

Judo: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Erscheinungsformen sind Bewegungs-, Verhaltens- und/ oder Spielmuster, die sich in konkreten sportlichen Situationen beobachten lassen. Expertinnen und Experten der jeweiligen Sportart formulieren sie und orientieren sich an der idealtypischen Lösung einer spezifischen Judosituation.



Der nachfolgende Übungskatalog gliedert sich in drei Teile: Übungen und Spiele zu den Bewegungsgrundformen, Parcours zu den Bewegungsgrundformen sowie Übungen und Spiele zu den Spielgrundformen. Dabei erhältst du ergänzend zur Grundform jeweils Ideen zum Erleichtern und zum Erschweren.

Trainingsformen zu den Erscheinungsformen...

Ukemi

- Aus unterschiedlichen Positionen heraus und in alle Richtungen sicher fallen oder sich werfen lassen können

Tachi-waza

- Als Tori: Uke ausgehend von einem passenden Kumi-kata mit einer präzisen Aktion aus dem Gleichgewicht bringen
- Als Tori: sich agil in Bewegung setzen, um Uke sicher in verschiedene Richtungen werfen zu können
- Als Uke: geschickt auf eine Aktion von Tori reagieren

Übergang von Tachi-waza und Ne-waza + Ne-waza

- Als Tori: nach einer Tachi-waza- oder einer Ne-waza-Situation sofort den Übergang in Katame-waza finden
- Als Tori: Uke effizient und gefahrlos kontrollieren
- Als Uke: nach einem Tachi-waza- oder Ne-waza-Angriff von Tori unmittelbar und situationsgerecht reagieren

Bewegungs- und Spielgrundformen

Wer den Anforderungen ans Judolernen und -praktizieren gerecht werden will, muss sich mit bestimmten Bewegungs- und Spielformen näher auseinandersetzen. Beim Schaffen von Lernsituationen wirst du merken, dass manche Übungen dem Judo besser entsprechen als andere. Es ist sinnvoll, den Schwerpunkt auf bestimmte Formen zu legen, weil sie dank interessanten und passenden Situationen das Lernen erleichtern.



Bewegungsgrundformen

- ▶ Laufen, Springen
- ▶ **Balancieren**
- ▶ **Rollen, Drehen**
- ▶ Klettern, **Stützen**
- ▶ Schaukeln, Schwingen
- ▶ **Rhythmisieren**, Tanzen
- ▶ Werfen, **Fangen**
- ▶ **Ringern, Raufen**
- ▶ **Rutschen**, Gleiten
- ▶ **Weitere Formen**



Spielgrundformen

- **Freie Spiele**
- **Reaktionsspiele**
- **Stafettenspiele**
- **Fang- und Versteckspiele**
- **Kampfspiele**
- Wurfspiele
- Passspiele
- Torschussspiele
- Rückschlagspiele
- **Weitere Formen**

- Zu den Bewegungsgrundformen
- Zu den Spielgrundformen

Quelle: Landais, A. (2024): Manual Judo. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO