



LEHREINWEISUNG

Einführung:

Die Lehreinweisung ist Pflicht für DAN-Anwärter. Denn der schwarze Gürtel, auch als Meistergrad bezeichnet, ist nicht einfach nur eine weitere Stufe innerhalb des Ju-Jitsu Prüfungssystems. Von einem DAN-Träger, meistens einer der höchstgraduiertesten Sportler im Verein, erwartet man zurecht, dass er einerseits selbst über gute Fertigkeiten in der Selbstverteidigung verfügt, andererseits aber auch, dass er dieses Können an niedriger Graduierte weitergeben kann.

Hierzu ist es nötig, dass er seine Sportart nicht nur in der Praxis, sondern auch in der Theorie beherrscht. So sollte er grundlegende Kenntnisse über **Etikette, Einteilung der Techniken** und **praxisorientierte Anwendung** der Ju-Jitsu Techniken besitzen. Um dieses effektiv an andere vermitteln zu können, muss er aber auch den **Aufbau einer Trainingsstunde, methodische Vermittlung** von Ju-Jitsu Techniken oder das **Erkennen und Korrigieren von Bewegungsfehlern** beherrschen.

Die Ausbildung zum Fachübungsleiter Ju-Jitsu umfasst 150 Stunden (UE) und endet mit theoretischen und praktischen Prüfungen. Es ist daher klar, dass bei einer nur 15 UE dauernden Lehreinweisung nur die wichtigsten Themen grundlegend erläutert werden können. Da die zur Verfügung stehende Zeit auch zu kurz ist, alle angesprochenen Bereiche voll zu erfassen und alle auftretenden Fragen erschöpfend abzuhandeln, fasst der vorliegende Lehrbrief die wichtigsten Punkte der Ausbildung zusammen.

Folgende Themenkomplexe sind für die Lehreinweisung im einzelnen vorgesehen:

- 1. Etikette**
- 2. Lizenzen im Ju-Jutsu**
- 3. Planung und Durchführung einer Unterrichtseinheit (UE)**
- 4. Organisationsformen im Ju-Jutsu Unterricht**
- 5. Unterrichtsmethoden**
- 6. Methodische Vermittlung der Ju-Jutsu Techniken**
- 7. Nützliches und Anschriften**
- 8. Stundenentwurf**
- 9. Praktische Ausbildung**





Etikette

Höflichkeit, Demut und Respekt sind die Grundlage der Etikette und werden durch den Gruß (Rei) symbolisiert. Die Etikette ist im Ju-Jutsu nicht nur eine äußere Form, sondern eine innere Haltung und damit schließlich der Weg zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.

Die Werte des Budo und damit des Ju-Jutsu liegen neben dem Erlernen einer Vielzahl von Techniken auch in der strengen Etikette dieser Sportart begründet. Nur wenn Technik und Grundsätze der Etikette von der Gemeinschaft eines Dojos mit Leben erfüllt werden, können die Schüler des Ju-Jutsu den eigentlichen und wahren Wert des Budo erkennen. Es ist die Aufgabe und Pflicht, im besonderen der hohen Danträger, dafür zu sorgen, dass auch in einem der heutigen Zeit angepassten, modernen Ju-Jutsu der wertvolle Geist des traditionellen Budo erhalten bleibt.



Kleiderordnung

- Der Ju-Jutsuka trägt einen sauberen Anzug (Gi).
- Bei Prüfungen wird stets ein weißer Gi getragen, auf Lehrgängen und im Wettkampf ist auch ein blauer Gi möglich, im Training ist ein weißer, schwarzer und blauer Gi erlaubt.
- Mädchen und Frauen tragen ein T-Shirt oder Sporttop unter dem Gi.
- Der Gürtel ist korrekt gebunden und die Farbe entspricht dem Stand der abgelegten Prüfung.

Körperhygiene

- Der Ju-Jutsuka ist stets gepflegt; er hat geschnittene Zehen- und Fingernägel.
- Schmuck, Uhren etc. dürfen nicht getragen werden, nicht abnehmbarer Schmuck ist mit Tape abzudecken (Verletzungsrisiko!).
- Der Ju-Jutsuka trägt außerhalb der Matte oder des Dojo aus Hygienegründen immer Schuhe (Tabis, Sandalen oder Badeschuhe).

Betretten des Dojo oder der Matte

- Die Schuhe werden mit der Ferse zur Matte abgestellt, die Matten nie mit Schuhen betreten.
- Vor dem Betreten der Matte oder des Dojo verneigt man sich wobei der Blick zum Boden abgesenkt wird: hierdurch drückt man dem Ort des Lernens Respekt aus und ordnet sich den Regeln und der Etikette des Dojo unter. Alle Gedanken und Probleme des Alltags bleiben zurück.
- Die Matte wird zuerst mit dem linken Fuß betreten (Achtsamkeit).

Angrüßen vor und nach dem Training

- **Aufstellung:** aus Sicht des Lehrers stehen die hohen Graduierungen links, die niedrigen rechts, unterstützende Lehrer stehen links vom Hauptlehrer.
- **Seiza:** abknien zuerst mit dem linken Bein, dann mit dem rechten, Zehen sind aufgestellt und werden erst vor dem Absitzen abgelegt, die Hände liegen auf den Oberschenkeln oder werden wie in der klassischen Zen-Meditationshaltung ineinander gelegt.
- **Mokuzo:** der Ju-Jutsuka verharrt in völliger Bewegungslosigkeit und versucht seine Gedanken abzuschneiden. Dies geschieht entweder durch Konzentration auf den Atem oder das Zählen der Atemzüge.
- **(Mokuzo-)Jame:** die Meditation wird aufgelöst und die Hände werden aus der Meditationsstellung auf die Oberschenkel gelegt.
- **Rei:** Lehrer und Schüler verneigen sich zueinander, die Hände werden im Dreieck auf die Matte gelegt und leicht mit der Stirn berührt, dies schließt den individuellen in sich selbst gerichteten Prozess ab.
- **Aufstehen:** zuerst erhebt sich der Lehrer, dann die Schüler: Aufrichten in den Kniestand, Zehen aufstellen, mit Drehung rechts aufstehen.

- **Rei:** Lehrer und Schüler verneigen sich zueinander, die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt, die Beine sind geschlossen.
- **Kommandos:** werden vom Lehrer oder dem ranghöchsten Schüler erteilt.
- **Trainingsbeginn**

Verneigen zum Lehrer (Meister oder Sensei): „Sensei ni rei“

- Augen werden abgesenkt (Hintergrund: vom Lehrer geht niemals eine Gefahr aus).
- Die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt.
- Das Verneigen geschieht in respektvoller Achtung.

Verneigen zum Partner „Otogai ni rei“

- Blickkontakt wird aufrechterhalten (Hintergrund: der Partner ist imaginärer Gegner).
- Die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt.
- Das Verneigen soll Respekt und Achtung vor dem Partner zum Ausdruck bringen.

Verhalten auf der Matte

- Der Ju-Jutsuka trainiert immer ruhig, konzentriert, respektvoll und achtsam.
- Eine ordentliche Haltung (Stand, Fersensitz oder Schneidersitz) auf der Matte ist selbstverständlich.
- Höher Graduierte sind stets für niedriger Graduierte verantwortlich.
- Die Sicherheit und Unversehrtheit des Partners hat stets Vorrang.
- Bei Würfeln ist auf Sicherung des zu Werfenden aber auch auf Eigensicherung zu achten.
- Bei Hebeln und Würgern ist rechtzeitig abzuschlagen.
- Die Trainingspartner und Wettkampfgegner werden mit Respekt behandelt. Es wird stets fair trainiert oder gekämpft ohne unsportliche Techniken oder Hintergedanken.
- Der Ju-Jutsuka wahrt immer seine Selbstbeherrschung. Er tritt bescheiden auf und ist durch sein Verhalten für andere ein Vorbild.
- Während dem Training sind Gespräche zu unterlassen. Um sich zu verständigen genügen leise und kurze Erklärungen.
- Muss der Ju-Jutsuka die Matte oder das Dojo verlassen, so hat er sich stets beim jeweiligen Lehrer abzumelden.
- Erklärungen werden durch dreimaliges in die Hände klatschen des Lehrers angekündigt. Die Schüler sammeln sich ruhig und unverzüglich im Halbkreis um den Lehrer.
- Vor und nach Trainings- oder Lehrgangspausen nehmen Lehrer und Schüler Aufstellung zueinander ein und grüßen im Stand mit Rei.

