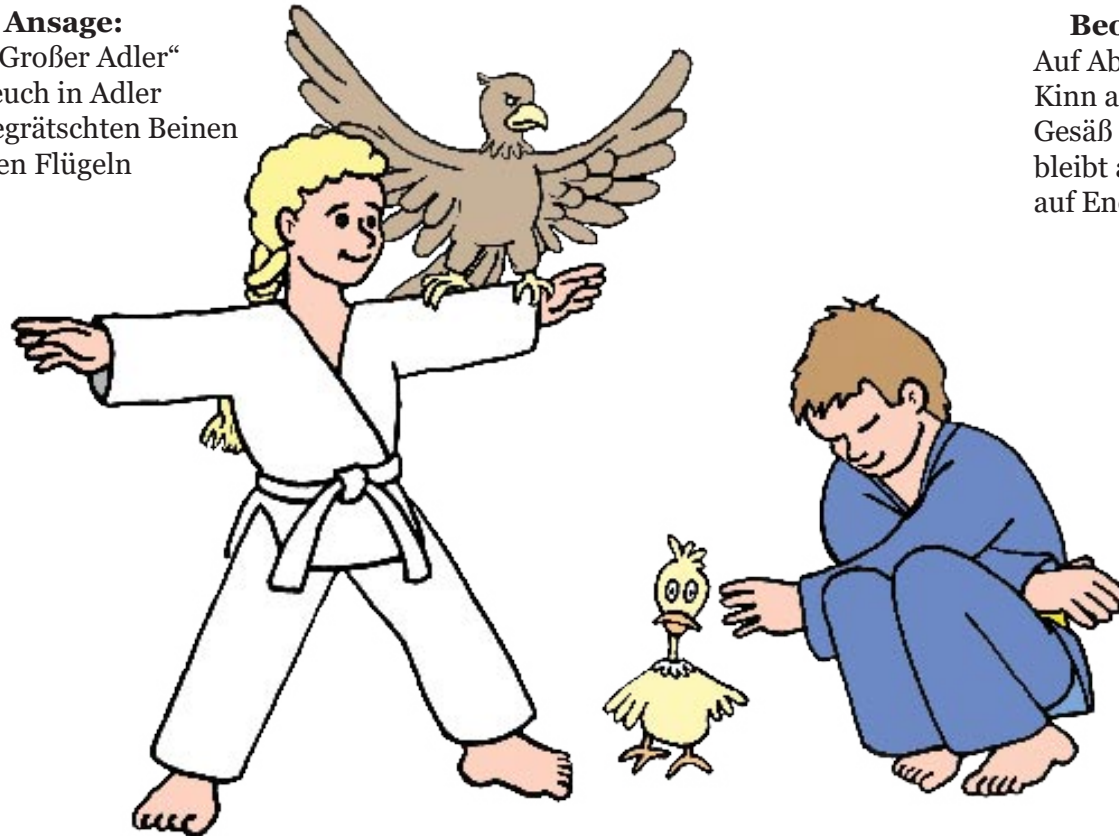
Auf Zuruf des ÜL „Großer Adler“ bleiben die Kinder mit gegrätschten Beinen und Armen stehen.

Auf Zuruf „Kleines Hähnchen“ kommen die Kinder in die Hockposition, Arme über Kreuz und lassen sich nach hinten kippen (Grobform rückwärts Fallen).



Kindgerechte Ansage:

Bei dem Zuruf „Großer Adler“ verwandelt ihr euch in Adler und stellt euch mit gegrätschten Beinen und weit abgespreizten Flügeln auf die Matte...



Beobachtungspunkte:



Auf Abrollbewegung achten,
Kinn auf die Brust,
Gesäß
bleibt auf dem Boden,
auf Endposition achten.

