

Theorie des Techniktrainings



Judo – Techniken sind Lösungen von Situationen

dem zufolge steht



Die Situation im Vordergrund

Dies hat Konsequenzen für das
Lernen und Trainieren



In allen Lern- und Könnensstufen



Technik / Taktik untrennbar



Technik- erwerbstraining

- geschlossene Situation
- feste Vorgaben



Beobachtungskriterien am Beispiel von Wurftechniken

- sicherer Stand
- Kontaktpunkte
- Zugrichtung
- Blickrichtung
- Rotationsachsen
- zeitlich-räumlicher Verlauf
- Soll - ist Vergleich



technisches Ergänzungstraining



- **Erwerb von Teilbewegungen**
- **Tandoku-renshu, Uchi-komi**
- Erwerb allgemeiner und spezieller Fähig- / Fertigkeiten
- Voraussetzungen schaffen
- koordinativ
- konditionell
- Technikvoraussetzungstraining



Technik- voraussetzungstraining



Technik- voraussetzungstraining

- **Erwerb allgemeiner und spezieller Fähig- / Fertigkeiten**
- **Voraussetzungen schaffen**
- **koordinativ**
- **konditionell**
- **zielgruppenorientierte Methodik**



Technik- anwendungstraining



Technikanwendungstraining

- **offene Situation**
- **Einfach – Auswahlreaktion**
- **Mehrfach – Auswahlreaktion**
- **Realitätsbezug**
- **Zeitdruck**
- **variable Verfügbarkeit**
- **Kreativität**
- **individuelle Lösungen**



Informationsbedingungen

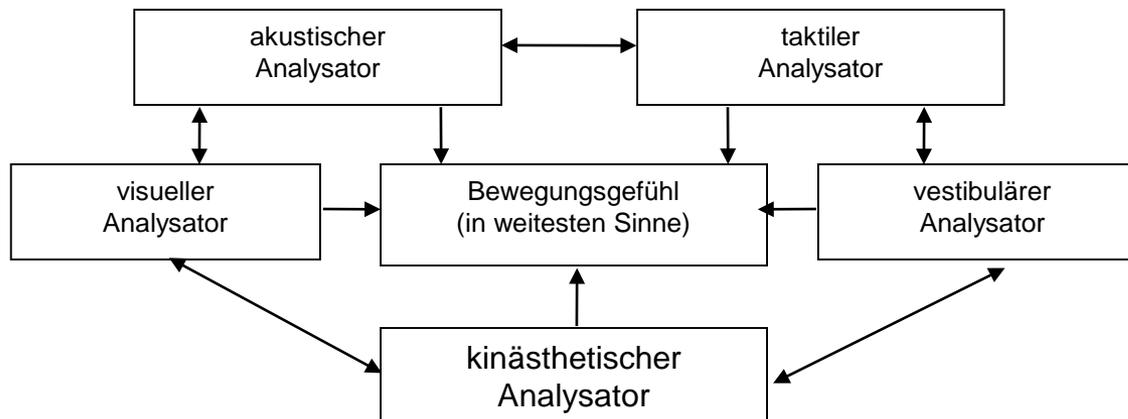
- **optisch (Auge)**
- **akustisch (Ohr)**
- **taktil (Haut)**
- **kinästhetisch (Muskeln und Gelenke)**
- **vestibulär (Innenohr)**



Bewegung und 5 Sinnesdaten / innerer und äußerer Regelkreis

Optimales Bewegungslernen (HOTZ/WEINECK 1988, 62)

