

# Pädagogische Perspektiven im Judo

Hinweise – nicht nur – für den Anfängerunterricht



Judo sollte von vornherein als spielerisches Balgen, als friedfertig gemeinter Wettstreit, als »liebender Kampf« eingeführt werden.

Die aktuellen Anforderungen an Sportangebote in den Vereinen (z.B. Kampfsport im Kontext mit Gewaltprävention / in der Sozialarbeit) sowie die neueren sportpädagogischen Entwicklungen im schulischen Bereich (Aufnahme von »Ring- und Raufen« bzw. »körperliche Auseinandersetzung mit Kontakt« in die Richtlinien für den Schulsport in mehreren Bundesländern) ermöglichen es uns Judoka und machen es erforderlich, diese Trends aufzugreifen und aus unserer Sicht Stellung zu beziehen. Ansätze hierzu gibt es bereits zahlreich, wobei ich an dieser Stelle nur beispielhaft die Beiträge von Heinz Janalik (u.a. zur Mehrperspektivität im Judo) und die letzten Workshops des DJB zu »Judo und Pädagogik« und »Judo als Gewaltprävention?« hinweisen möchte.

## Beziehungsebene beachten!

In diesem Beitrag soll insbesondere ein, m.E. für die pädagogi-

sche Perspektive aufs Judo *der* entscheidende Aspekt herausgestellt werden: Der in jeder körperlichen Auseinandersetzung stattfindende Dialog zwischen den beiden Beteiligten, ein zwischenmenschliches Geschehen auch auf der Beziehungsebene. Wir Judoka sollten uns dieses Gesichtspunkts in seiner im Judo besonderen Qualität bewusst sein und als spezifischen pädagogischen Ansatzpunkt herausstellen: Der

dauerhafte, z.T. sehr enge Kontakt bedeutet immer ein Sich-Einlassen auf die/den Andere/n, eine ganz besondere Nähe zueinander.

## Fürsorge im Widerstreit

Dadurch kann das im Grunde paradoxe Verhältnis von Widerstreit gegen den Andern bei gleichzeitiger Verantwortung und Fürsorge für den Andern



Judo ist immer auch zwischenmenschliches Geschehen auf der Beziehungsebene



für beide Beteiligte sehr intensiv erlebbar werden.

Für das Unterrichten ist die Konsequenz aus diesen Überlegungen, den Übungs- und Lernprozess stets als ein beiderseitiges Geschehen aufzufassen, das Gelingen von technischen Abläufen, aber auch Randori als ein gemeinsames Wirken beider Beteiligter anzusehen. Dies bedeutet für das Lernen im Judo, dass Tori Bewegungsabläufe nicht allein für sich betrachten und studieren kann, sondern immer nur unter Berücksichtigung von Uke – wenn nicht sogar mit dem »Ausgangspunkt Uke«. (Diese Bemerkung hat aus meiner Sicht Gültigkeit für alle Bereiche des Judo, sowohl für den Wettkampf als auch den Breitensport.) Bedingung für eine sportpädagogische Akzentuierung von Zweikämpfen ist dabei immer, dass sich die Orientierung nicht vornehmlich auf das Endergebnis (das Was) richtet, sondern auf das Wie des Miteinander-Bewegens, um im Gegeneinander des Kämpfens diese zwischenmenschlichen Belange von Achtung und Respekt füreinander zu spüren, zu erfahren und daran zu wachsen.

### **Kämpfen im Unterricht**

Mit diesen Grundgedanken als tragendes Element für alle Unterrichtssituationen möchte ich im folgenden auf einzelne Aspekte des Anfänger-Unterrichts hinweisen. Voran stelle ich einige Bemerkungen, die sich vor allem an Lehrkräfte mit wenig Erfahrungen und Vorkenntnisse in dieser Sache richten. Für Lehrerinnen und Lehrer gilt es darauf zu vertrauen, dass jede Schülerin und jeder Schüler letztlich um die eigene Verantwortung und um die Grenzen seines Gegenübers weiß. Die Lehrkraft sollte in aller-

erster Linie dafür Sorge tragen, dass wirklich »einander gegenüber« gekämpft wird: zu zweit, direkt und aufrichtig, Gesicht zu Gesicht (und nicht hinterücks). Um die Thematik

### **Im Gegeneinander des Kämpfens die zwischenmenschlichen Belange von Achtung und Respekt füreinander spüren und erfahren**