Verhalten in der Gürtelprüfung

- Der Ju-Jutsuka erscheint pünktlich und mit allen nötigen Unterlagen am Prüfungsort.
- Der Prüfling steht aus der Sicht des Prüfers immer rechts vom Prüfer, sein Partner links.
- Prüfling und Partner verneigen sich zum Zeichen des Respekts zueinander vor und nach jedem Prüfungsabschnitt oder bei jedem Partnerwechsel. Ein Verneigen zum Prüfer erfolgt nur am Anfang und am Ende der Prüfung.
- Alle Prüfungsteilnehmer verhalten sich ruhig und konzentriert, sie sind stets bereit als Prüfling oder Partner zur Verfügung zu stehen.
- Weisungen der Prüfungskommission sowie das Prüfungsergebnis werden vom Prüfling ohne Diskussion akzeptiert.

Verlassen der Matte oder des Dojo

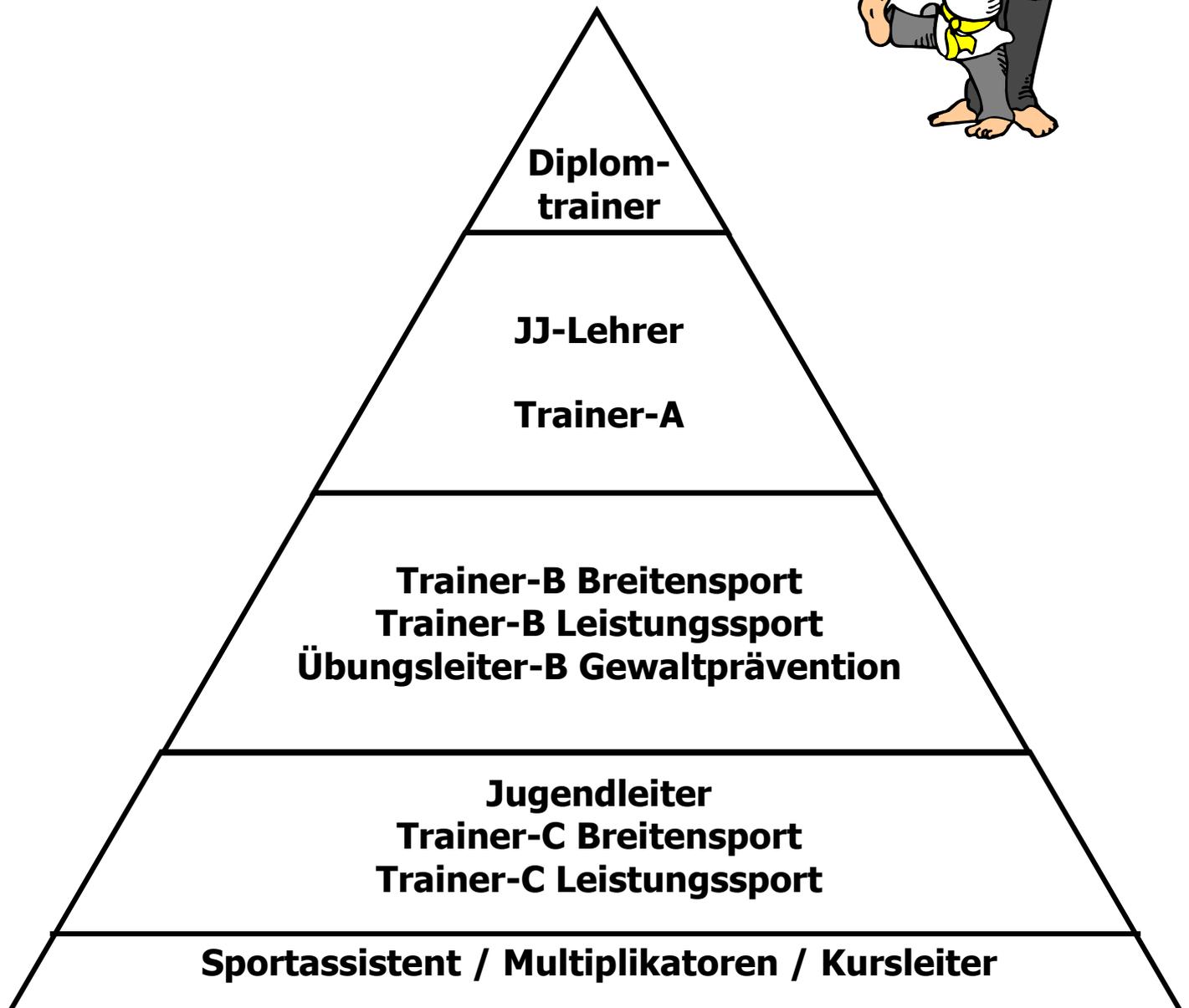
- Das Dojo wird stets nur in sauberem und aufgeräumtem Zustand verlassen.
- Vor dem Verlassen verneigt man sich in Richtung der Mattenfläche, der Blick ist zum Boden gerichtet, Hände liegen auf den Oberschenkeln.
- Die Matte wird zuerst mit dem rechten Fuß verlassen.

Loyalität gegenüber Meister, Dojo, Trainingskollegen, Verein und Verband



Lizenzen im Ju-Jitsu

Die verschiedenen Verbände des BLSV bilden Übungsleiter und Trainer aus. Um einen Vergleich des Lizenzniveaus ziehen zu können, wurden die einzelnen Lizenzstufen im gesamten Bereich des BLSV einheitlich benannt. Den Mitgliedern im Ju-Jitsu Verband Bayern stehen verschiedene Ausbildungsstufen offen bis hin zum Diplomtrainer.



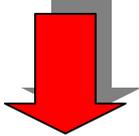
Lizenzen des BLSV

- ☯ Übungsleiter Allgemein ÜL-A
- ☯ Übungsleiter Jugend ÜL-J
- ☯ Übungsleiter Prävention ÜL-P
- ☯ Übungsleiter Senioren ÜL-S
- ☯ Und, und, und ...

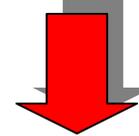


Lizenzen der Verbände

- ☯ Fachübungsleiter Turnen
- ☯ Fachübungsleiter Nordisch
- ☯ Fachübungsleiter Judo
- ☯ Fachübungsleiter Fußball
- ☯ Trainer-C Breitensport Ju-Jutsu
- ☯ Trainer-C Leistungssport J.-J.
- ☯ Übungsleiter Gewaltprävention



Diese Lizenzen gelten nicht für den Bereich des Ju-Jutsu, d. h. diese werden als JJ-Übungsstunden nicht bezuschusst!



Auch die Fachlizenzen anderer Verbände (z.B. Judo, Karate) werden als JJ-Übungsstunden nicht bezuschusst!

Lehreinweisung

KEINE LIZENZ, lediglich Voraussetzung zur Dan-Prüfung I. bis III.
Dan! Erforderlich sind 15 UE, 2 Jahre Gültigkeit, zuständig für die Erteilung ist der Landesverband

Trainer-C Breitensport

Dies ist die Breitensportgrundlizenz! Sie ist Voraussetzung für **alle** weiteren Ju-Jutsu Lizenzen und zum 4. Dan (oder 1 Jahr verlängerte Wartezeit)!
120 UE, 4 Jahre Gültigkeit. Zuständig für die Ausbildung ist der Landesverband.
Diese Lizenz wird bezuschusst !!!

Trainer-B Breitensport

(Früher: Übungsleiter B) 60 UE, 4 Jahre Gültigkeit. Zuständig für die Ausbildung ist der DJJV. Der Landesverband muss der Ausbildung zustimmen.
Voraussetzung zum 5. Dan (oder 1 Jahr verlängerte Wartezeit)

Trainer-A Breitensport

Der Trainer-A Breitensport (früher JJ-Lehrer) ist die höchste Amateurlizenz ohne Studium. 90 UE (plus schriftl. Ausarbeitungen), 2 Jahre Gültigkeit. Zuständig für die Ausbildung ist der DJJV. Zustimmung des Landesverbandes.



Voraussetzungen für die Trainer-C Breitensport-Ausbildung:

- ✓ Teilnahme an der ganzen Ausbildung
- ✓ Am Prüfungstag mind. 1. Kyu
- ✓ Mindestens 4 Jahre aktiv Ju-Jutsu betrieben
- ✓ Mindestalter 18 Jahre
- ✓ Erste-Hilfe-Ausbildung (8 Doppelstunden, nicht älter als 2 Jahre)



✓ Befürwortung durch den Verein

Lehreinweisung des Ju-Jitsu Verband Bayern

Planung einer Übungseinheit

Vorüberlegungen zur Planung einer Übungseinheit

Vor der Ausarbeitung einer Übungseinheit muss der Übungsleiter mehrere Überlegungen in die Planung einbeziehen. Manche müssen vor jeder Übungseinheit erfolgen, andere nur sporadisch. Jeder Übungsleiter wird im Laufe der Zeit seinen eigenen Stil entwickeln. Es ist trotzdem sinnvoll, neue Methoden im Training zu versuchen ohne jedoch das Bewährte zu vergessen.

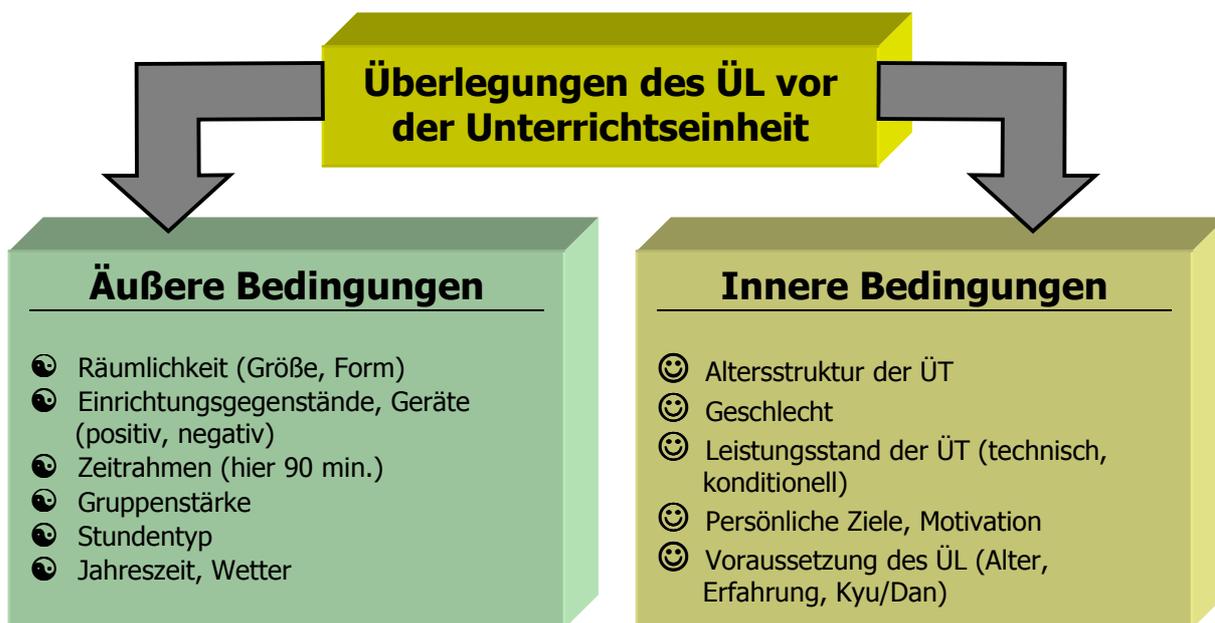
Zwei grundsätzliche Überlegungen muss der Übungsleiter jedoch immer anstellen:

➔ **Was will ich unterrichten? (DIDAKTIK)**

➔ **Wie will ich dieses Thema unterrichten? (METHODIK)**



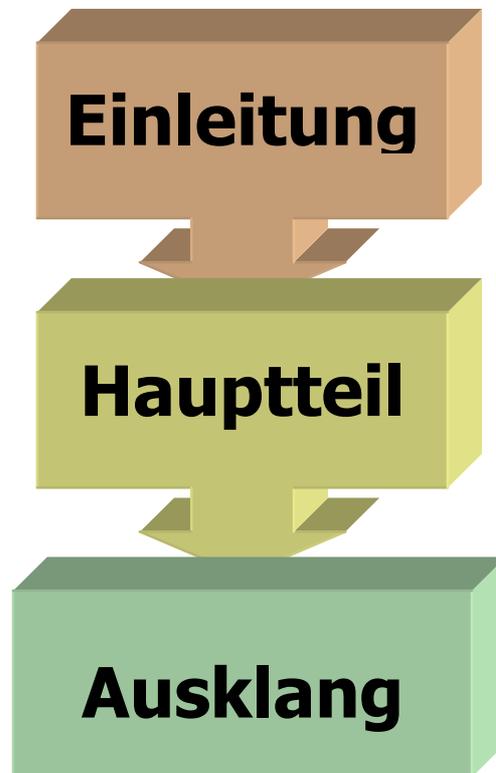
Um sich diese Fragen beantworten zu können, sind mehrere Kriterien, sogenannte „äußere und innere Bedingungen“ in die Überlegungen mit einzubeziehen.



Wenn der Übungsleiter anhand seiner Vorüberlegungen das Stundenziel und die Methodik für seine Übungseinheit festgelegt hat, kann er sich mit der Planung des Stundenaufbaus befassen.

Planung des Stundenaufbaus

Als günstig für die Planung einer Übungseinheit hat sich die prinzipielle Dreiteilung erwiesen. Ein starres Stundenschema mit stets gleicher Gymnastik oder gleichem Aufbau von Techniken ist abzulehnen, da hierbei sehr schnell Langeweile für die Übungsteilnehmer aufkommt.



1. Die Einleitung

Am Anfang einer Übungseinheit steht die Erwärmungsphase. Sie sollte folgende **Zielsetzung** haben:

- ✓ **Positive Einstellung zur Übungsbereitschaft**
- ✓ **Den Kreislauf anregen**
- ✓ **Auf das Stundenthema vorbereiten /Zweckgymnastik**
- ✓ **Den gesamten Bewegungsapparat (Muskeln, Sehnen, Bänder) geschmeidiger und damit weniger verletzungsanfällig machen**

An Gymnastikformen ist hierbei zu denken:

Nach Art der Belastung

- ☹️ Ausdauer-gymnastik allgemein und speziell
- ☹️ Lockerungsgymnastik
- ☹️ Kraftgymnastik
- ☹️ Dehnungsgymnastik (nur gering)
- ☹️ Schnelligkeits-/ Reaktionsgymnastik

Nach Gymnastikform

- 😊 Gymnastik ohne / mit Partner
- 😊 Gymnastik ohne / mit Hilfsmittel
- 😊 Kleine Spiele
- 😊 Zirkeltraining

Bitte beachten:



Grundsätze für die Einleitung

- ✓ Trainingsdauer zu optimalen Erwärmung ca. 15 – 20 Minuten
- ✓ Rasche Erwärmung durch abwechslungsreiche Bewegungsformen
- ✓ Kein maximaler Einsatz von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Flexibilität
- ✓ Auf sinnvolle Reihenfolge einzelner Körperpartien achten
- ✓ Große Muskelgruppen zuerst erwärmen
- ✓ Spezielle Erwärmung auf den Stundenschwerpunkt

Nicht jedes Mal den gleichen Stundenbeginn !!

