

# 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

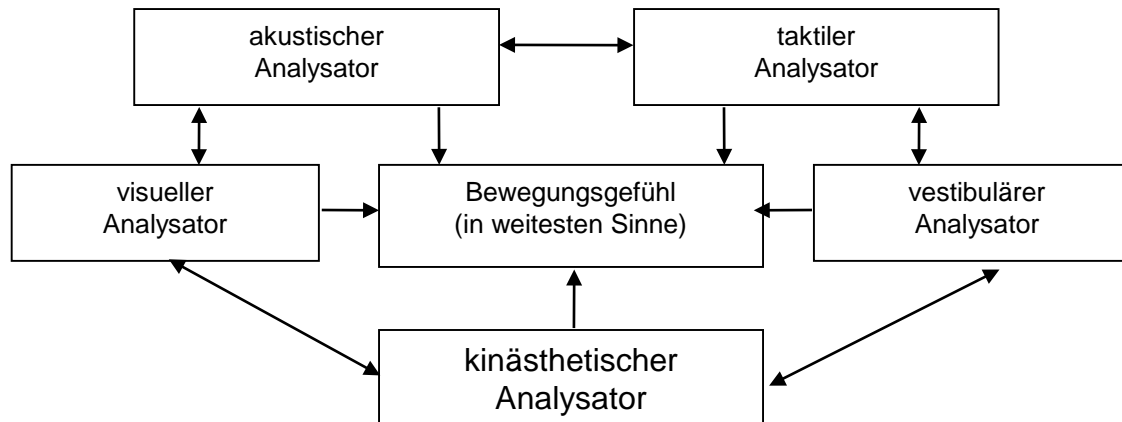
- **optisch (Auge)**
- **akustisch (Ohr)**
- **taktil (Haut)**
- **kinästhetisch (Muskeln und Gelenke)**
- **vestibulär (Innenohr)**