Kämpfen im Unterricht aufgreifen zu können, sollte die/der Lehrende eigene Grunderfahrungen mitbringen. Jedoch bedarf es für die erste Phase, für den Einstieg in das Kämpfen mit Kontakt, keiner besonderen technischen Kenntnisse aus dem Judo oder Ringen. Wichtig ist allerdings, die Lerngruppe und ihre sozialen Kompetenzen zu kennen. Von noch größerer Bedeutung scheint mir die Fähigkeit zu sein, Veränderungen in der Atmosphäre frühzeitig zu spüren und zu erkennen, um den Unterrichtsprozess entsprechend einfühlsam leiten zu können. Voller Vertrauen kann man davon ausgehen, dass der Wunsch nach sowie die Freude und der Spaß am Kämpfen bei den Schülerinnen und Schülern sehr viel größer sind, als die Lehrerin oder der Lehrer es sich und der Lerngruppe zutrauen möchten. Ebenso erweist sich meiner Erfahrung nach die enge körperliche Nähe für die Schülerinnen und Schüler zumeist als nicht so problematisch, wie häufig auf seiten der Lehrkräfte befürchtet wird.

### **Vermittlung des Kämpfens**

Judo sollte von vornherein als spielerisches Sich-Balgen, als friedfertig gemeinter Wettstreit, als »liebender Kampf« eingeführt werden. Zum Einstieg bie-

tet sich für die Thematisierung dieser kämpferischen Auseinandersetzung das breite Repertoire von kleinen Zweikampfübungen und -spielen an, die nach dem gewünschten Anforderungscharakter für die jeweilige Lerngruppe zu staffeln sind: von weniger zu mehr Kontakt, vom Miteinander immer mehr zum Gegeneinander, vom Kämpfen als Mannschaft zum Einzelkampf, vom gleichzeitigen Kämpfen aller Übenden zum Einzelkampf vor »Publikum«, z.B. vor der Lerngruppe.

### **Kämpferische Aufgaben**

Einerseits sind Aufgabenstellungen in der Weise zu akzentuieren, dass sie allgemeine Bewegungsqualitäten für das Zweikämpfen fördern. Dazu gehören z.B. schieben und ziehen; nachgeben und ausweichen; den Partner spüren und Sensibilität entwickeln; Kontakt zulassen und aufrechterhalten; den richtigen Augenblick wahrnehmen; ganzkörperlicher Einsatz; nur so viel Kraft anwenden wie unbedingt nötig (angesichts des Partners und der gestellten Aufgabe).

### **Technische Aufgaben lösen**

Andererseits sind Bewegungsaufgaben denkbar, die vornehmlich auf technische Bewegungselemente abzielen. Techniken sollten jeweils aus der Situation (Uke!) heraus und so weit möglich durch die Übenden selbst entwickelt werden. Auf diesem Wege können sie von der Grundidee der jeweiligen Bewegung(en) ein eigenes »inneres Bild« erlangen sowie Kompetenz in der Einschätzung ihrer eigenen Bewegungen gewinnen, und ein stupides Kopieren wird vermieden. (Erwäh-

### **Literatur:**

**Janalik, Heinz:** »Ju-Do – Ein Weg zum rücksichtsvollen Umgang mit sich und anderen«, In: Zimmer, Renate (Hrsg.): Handbuch für Kinder- und Jugendarbeit im Sport. Aachen 1998. (s. auch: Schriftenreihe des DJB, s.u.)