Grashüpfer

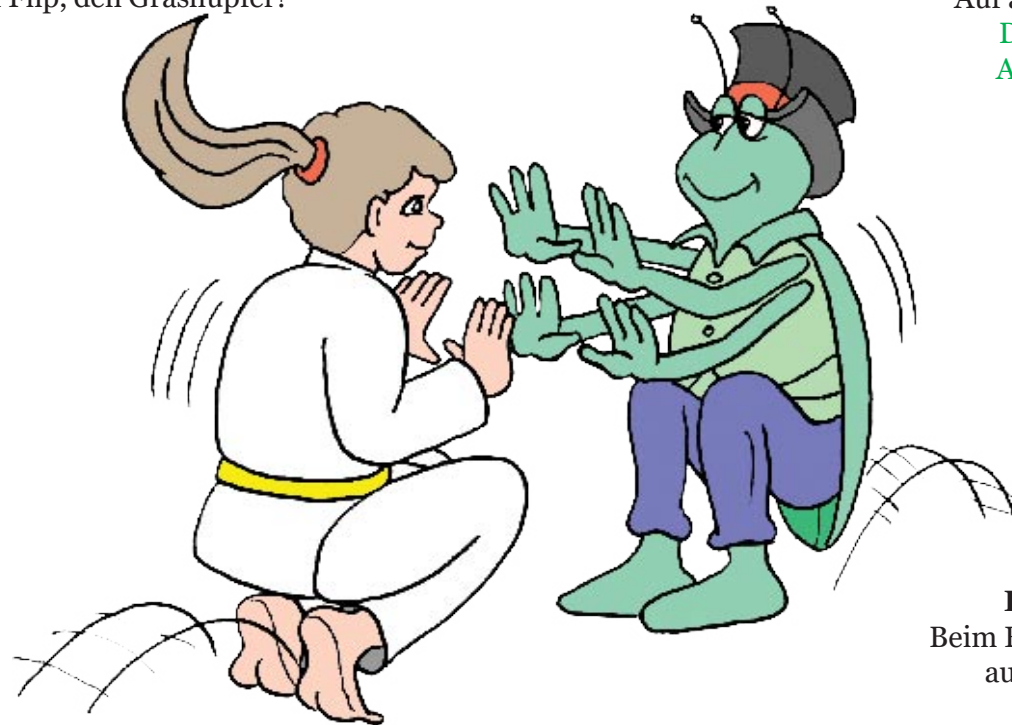
(Rückwärts Fallen lernen)

Die Kinder sind in Hockposition und hüpfen aufeinander zu. Sind zwei voreinander, berühren sich ihre Handflächen und sie dürfen sich gegenseitig nach hinten umschubsen. Danach richten sich die Kinder wieder auf und hüpfen auf einen anderen „Grashüpfer“ zu.



Kindgerechte Ansage:

Kennt einer von euch Flip, den Grashüpfer?



Sicherheitshinweise:

Auf ausreichend Platz achten.

Das blinde Kind bekommt Anweisungen vom Trainer



Beobachtungspunkte:

Beim Fallen Kinn auf die Brust,
auf richtiges Abschlagen achten.



DEUTSCHER
BEHINDERTENSORTVERBAND

Para Judo
spielend
lernen

Drüber und drunter

(Erspüren der Falltechnik vorwärts)

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Einer von beiden liegt bäuchlings auf einem Pezziball und hält ihn mit beiden Händen fest. Ist nun der rechte Arm weiter vorne, so wird das rechte Ohr auf den Ball gelegt. Der andere von beiden tritt von der Beinseite an seinen Partner heran und hat die Aufgabe, diesen leicht nach vorne zu schieben, bis dieser auf dem Rücken landet (Vorform Judorolle).



Kindgerechte Ansage:

Heute geht's aber „drüber und drunter“...



Material:

Pezzibälle.



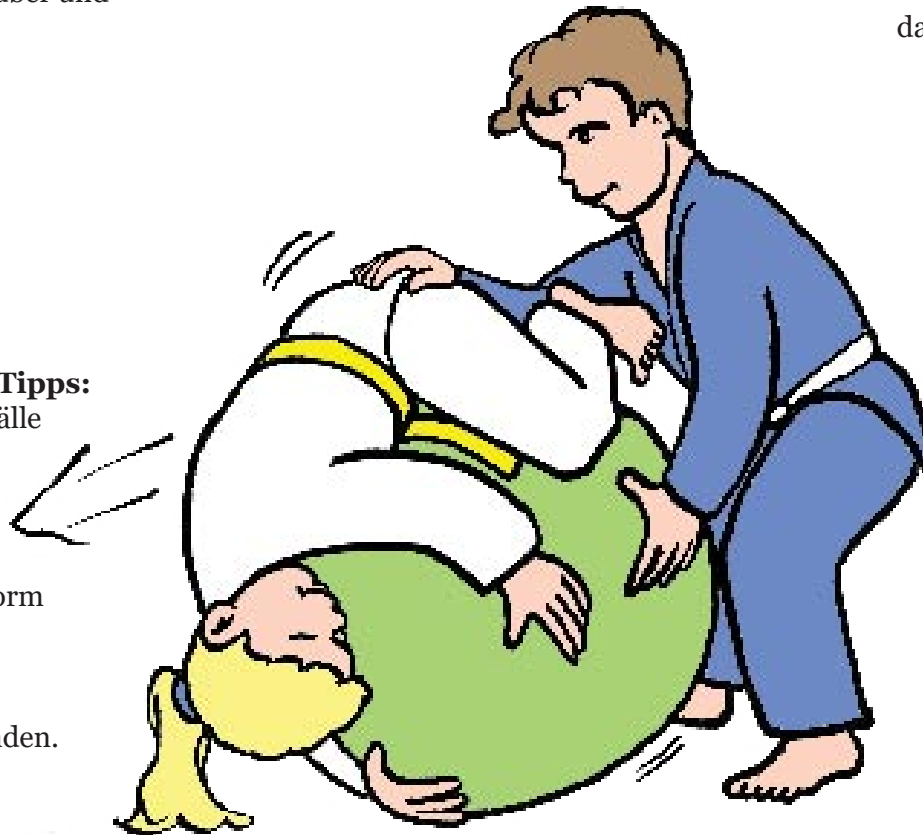
Organisation und Tipps:

Die Größe der Pezzibälle sinnvoll auswählen

(Körperliche Voraussetzung der Übenden)

Es ist wichtig, dass die Kinder bei dieser Übungsform verantwortungsbewusst miteinander umgehen.

Diese Übungsform nur in homogene Gruppen anwenden.



Sicherheitshinweise:

Darauf achten und hinweisen, dass der Ball nach „schräg vorne“ gerollt wird, damit der Partner nicht über den Nacken rollt.



Beobachtungspunkte:

Auf langsames, verantwortliches Rollenlassen schräg nach schräg vorne achten.



Judotechniken

Die Judotechniken des Para Judos sind mit denen des Judos der Nichtbehinderten identisch. Die Graduierungsinhalte sind ebenfalls identisch und können individuell angepasst werden (z.B. können die Schläge bei der Nage-No-Kata durch einen Zuruf „Schlag“ angekündigt werden).

Zu Beginn einer Technikübung, eines Randoris oder eines Kampfes besteht immer Körperkontakt. Beide Partner greifen sich am Revers und am Ärmel, dabei dürfen beide ihre Auslage selbst wählen. Kommt es bei gegengleicher Auslage zu Schwierigkeiten, wer die Innenbahn haben darf, wechselt man sich jeweils ab. Verliert ein Partner den Griff ganz (beide Hände sind gelöst), geht es wieder gegriffen von vorne los.

Auch hier zeigt die Erfahrung, dass es sehenden Judoka im Training keine Probleme bereitet, so zu starten. Dieses Prozedere ist allerdings nur für das Training möglich. Sollten Para Judoka an einem Wettkampf der Nichtbehinderten teilnehmen, müssen sie sich den Regeln des DJB/IJF unterwerfen.

Das Para Judo hat für seine Wettkämpfe seine eigenen, der Behinderung angepassten Regeln, die hier ausführlich erläutert werden:

<https://ibsajudo.sport/about-judo/rules-and-downloads/>

Grundsätzlich gilt:

- Immer Körperkontakt
- Präzise Anweisungen der Übungsleitenden statt „Hand hier - rechte Hand am Revers auf Brusthöhe“
- Aufklärung der Gruppe und je nach Alter Übernahme der Verantwortung gemäß der Judowerte
- Beseitigung von Hindernissen



Kontaktadressen

DBS

Fabienne Bruckmann

E-Mail: fabienne.bruckmann@dbs-npc.de

Projektkoordinatorin Blinden- und Sehbehindertensport

Tel.: 0152 – 57954557

Carmen Bruckmann

E-Mail: bruckmann@dbs-npc.de

Bundestrainerin Para Judo

Tel.: 0173-3178891

DJB

Sebastian Junk

E-Mail: sjunk@judobund.de

Behindertensportreferent

Tel.: 0170-1613695

Quelle

Judo spielend lernen, 1. Auflage © 2006, Deutscher Judo-Bund e.V.Otto-Fleck-Schneise 12 60528 Frankfurt-Main