Hauptteil

Im Hauptteil einer Übungseinheit wird das eigentliche Stundenthema behandelt. Er sollte dabei stets solche Bewegungsaufgaben enthalten, die zur Festigung oder Weiterentwicklung des Trainingszustandes beitragen. Dabei kann es sich um verschiedene Stundentypen handeln.

- 🕒 **Sammeln von Bewegungserfahrungen** (Anfänger)
- 🕒 **Spezielle Konditionsschulung** (Kraft, Ausdauer)
- 🕒 **Willensschulung, Durchhaltevermögen** (2 Angreifer)
- 🕒 **Neuerwerb von Techniken/Bewegungsaufgaben** (Prüfungsvorbereitung)
- 🕒 **Anwenden des Könnens** (Randori)



Um mehr Abwechslung zu bieten und die Übungsteilnehmer nicht einseitig zu überbelasten, sollte der Hauptteil in Unterabschnitte gegliedert sein. Dabei sind zwei grundsätzliche Regeln zu beachten.

Regel 1

Zuerst erfolgen **Technikschulung, koordinative Fähigkeiten, Schnelligkeit** und **Schnellkraft-training**. Alle diese Bereiche erfordern eine hohe Konzentrations-fähigkeit und eine optimale Leistungsbereitschaft des Zentralnervensystems. Dies ist jedoch nur im optimal erwärmten, noch nicht ermüdeten Zustand möglich.

Regel 2

Übungen zur Verbesserung von **Kraft** und **Ausdauer** sollen den Hauptteil beenden (Komplexaufgaben, Freie Anwendungsformen)

Grundsätze für den Hauptteil

- ✓ Dauer ca. 60 Minuten
- ✓ Nach Möglichkeit zwei Schwerpunkte setzen
- ✓ Auf sinnvollen Wechsel von Belastung und Erholung achten

Bitte beachten:



Ausklang

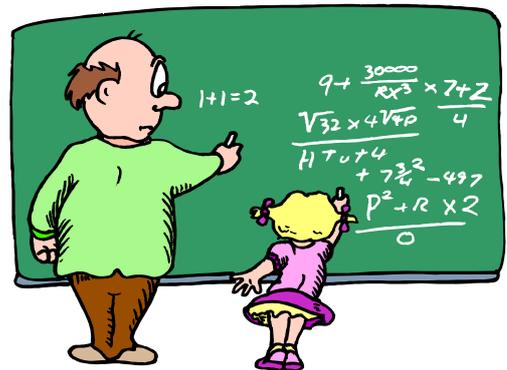
Durch den abschließenden Teil soll der Erholungsprozess (Regeneration) eingeleitet und beschleunigt werden. Hierdurch wird eine bessere Ausnutzung des Trainingseffektes erreicht.

Wenn z.B. im Hauptteil das Kreislaufsystem stark beansprucht wurde, wird zum Ausklang die Belastung durch Maßnahmen wie Entspannung, Stretching usw. langsam verringert. Wenn hingegen durch Technik- oder Taktikschulung eher das Konzentrationsvermögen gefordert war, bietet sich ein lustiges Spiel als Kontrast an.

Nicht vergessen werden sollte auch der pädagogische Abschluss einer Übungseinheit. Dieser soll den Übungsteilnehmer anregen, sein Leistungsstreben zu aktivieren. Dabei kann es sich um eine **Kurzauswertung** der Übungseinheit (Lob!!!), eine kurze **Lernzielkontrolle** oder um einen **Ausblick** auf die nächste Übungseinheit handeln.

Nach jeder UE sollte sich der ÜL selbst fragen:

- ☺ **Was war gut?**
- ☺ **Was war nicht gut?**
- ☺ **Warum?**
- ☺ **Änderungsmöglichkeiten?**

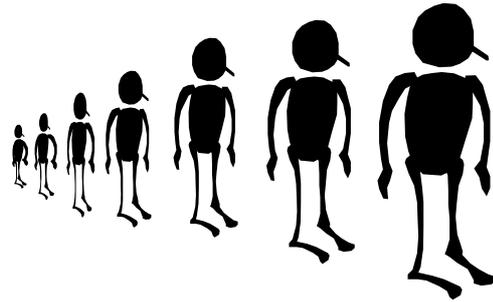


Die Nachbereitung einer ÜE ist genauso wichtig, wie die Vorbereitung!

Der Nutzen des Falschen liegt darin, dass das Richtige deutlicher wird.



ORGANISATIONSFORMEN und deren Einsatz



Allgemeines

Jede sorgfältig geplante und sinnvoll aufgebaute Sportstunde bedarf einer gezielten Organisation, damit der Unterrichtserfolg insgesamt gesichert werden kann.



Die oben genannten Unterrichtselemente müssen im Zusammenhang zueinander gesehen werden und haben folgende Auswirkung auf den Übungsteilnehmer:

- ☺ **Selbstbestätigung, Selbstfindung, Leistungssteigerung**
- ☺ **Gemeinschaftsdenken und -handeln, Gruppendynamik**

Die Einteilung der Übungsteilnehmer in Riegen oder Gruppen kann nach folgenden Gesichtspunkten erfolgen:

- * **Größe**
- * **Alter**
- * **Neigung**
- * **Gewicht**
- * **Leistung**
- * **Geschlechtusw.**

Organisationsformen:

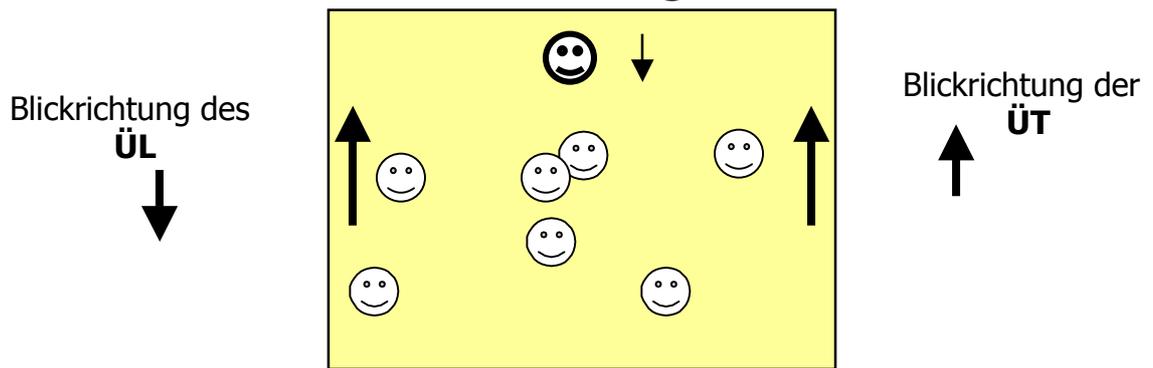


1. Freie Aufstellung

2. Gebundene Aufstellungsformen

- a) Die Linie
- b) Die Doppellinie
- c) Die Gasse
- d) Die Reihe
- e) Der Kreis
 - Innenstirnkreis
 - Außenstirnkreis
 - Flankenkreis

1. Freie Aufstellung



Jeder wählt frei seinen Platz (einzeln, zu zweit, dritt, etc.) unter Beachtung des nötigen Sicherheitsabstandes zum nächsten Übungsteilnehmer. Die Blickrichtung der ÜT ist **zum** Übungsleiter gerichtet.

Bitte beachten:



Die ÜT sollen nicht gegen die Sonne, zu einem Spiegel bzw. mit Sicht zu einer anderen Gruppe stehen. Die akustische Verständlichkeit des ÜL muss immer gegeben sein.

Vorteile der freien Aufstellung

- ☺ Mehr Selbstständigkeit der ÜT
- ☺ Fördert Kreativität der ÜT
- ☺ Einbindung der ÜT in den Trainingsbetrieb

Nachteile der freien Aufstellung

- ☹ Gruppenbildung nach Sympathie der Übungsteilnehmer
- ☹ Evtl. Benachteiligung einzelner ÜT
- ☹ Evtl. Sichtkontakt Technikvermittlung nicht ideal
- ☹ Verletzungsgefahr durch Unachtsamkeit

2. Gebundene Aufstellungsformen

Bei den verschiedenen vom Übungsleiter vorgegebenen Organisationsformen bestimmt dieser die Art der Aufstellung.

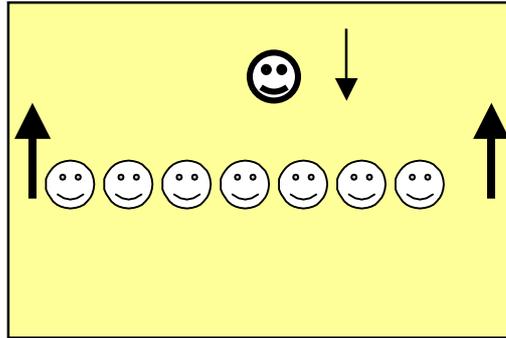
Vorteile der gebundenen Aufstellung

- ☺ Optimale Ausnutzung der Zeit
- ☺ Beste Voraussetzung zur Fehlerkorrektur.
- ☺ Die ÜT haben keine Probleme mit der Sicht auf ÜL
- ☺ Alle ÜT werden vom ÜL gut gesehen (Übersicht)
- ☺ Verletzungsgefahr gering
- ☺ Neue ÜT gliedern sich schneller ein
- ☺ Optimale Ausnutzung der Räumlichkeit

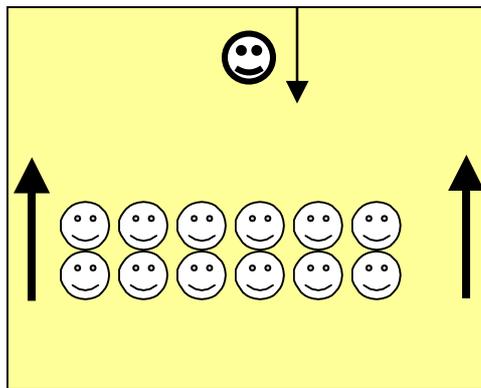
Nachteile der gebundenen Aufstellung

- ☹ Nur geringe Selbstständigkeit der ÜT
- ☹ Kreativität der ÜT wird nicht gefördert
- ☹ Geringe Eigenverantwortlichkeit der ÜT

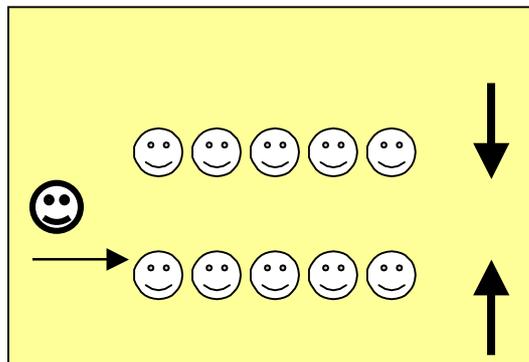
1. Die Linie:



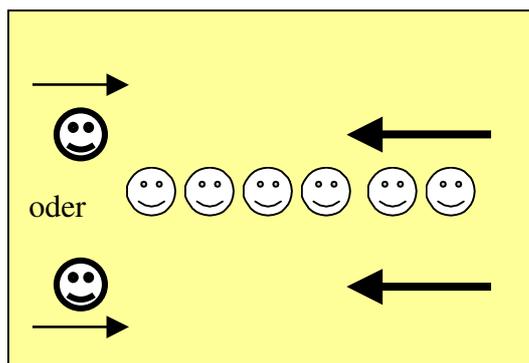
2. Die Doppellinie:



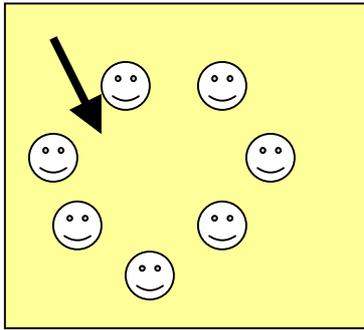
3. Die Gasse:



4. Die Reihe:

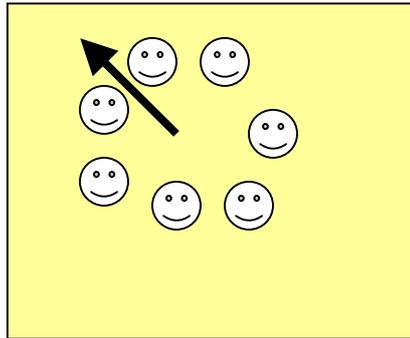


5. Der Kreis:



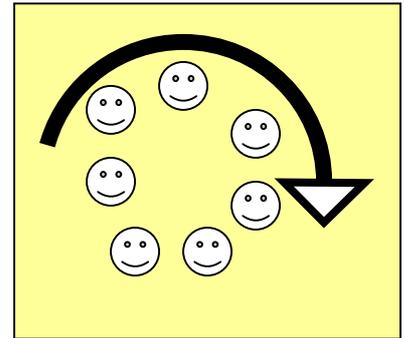
Innenstirnkreis

Blick zur Kreismitte



Außenstirnkreis

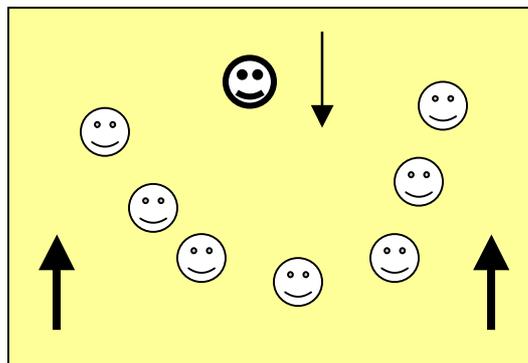
Blick nach außen



Flankenkreis

Blick in Kreisrichtung

6. Der Halbkreis:



Viele Übungsleiter scheitern oft nicht an ihrem eigenen Unvermögen, sondern an einer falschen Organisationsform, die das effektive Vermitteln einer Technik unmöglich macht. Die Übungsteilnehmer fühlen sich zu stark oder zu wenig belastet. Der Übungsleiter verliert die Übersicht und die Kontrolle über die Gruppe.

Auch Gehen ist Zen.....

Ob man sich bewegt oder nicht - der Körper bleibt immer in Frieden. Selbst durch das Schwert bedroht bleibt der Geist ruhig.

Shodoka



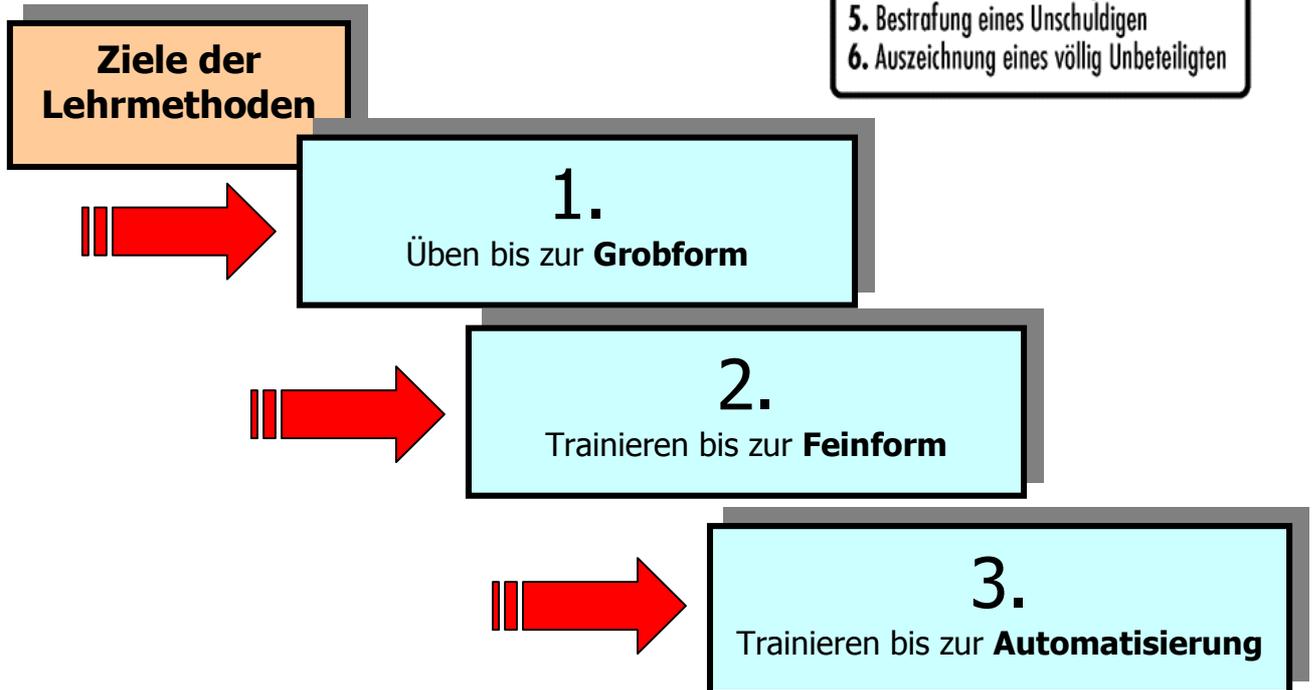
Lehrmethoden und Unterrichtsverfahren

Jeder Übungsleiter hat das gleiche Ziel – er will sein erworbenes Wissen an die Übungsteilnehmer weitervermitteln.

Unabhängig von der Lehrmethode welche der Übungsleiter wählt, muss er immer in der Lage sein, die Gruppe zu motivieren und glaubhaft seinen Sport „verkaufen“. Sind die Übungsteilnehmer nach den Übungseinheiten zufrieden, kann auch der Übungsleiter zufrieden sein – er hat sein Ziel erreicht.

Die 6 Phasen unserer Planung

1. Enthusiastische Begeisterung
2. Plötzliche Verwirrung
3. Totale Ernüchterung
4. Suche nach dem Schuldigen
5. Bestrafung eines Unschuldigen
6. Auszeichnung eines völlig Unbeteiligten



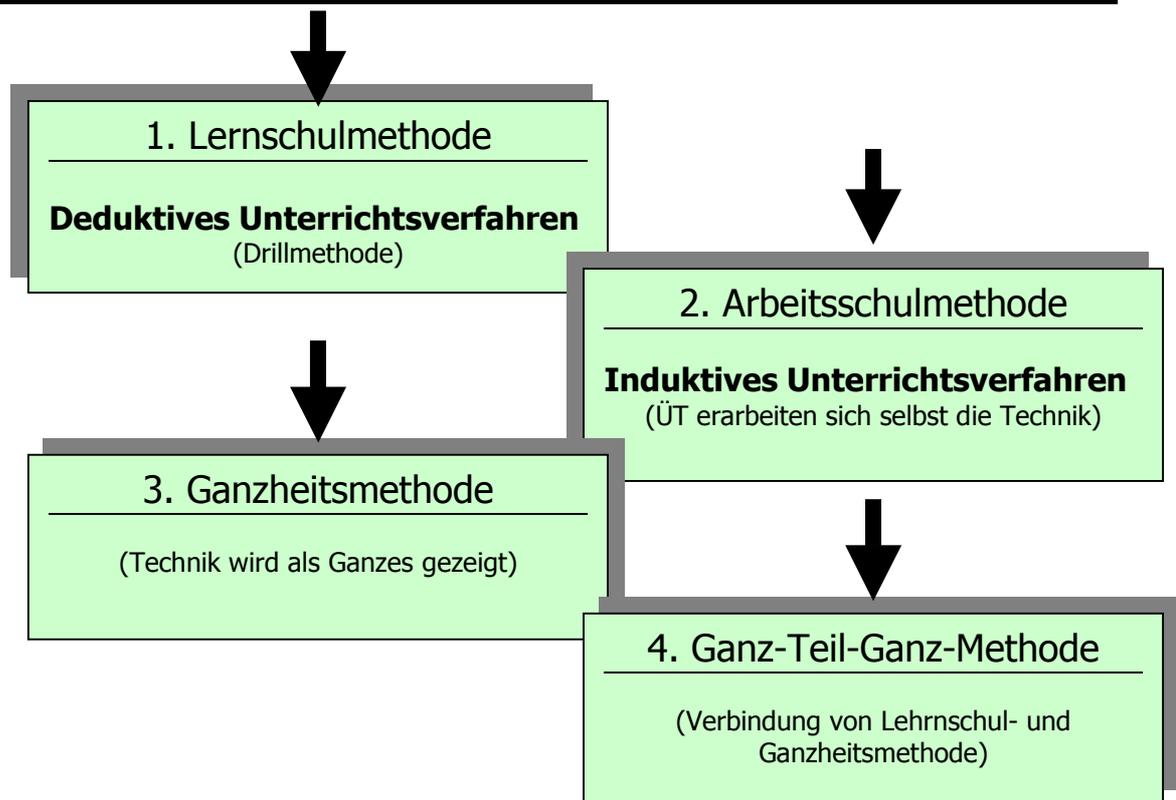
Bitte beachten:



Grundsätze

- ☺ **Vom Einfachen zum Schwierigen**
- ☺ **Vom Bekannten zum Unbekannten**
- ☺ **Von Einzelübungen zu Komplexübungen**

Lehrmethoden im Sportunterricht



1. Lernschulmethode (deduktives Unterrichtsverfahren)

Die Lernschulmethode wird auch „Drillmethode“ genannt. Sehr gut für **problematische, völlig neue** oder **koordinativ schwierige** Techniken.

Und so geht´s:

1. **Vormachen durch den ÜL**, 2 – 3 mal in dynamischen Tempo!
Ziel ist eine erste Bewegungsvorstellung für den ÜT
2. **Beschreiben und Erklären.**
Jetzt in verlangsamer Form zeigen mit Begründungen dazu für das Gelingen, bzw. Misslingen der Technik.
3. **Erste Übungsphase.** Sie kann relativ kurz gehalten werden.
4. **Nochmaliges Zeigen und Erklären** (kürzer als vorher). Jetzt ist schon mehr Verständnis für die Technik vorhanden.
5. **Bewegungsanweisungen und Bewegungshilfen.** Sie legen exakt und lückenlos die Einzelteile der Bewegung und deren Ausführungsform fest. Hierbei ist die genaue Kenntnis des richtigen Bewegungsablaufes durch den ÜL Voraussetzung.
6. **Fehlerkorrektur durch den ÜL** ist eine unerlässliche Hilfe für den Übungsteilnehmer
7. **Üben bis Grobform**

Vorteile der Lernschulmethode

- ☉ Gesicherter Lernweg, ökonomisch, direkt, effektiv
- ☉ Bei größeren Lerngruppen
- ☉ Bei Zeitdruck
- ☉ Kaum Fehlerfestigung, da sofort Korrektur
- ☉ Bewegungsform ist bekannt und kann jederzeit wiederholt werden
- ☉ Ausbildungsbegleitende Bewegungshilfen
- ☉ Frühe Erfolgserlebnisse bei Anfängern
- ☉ Leistungsorientiert
- ☉ Lehrerdominanz
- ☉ Gebundene Organisationsformen
- ☉ Organisationsform lässt kein „Verstecken“ zu

Nachteile der Lernschulmethode

- ☉ Eingeschränkte Selbstständigkeit und Kreativität
- ☉ Motorisches Lernen steht im Vordergrund
- ☉ Bewegungsanweisungen sind bindend

Teilnehmer der Lernschulmethode



- ✓ **Anfänger**
- ✓ **Mit Lernwillen und Ehrgeizigen**
- ✓ **Viele Übungsteilnehmer**

2. Arbeitsschulmethode (induktives Unterrichtsverfahren)

Da die ÜT die Bewegungsaufgabe selbst erarbeiten, bleibt sie länger im Gedächtnis haften.