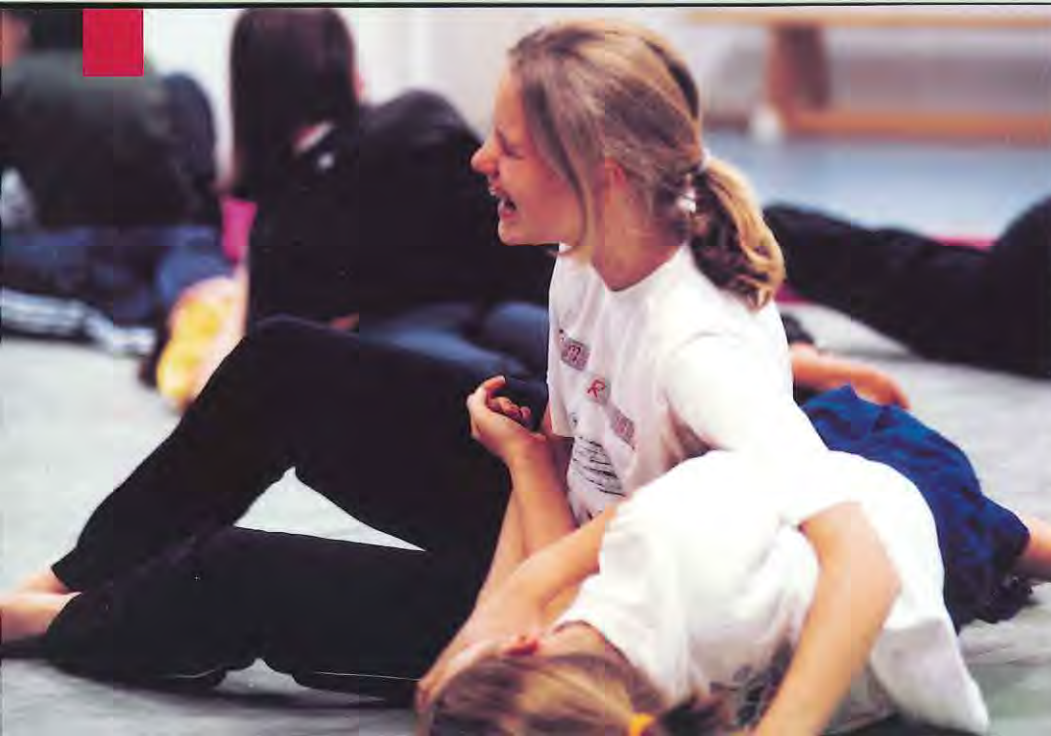
**Pöhler, Ralf/ Schladt, Hermann** (Red.): »Judo & Pädagogik«, Üben – Erziehen – Helfen – Vermitteln. Frankfurt 2000. (Schriftenreihe Lehrwesen des DJB, Band 4) Eine ausführliche theoretische Begründung hierzu findet sich in der Dissertation von

**Lutz Gerdes**, veröffentlicht im Internet:

<http://www.sub.uni-hamburg.de/disse/415/Dissertation.pdf>; vgl. hierzu:

**Jürgen Funke-Wieneke:** »Die pädagogische Bedeutung des Judo für Kinder und Jugendliche«, Vortrag auf dem Workshop »Judo und Pädagogik« in Bad Blankenburg 1999, sowie das dazu eingereichte Thesenpapier. Der Vortrag ist erschienen in o.a. Band 4 der Schriftenreihe Lehrwesen des DJB, S.10-22





**Kämpfen kann auch Spaß sein, Freude an der wechselseitigen körperlichen Auseinandersetzung.**

nen möchte ich die Bedeutung der »inneren Bilder« beim Lernen von Bewegungen, der jeweiligen Bewegungs-Vorstellung. Hinweise auf die Wahrnehmung, das Bewegungserleben oder ein passendes Bild sind oft hilfreicher als äußere Verlaufsbeschreibungen.

### Soziale Aufgaben erfahren

Beim gemeinschaftlichen Üben sollte auch immer wieder auf einen partnerschaftlichen, verantwortungsvollen Umgang miteinander und das Aufeinander-bezogen-Sein hingewiesen werden, auf die eigentliche Übung des gemeinsamen Ringens um einen gelingenden Dialog.

Methodisch empfehlen sich hierfür u.a. Vertrauensübungen, »blindes« Üben, Verknüpfung von Bewegungs- und Aufmerksamkeitsaufgaben, Übungen für einen »tonischen Dialog« mit Spannungswechseln, Geschwindigkeitswechsel (auch: Üben in Zeitlupe), Rhythmisierung und das Einbauen von Handicaps bei ungleichen Partnern.

Hinzuweisen ist auf die sich aus der Übungssituation im Judo ergebenden guten Möglich-

keiten zur Binnendifferenzierung: Alle Übenden können zugleich, paarweise aufeinander abgestimmt und von den anderen verschieden, ihrem Bedürfnis und Vermögen gemäß üben bzw. kämpfen. Häufig zeigen sich u.a. Unterschiede in der Intensität, der Qualität und dem Tempo des Miteinander-Bewegens, in der Art der Selbsteignung von Bewegungen, in dem Wunsch nach gleich- bzw. gegengeschlechtlichen Partnern und nicht zuletzt in

### Immer wieder auf einen partnerschaftlichen, verantwortungsvollen Umgang miteinander hinweisen...

der Dialogfähigkeit. Durch die Partnerwahl kann jede/r Beteiligte den Herausforderungsgrad des gemeinsamen Übens/Kämpfens mitgestalten.

### Regeln einführen

Wichtig ist es, frühzeitig die ersten »Minimal-Regeln« einzuführen und zu ritualisieren:

- die »goldene Regel« (»Was du nicht willst, das man dir tu,

das füg auch keinem andern zu!«)

- das Zeichen für Aufgabe (zweifaches Abschlagen oder ein Ruf, z.B. »Stop«).

Bereits im Voraus kann in einem Gespräch über Gefahren und Risiken des Kämpfens eine Verständigung über diese Grundregeln gefunden werden, an der die Schülerinnen und Schüler problemlos kreativ mitwirken können. Nach ersten Übungsphasen wird in weiteren Gesprächen das »Wie« des Miteinanderumgehens erneut thematisiert, mit bestehenden Regeln in Zusammenhang gebracht oder bei Bedarf um weitere Regeln ergänzt, wobei das Eigentliche, eben das Zwischenmenschliche, stets das tragende Moment bleiben sollte. Regelüberschreitungen müssen benannt werden und bei Wiederholung zu Konsequenzen führen – ohne jedoch die betreffende Person zu verurteilen.

### Rituale sind wichtig

Das Üben im Judo ist eingebettet in (Begrüßungs-)Rituale. Diese verweisen auf den jenseits der konkreten körperlichen Auseinandersetzung liegenden Bedeutungsgehalt des menschlichen Gegeneinander. Von Beginn an sollten die Schülerinnen und Schüler mit den nötigen Ritualen vertraut gemacht werden, indem ihnen

zugleich deren Sinngehalt vermittelt wird. So dient die anfängliche Begrüßung, für die im Sportunterricht ein Kreis zu empfehlen ist, der Besinnung auf das gemeinsame Vorhaben. Vor und nach dem gemeinsamen Üben oder Kämpfen verbeugen sich beide Partner voneinander: Über den Blickkontakt und das Einander-zugewandt-Sein wird immer wieder an die innere Haltung erinnert, dem anderen aufgeschlossen



gegenüberzutreten, selbst als (soeben) Besiegter. Den Abschluss bildet wieder der gemeinsame Kreis, der auch Symbol ist für die gemeinsame Mitte, das Einvernehmen, in dem alle miteinander geübt haben.

Rituale können den Unterricht am ehesten unterstützen, wenn sie überzeugend und in aller Selbstverständlichkeit eingeführt werden. Wichtig ist, dass die Lehrkraft im weiteren Unterrichtsverlauf konsequent für ihre Einhaltung (sowohl in der Form wie auch in ihrer Sinnhaftigkeit) Sorge trägt und eine »Aushöhlung« zu verhindern versucht. Für die Schülerinnen und Schüler bedeutet ein solch klarer Rahmen die äußerlich sichtbare Form von gegenseitiger Achtung und Anerkennung wie auch einen deutlich umgrenzten und damit beschützenden Raum, der ihnen die Möglichkeit bietet, sich zu öffnen und Neues zu entdecken.

### Kämpfen als Dialog

Zweikämpfen ist gekennzeichnet als ein Dialog nonverbaler Art: Primär findet Verständigung in Aktion statt. Mit dem unmittelbaren leiblichen Erleben in der Bewegungsbeziehung gewinnen die Beteiligten in aller Deutlichkeit und umfassender als durch jede verbale Interaktion ein Wissen voneinander und ein beiderseitiges Erkennen ihres So-Seins. Der Grad der Härte gegenseitiger Herausforderung wird sich jenseits des gemeinsamen Regelwerks mit jedem neuen Partner ohne Worte jeweils neu herausstellen. Solchem Geschehen vor-reflexiver Einigung in der Dimension der erlebten Bewegung sollte im Unterricht ausreichender Raum gegeben werden, um die Erfahrungswelt

der Zwischenleiblichkeit in ihrer Konkretheit erstehen zu lassen.

### Erst üben, dann reden

Dieses Anliegen möchte ich jedoch nicht als Plädoyer für einen »sprachlosen« Unterricht verstanden wissen. Dennoch muss auf die Begrenztheit von Sprache hingewiesen werden. Erstrebenswert wäre die Verbindung von primärer Verständigung in Aktion mit sprachlichen Formen der Verständigung beim Auftreten von Problemen, wobei Irrtümer

*...wird immer wieder an die innere Haltung erinnert, dem anderen aufgeschlossen gegenüberzutreten.*

beim sprachlichen Transfer kaum zu vermeiden sind. Tritt bei einem Übungspaar ein Missverständnis z.B. bezüglich der Vehemenz des Körpereinsatzes oder des (angeblich) zugefügten Schmerzes auf, ist zunächst in einem Gespräch zu zweit eine Einigung über das Geschehene und die gewünschte Art des weiteren gemeinsamen Übens anzustreben. In einem Gespräch mit der gesamten Gruppe vermögen auch nicht unmittelbar Beteiligte aus ihrer distanzierten Perspektive zur Verständigung beizutragen. Zur Veranschaulichung häufiger auftretender Probleme kann das Kämpfen »veröffentlicht« werden, indem ein Paar vor der zuschauenden Gruppe kämpft oder eine Situation als Rollenspiel darstellt. Entweder nach jeweiligen Kampfunterbrechungen oder im Anschluss an den Kampf wird über das Miteinander gesprochen (z.B. auch, indem eine Bewegung nach Kampfunterbrechung »eingefroren«



**Treten beim Üben Mißverständnisse auf, z. B. bezüglich der Vehemenz des Körpereinsatzes, ist zunächst in einem Gespräch zu Zweit eine Einigung über das Geschehene und die gewünschte Art des weiteren gemeinsamen Übens anzustreben.**

wird). Immer wieder sollte auf den Sinn der Übung und des Kämpfens hingewiesen werden, nämlich im Kampfgeschehen sich nicht dem anderen gegenüber zu verschließen, sondern sich mutig dem partnerschaftlichen Dialog zu öffnen.

### Kämpfen ist wichtig

Beim Judo spielt selbstverständlich das Gegeneinander-Kämpfen eine wesentliche Rolle. Im Unterricht kann dies entweder im Randori, wobei alle Paare zugleich aktiv sind, oder im Einzelkampf vor der gesamten Gruppe geschehen. Niederlagen und Siege sind zu verarbeiten (auch: zu erleiden), und es geht darum, sich dem jeweiligen Ergebnis zu stellen. Als Schwierigkeit erweist sich zu-





Geben sich die Kämpfenden unbefangen in das Kampfgeschehen hinein? Hat der Krafteinsatz für die Situation, für den Partner gestimmt? Werden dem Gegenüber auch Chancen gegeben oder wird ein gelingendes Kämpfen verhindert?

meist, in dem intensiven Gegeneinander eine innere Haltung des Miteinander zu be-

### **Auch nach Regeln kann unfair gekämpft werden und Siegen ist nicht unbedingt mit gutem Kämpfen gleichzusetzen**

wahren und selbst bei erbitterter Ernsthaftigkeit den Gegner in einer dialogischen Grundhaltung zu sehen, zu achten und nicht zu entwürdigen. Hierfür kann Lehrenden ausdrücklich angeraten werden, mitunter nach gegebenen bestehenden (Judo-spezifisches oder gemeinsam erarbeitetes) Regelwerk subjektive Beurteilungen zu geben. Kämpfende erleben zuweilen überdeutlich, dass einerseits auch nach Regeln unfair gekämpft werden kann und dass andererseits Siegen nicht unbedingt mit gutem Kämpfen gleichzusetzen ist.

#### **Kriterien für gutes Kämpfen**

Kriterien für »gutes Kämpfen« könnten folgendermaßen aussehen:  
Geben sich die Kämpfenden unbefangen in das Kampfgeschehen hinein?  
Hat der Krafteinsatz für die Situation, für den Partner gestimmt?

Werden dem Gegenüber auch Chancen gegeben, oder wird ein gelingendes Kämpfen verhindert?

Haben beide viel gewagt und auch Aktionen riskiert, bei denen sie sich über den Ausgang der Situation nicht sicher sein konnten?

Wird in Verantwortung für den Partner auf dessen Wohlergehen geachtet?

Wird die Würde des Gegenüber gewahrt, oder gibt es z.B. abschätzige Gesten oder Kommentare?

Kurzum: Spürt die jeweilige Schülerin / der jeweilige Schüler, was die eigenen Handlungen beim Gegenüber bewirken?

**Sigrid Happ**

*Der hier abgedruckte Text ist im wesentlichen entnommen aus dem Aufsatz von Sigrid Happ:*

*»Zweikämpfen mit Kontakt«, erschienen in der Zeitschrift Sportpädagogik 5/98, S. 13-23, Themenheft Zweikämpfen.*

**Sigrid Happ (li.) – hier im Gespräch mit Pädagogik-Professor Jürgen Funke-Wieneke – hat einen Lehrauftrag für Judo an der Uni Hamburg. Sie ist dreifache Europameisterin.**



Wird in Verantwortung für den Partner auf dessen Wohlergehen geachtet? Wird die Würde des Gegenübers gewahrt?