# 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.**

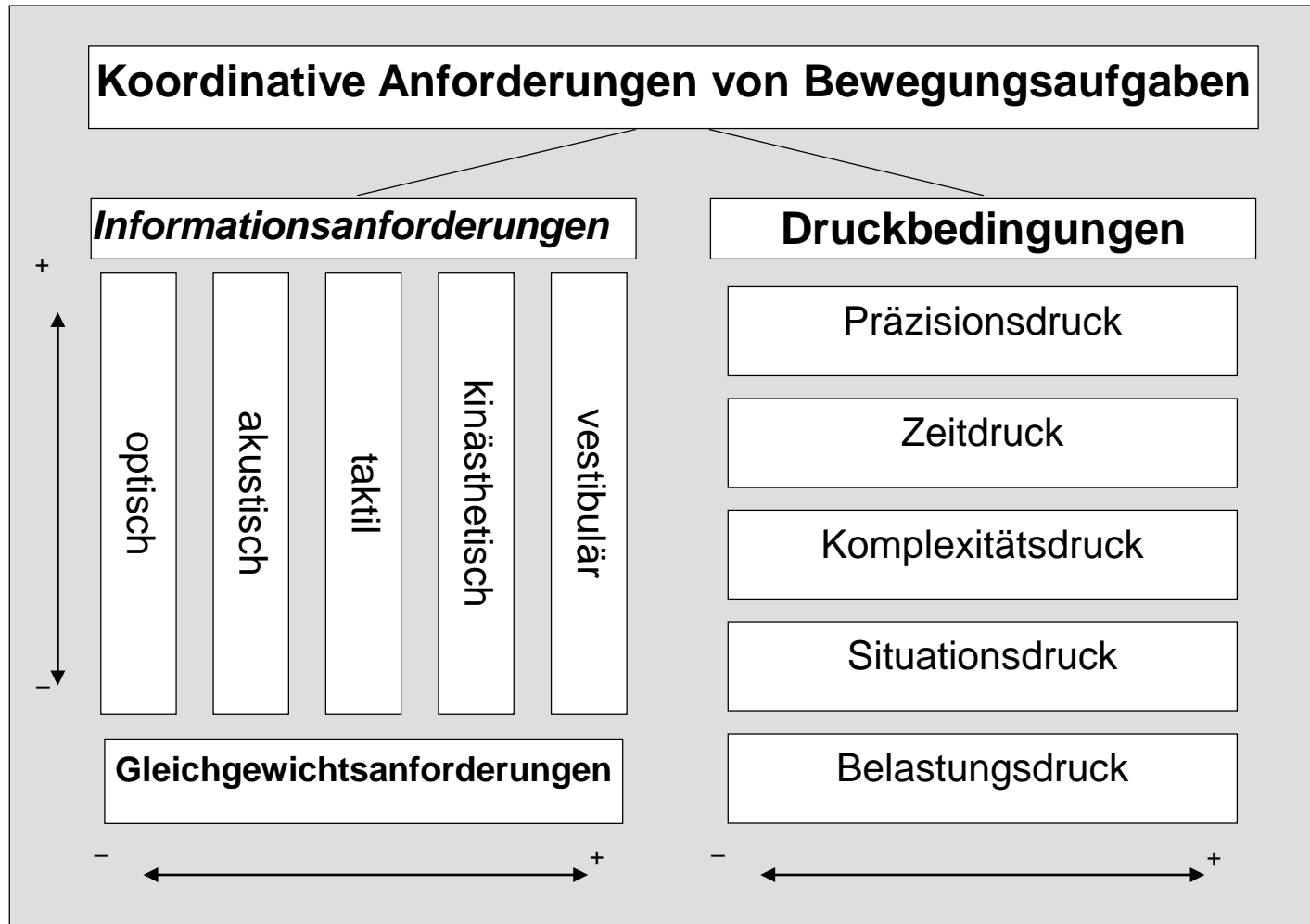


# Druckbedingungen

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





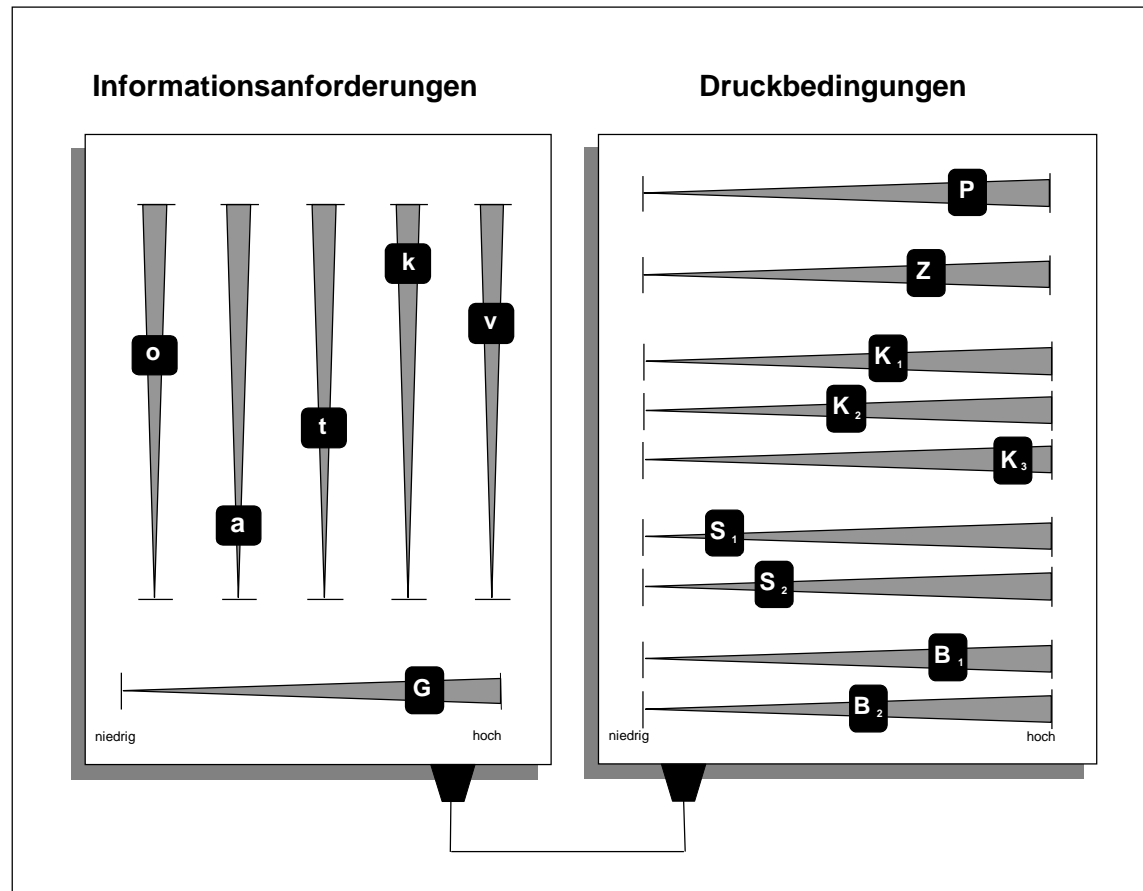


*Koordinative Anforderungskategorien: Informationsanforderungen und Druckbedingungen (vgl. Neumaier 2003, 97; Neumaier/Mechling 1994, 1995; Roth 1998)*

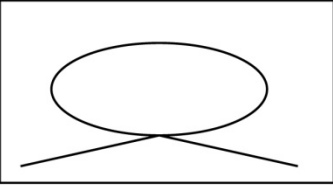
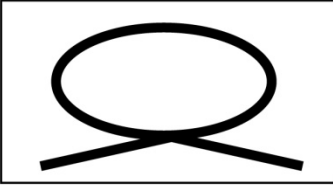
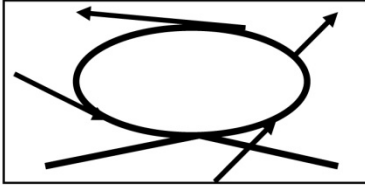
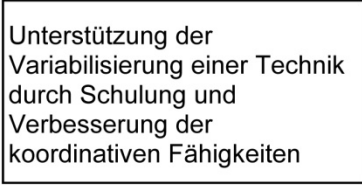


# KAR

## Koordinationsanforderungsregler NEUMAIER/MECHLING, 1999



# Tabellarische Übersicht aller Techniktrainingsarten

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

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?