Und so geht´s:

1. **Aufgabe stellen (motivierend)**
2. **Lösung suchen und erproben**
3. **Herausstellen der „besten“ Lösung**
4. **Korrektur**
5. **Trainieren bis Feinform**

Vorteile der Arbeitsschulmethode

- ☉ Selbstständigkeit, Kreativität
- ☉ Herausforderung an die Aktivität der ÜT
- ☉ Schwerpunkt auf erzieherische Wirkung
- ☉ Förderung des Sozial- verhaltens

Nachteile der Arbeitsschulmethode

- ❖ Nicht gesicherter Lernweg
- ❖ Unökonomischer, zeitaufwendiger Lernprozess
- ❖ Kein Bewegungsvorbild
- ❖ Korrektur erst nach dem Vorstellen
- ❖ Nimmt Enttäuschungen beim ÜT in Kauf

Teilnehmer der Arbeitsschulmethode



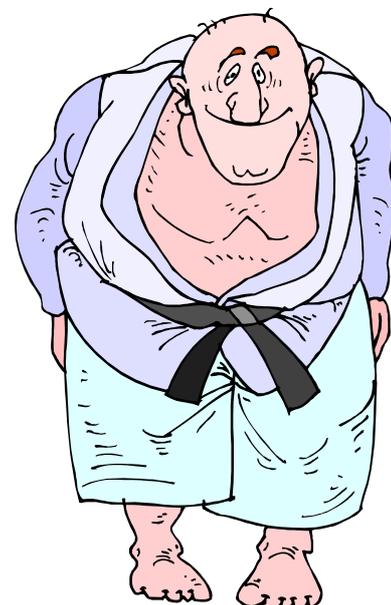
- ✓ Ältere ÜT, nicht mehr so verspielt
- ✓ ÜT mit Bewegungserfahrung
- ✓ ÜT mit Willen zur Zusammenarbeit
- ✓ Wenige ÜT

3. Ganzheitsmethode

Die Technik wird als **Ganzes** gezeigt, da eine Zergliederung nicht sinnvoll wäre. Sie ist gut, um den komplexen Charakter einer JJ-Technik zu zeigen.

Und so geht´s:

1. Zeigen
2. Erklären
3. Gesamte Technik üben
4. Korrektur



4. Ganz – Teil – Ganz – Methode

Verbindung der Lernschul- und der Ganzheitsmethode. Hierbei wird die Technik wieder als Ganzes gezeigt – stellt sich jedoch heraus, dass gewisse Teilbereiche der Technik verbessert werden müssen, so werden die problematischen Teilbewegungen extrahiert und einzeln geübt.

Und so geht´s:

- 1. Zeigen, erklären und üben der gesamten Technik**
- 2. Üben problematischer Teilbewegungen**

Bitte beachten:



Bewegungsverwandtschaft

Durch trainieren bereits bekannter Techniken, die der neuen Technik ähnlich sind, spart man Zeit und hat sofort mehr Verständnis für die neue Technik.

Egal welcher Lernweg gewählt wird, das wichtigste ist immer
Üben – Üben – Üben – Üben – Üben – Üben

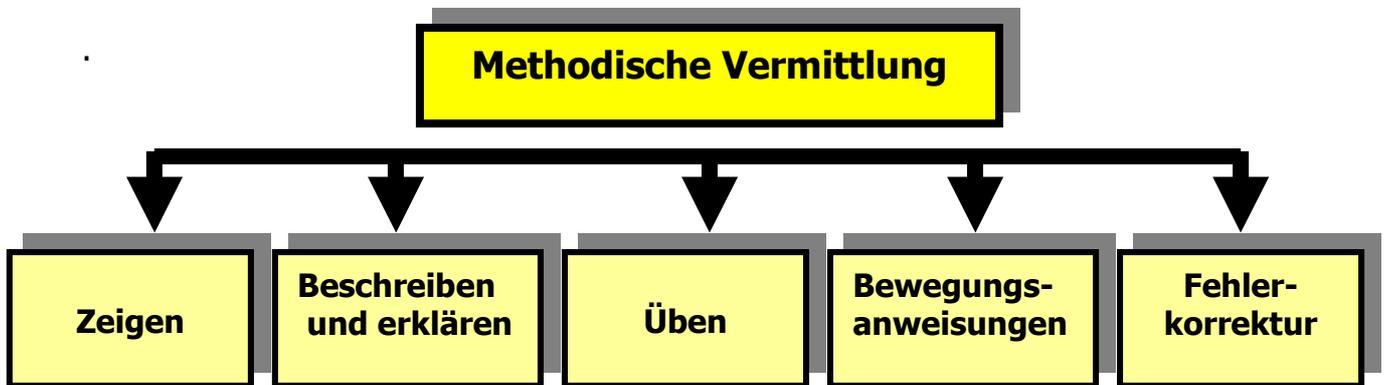
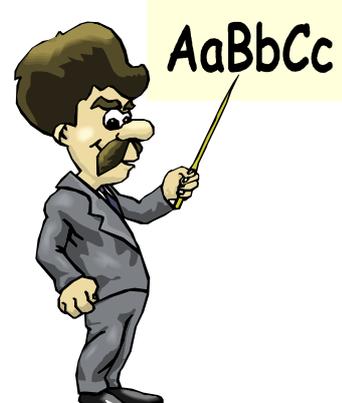
*Lernen ist wie Rudern gegen die Strömung;
sobald man damit aufhört, treibt man zurück.*



Methodische Vermittlung von JJ-Techniken

Das Wort Methode stammt aus dem Griechischen und bedeutet etwa „Weg zu etwas hin“. Die Methodik des Sportunterrichts, die Lehre von den Vermittlungs- und Aneignungsverfahren im Sportunterricht hat in erster Linie die Aufgabe, zu jedem vorgegebenen Übungsziel kurze, sachgemäße, sichere und bewährte Wege aufzustellen.

Dabei sind allgemeine methodische Prinzipien zu beachten wie z.B. **vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen, vom Bekannten zum Unbekannten**. Methodische Übungsreihen sind nach methodischen Grundsätzen geordnete Übungsfolgen, die zur Erlernung einer bestimmten motorischen Fertigkeit (erlernen einer Ju-Jitsu-Technik) führen sollen. Methodische Reihen bieten also vorgefertigte Wege, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen.



Zeigen

Vormachen durch den ÜL, 2 – 3 mal in dynamischem Tempo. Ziel ist die Vermittlung einer ersten Bewegungsvorstellung (gedanklicher Probelauf). Dabei die eigene Stellung zur Gruppe beachten, z.B. bei Wurftechniken wohin der Partner fällt, bei „kleinen Techniken“ und Bodentechniken die Gruppe näher her holen.

Beschreiben und Erklären

Jetzt in verlangsamer Form zeigen mit Erklärungen dazu. Die Erklärung geht auf die Prinzipien der Technik ein und gibt Begründungen für das Gelingen oder Misslingen einer Technik.

Üben

Die erste Übungsphase kann relativ kurz gehalten werden. Dann den ÜT die Technik nochmals Zeigen und Erklären, aber kürzer als vorher. Es ist jetzt schon mehr Verständnis dafür vorhanden.

Bewegungsanweisungen

Sie legen exakt und lückenlos die Einzelteile der Bewegung und deren Ausführungsform fest. Hierbei ist die genaue Kenntnis des richtigen Bewegungsablaufs durch den ÜL ebenso Voraussetzung, wie die sprachlich verständliche Formulierung.

Fehlerkorrektur

Fehlerkorrektur ist eine unerlässliche Hilfe für den ÜT !

Methodische Reihe

Nach den Prinzipien „**Vom Leichten zum Schweren**“, „**Vom Einzelnen zum Zusammengesetzten**“ und „**Vom Bekannten zum Unbekannten**“ soll das festgelegte Ziel (Vermittlung einer JJ-Technik) in einer sinnvoll gestuften Reihenfolge von Lernschritten erreicht werden. Hier kommt vor allem die Lernschulmethode zur Anwendung. Jeder Lernschritt baut sachgerecht auf dem vorhergehenden auf. Art und Reihung der Schritte ist abhängig vom Ziel, den bereits vorhandenen Kenntnissen und der Erfahrung des ÜL.