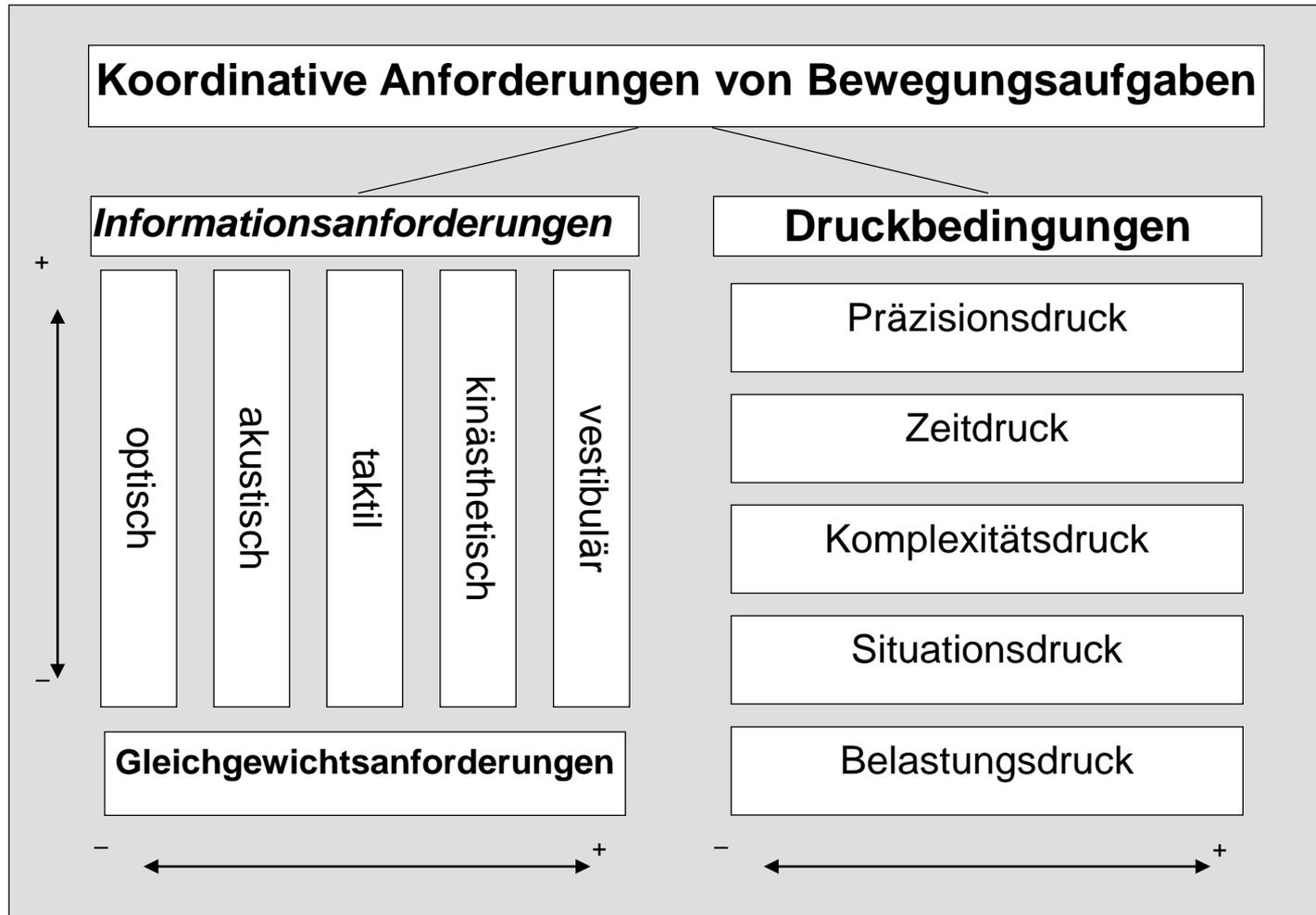
**Das „Bewegungsgefühl“ als Produkt der Afferenzsynthese:
Die Gewichtung der fünf Analysatoren bestimmt das Anforderungsprofil der jeweiligen Sportart.**



Druckbedingungen

- **Präzisionsdruck**
- **Zeitdruck**
- **Komplexitätsdruck**
- **Situationsdruck**
- **Belastungsdruck**



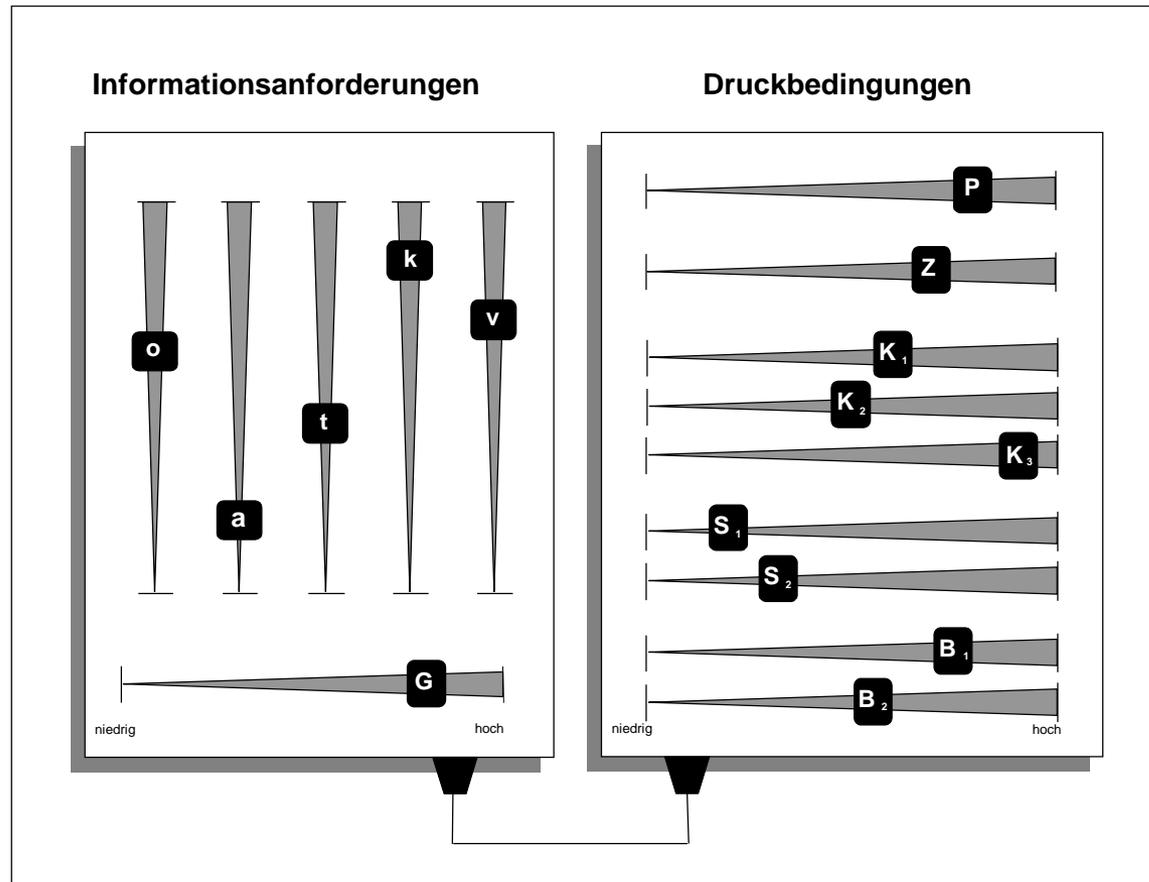


Koordinative Anforderungskategorien: Informationsanforderungen und Druckbedingungen (vgl. Neumaier 2003, 97; Neumaier/Mechling 1994, 1995; Roth 1998)

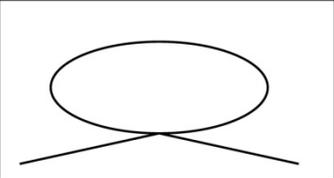
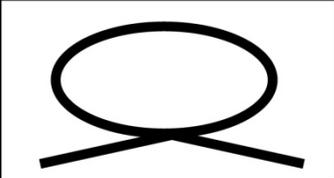
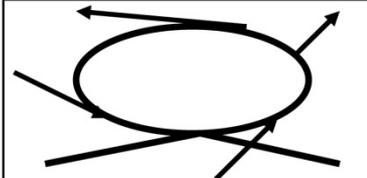
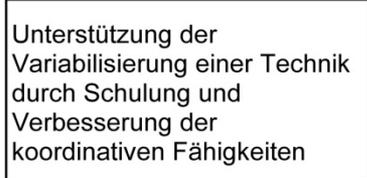


KAR

Koordinationsanforderungsregler NEUMAIER/MECHLING, 1999



Tabellarische Übersicht aller Techniktrainingsarten

| Technikerwerbstraining | | Technik-anwendungstraining | technisches Ergänzungstraining |
|--|--|---|---|
| Erlernen einer Bewegung | Bewegungsautomatisation | variable Verfügbarmachung einer Bewegung | Schulung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten |
| Grobform | Feinform | Feinstform | Virtuosität „Bewegungsgefühl“ |
| | statischer Stereotyp | motorisch dynamischer Stereotyp | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Erste Konfrontation mit der Bewegung (Lehrerdemo) • Entwicklung einer Bewegungsvorstellung • Versuch und Rückmeldung (erste eigene Bewegungserfahrungen) • Beherrschen der Bewegung in der Grobform | <ul style="list-style-type: none"> • standardisierte Ausführungsbedingungen • hohe Wiederholungszahlen „Überlernen“ <p>Zweck:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ökonomisierung der Bewegung 2. geringfügige Variabilität durch minimale Programmänderungen | <ul style="list-style-type: none"> • Durchsetzungsvermögen bereits automatisierter Fertigkeiten gegen maximalen Widerstand • erfahrungsbedingte Antizipation (Situationsantizipation und Handlungsantizipation) | <ul style="list-style-type: none"> • Aufwärm- und Abwärmtraining • Vorbereitung zum Erlernen neuer Techniken • Stabilisierung und Steigerung der Virtuosität und Stabilität bereits beherrschter Techniken • judospezifisches Konditionstraining ⇒ Jede Form von Techniktraining ist ein Training zur Verbesserung koordinativer Fähigkeiten! |
| Herausbilden einer Schleife! „Weg anlegen“ | Fixierung der Schleife! „Autobahn“ | Verbindungen herstellen! „Zu- und Abfahrten“ | Steigerung der Virtuosität! |
|  |  |  |  |
| methodische Übungsreihen | Spezialübungen | Komplexübungen | Ergänzungsübungen |

Held 1996



methodische Hinweise zum Anwendungstraining

- stufenweise
- zielgruppenorientiert
- elementar
- komplex
- wachsende Widerstände
- Aufgabenrandori



technisch/taktische Vorüberlegungen

- **Gegneranalyse**
- **Situationsanalyse**
- **Eröffnungsstrategie**
- **Fassartstrategie**
- **gegen beide Auslagen**
- **alternative Programme**



Methoden

- **Frontalunterricht (deduktiv)**
- **Aufgaben orientiert (induktiv)**
- **Ganzheitsmethode**
- **Teillernmethode**
- **analytisch-synthetisch (Ohgo)**



Methodisches Vorgehen

- **vom leichten zum schweren**
- **vom einfachen zum komplexen**
- **Inhalts orientiert**
- **Ergebnis orientiert**
- **von der geschlossenen Aufgabe zur offenen Lösung**
- **...**



methodische Hinweise zu Boden- (Griff) techniken

- Ausgangssituation
- Standardsituation (siehe RTK)
- Übergang Stand-Boden
- Herausarbeiten von Endpositionen



methodische Hinweise zu Boden- (Griff) techniken

- Schritt für Schritt
- Körperteile fixieren
- Stützen fixieren / wegnehmen
- Gewicht wirken lassen / Belasten
- Schwerpunktverhalten
- Rotationsachsen
- Druck- Gegendruck
- In die Falle locken



methodische Hinweise zu Boden- (Griff) techniken

- um Positionen kämpfen
- um Teile kämpfen
- Widerstände wachsen lassen
- von Endposition über Mittel- zur Ausgangs- (Standard) situation
- Halten, Hebeln, Würgen
- Befreien



Kontroll- und Hilfsverfahren

- **Fremdbeobachtung**
- **Selbstbeobachtung**
- **Videoanalyse**
- **Uke als Hilfstrainer**
- **Dreiergruppe**
- **mentales Training**
- **...**



Fragen?