Hilfeleistung

Beim Erlernen von Ju-Jutsu-Techniken kommt dem Helfen und Sichern durch die Partner eine besondere Bedeutung zu, da die einzelnen Lernschritte oft nur mit Hilfe anderer ausgeführt werden können. Das gegenseitige Helfen und Sichern ist Voraussetzung für ein intensives Üben. Unter Hilfeleistung darf im Ju-Jutsu insbesondere ein positives Partnerverhalten gesehen werden.

Trainingshinweis

Hüftwurf

- 🕒 Doppelschrittdrehung in den Parallelstand ohne Partner
- 🕒 Wie oben aber mit Partner
- 🕒 Mit greifen
- 🕒 Gleichgewichtbrechen
- 🕒 Ausheben
- 🕒 Ganze Wurfausführung
- 🕒 Ganze Wurfausführung in Kombination



Fußstoß seitwärts

- 🕒 Fußhaltung und Hüfteinsatz in der Bodenlage (Gleichgewicht ausgeschaltet)
- 🕒 Wie oben aber im Stand, Partner gibt Hilfestellung
- 🕒 Hüfteinsatz üben, Partner hält Bein fest
- 🕒 Richtiges Beinanziehen über eine Langbank
- 🕒 Technik mit Gleiten oder Übersetzen
- 🕒 Höhe der Technik vorgeben (Gürtel halten)
- 🕒 Mit Partner abwechselnd die Technik ausführen
- 🕒 Zur Distanzschulung und Härte auf Medizinball
- 🕒 Gesamte Technik
- 🕒 Ganze Technik in Kombination



Bewegungsverwandtschaft

Techniken, die ähnlich aufgebaut sind, müssen nicht jedes Mal nach einer methodischen Reihe aufgebaut werden. Dies würde zu viel Zeit verschwenden. Es ist daher empfehlenswert, auf bekannte Techniken die eine Bewegungsverwandtschaft zu der neuen Technik haben, aufzubauen. Diese neue Technik wird dann nach einer kurzen Wiederholung der bekanten Technik in der Ganzheitsmethode unterrichtet.

Würfe nach vorne:

Großer Hüftwurf – Hüfttrad – Schulterwurf – Hüftfegen – Schenkelwurf

Atemtechniken:

Fauststoß – Fingerstich – Handballenstoß

Streckhebel:

Einmal das Prinzip erklärt, dann ist es egal mit welchem Körperteil Druck auf das Ellenbogengelenk ausgeübt wird.

Hand – Handkante – Unterarm – Schulter – Bauch – Oberschenkel usw.

*Wer andere besiegt, hat Muskelkräfte,
wer sich selbst besiegt ist stark,
wer seine Mitte nicht verliert, der dauert.*

Laotse

Nützliches + Anschriften

Geschäftsstelle JJVB:

Renate Reinhard
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

 089-15 70 42 43

 089-15 70 24 47

eMail: Info@jjvb.de

Präsident:

Rainer Riedel
Ginsterweg 15
90602 Seligenporten

 09180-28 36

 09180-27 76

eMail: Praesident@jjvb.de

Schatzmeisterin:

Edeltraud Albrecht
Schumannstr. 14
85080 Gaimersheim

 08458-52 90

 08458-33 20 24

eMail: Schatzmeister@jjvb.de

Prüfungsreferat:

Hans Sperl
Tegernseerweg 17
82041 Deisenhofen

 089-6136215



eMail: Pruefung@jjvb.de

Verbandsjugendleiter:

Ludwig Hiermeier
Laimgrube 123
84489 Burghausen

 08677-6 29 62

 08677-6 57 25

eMail: jjvb.luggi@t-online.de

Medienreferat:

Matthias Riedel
Fliegerstr. 16
90478 Nürnberg
☎ 0911-9 40 09 21
📠 0911-9 40 09 22
eMail: matthias.riedel@tvhjj.de

Frauenreferat:

Andrea Ordner
Binderweg 7
84508 Burgkirchen
☎ 08679-4740
eMail: Frauen@jjvb.de

Seniorenreferat :

Klaus Röhler
Genovevaweg 23
80689 München
☎ 089-5 80 67 47
eMail: Senioren@jjvb.de

Lehrreferat:

Walter Knör
Unterer Buchbergweg 11
83088 Kiefersfelden
☎ 08033-30 82 41
📠 08033-30 82 42
📱 0171-6 28 62 05
eMail: Lehre@jjvb.de

Lehrteam des JJVB:



Frank Dietz	5. Dan	Schweinfurt
Holgi Heubeck	4. Dan	Herzogenaurach
Andi Hötzing	4. Dan	Waldkraiburg
Holger Kahlert	4. Dan	Regensburg
Andi Kaufmann	4. Dan	Rosenheim
Kurt Polaschek	3. Dan	Murnau
Matze Riedel	4. Dan	Hilpoltstein
Hans Sperl	5. Dan	Oberhaching
Sepp Sträußl	2. Dan	Straubing
Willi Warmuth	5. Dan	Schweinfurt
Wolfgang Wegner	5. Dan	Regensburg

Frauen-Lehrteam des JJVB:

Andrea Ordner	3. Dan	Burghausen
Tanja Dietz-Röding	3. Dan	Schweinfurt
Margot Partsch-Martin	1. Dan	Donauwörth

ARAG Versicherung:

**ARAG-Sportversicherung
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München**



089-15 70 22 21

eMail: vsbmuenchen@arag-sport.de

Vereinservicebüro:

**Vereinservicebüro
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München**



089-15 70 24 00

eMail: vsb@blsv.de

BLSV:

**Bayerischer Landessportverband
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München**



089-15 70 20

eMail: info@blsv.de

Alle Anschriften und weitere wichtige Informationen findest du im
Internet unter: **www.jjvb.de**

**Vertrau auf Dein Glück
und Du ziehst es herbei.**

Stundenentwurf

Name: Max Mustermann
Thema: Fußstoß seitwärts
Studentyp: Erlernen und Üben
Hilfsmittel: Turnhallenbank, Medizinball, Gürtel

ZIELE	METHODISCHE ABSICHTEN
-------	-----------------------

Einleitung:
(ca. 20 min.)

- | | |
|--------------------|--|
| 1. Allg. Aufwärmen | Kleine Laufspiele zum Anregen des Kreislaufs |
| 2. Zweckgymnastik | Stretching speziell für die Beine/Hüfte |

Hauptteil:
(ca. 60 min.)

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. Technik vorstellen | Zeigen, Erklären |
| 2. Fußhaltung und Hüfteinsatz | In der Bodenlage, Gleichgewicht ausgeschaltet |
| 3. w.o. | Im Stand, Partner gibt Hilfestellung |
| 4. Hüfteinsatz | Partner hält Bein, dadurch übertriebener Hüfteinsatz möglich |
| 5. Turnhallenbank | Richtiges Beinanziehen |
| 6. Gesamttechnik | Mit Übersetzen oder Gleiten |
| 7. Gürtel | Höhe der Technik vorgeben |
| 8. Partner | Abwechselnd die Technik ausführen |
| 9. Medizinball | Distanzschulung, Härte der Technik erfahren |
| 10. Kombination | Gesamttechnik in Kombination einbinden |

Ausklang:
(ca. 10 min.)

- | | |
|------------------|--|
| Dehnen / Lockern | Dehnung und Lockerung der beanspruchten Muskulatur |
|------------------|--|

Praktische Ausbildung

Ausdauer-gymnastik allgemein:

Allgemeine Laufgymnastik (bei großem Dojo, bzw. wenigen ÜT)

- ☉ richtige Namen (Anfersen, Seitgalopp...)
- ☉ mit Armeinsatz als Ganzkörperübungen

Allgemeine Hüpfgymnastik (bei kleinem Dojo, bzw. vielen ÜT)

- ☉ Hampelmann (in versch. Variationen)

Ausdauer-gymnastik JJ-spezifisch:

Immer darauf achten, dass es Gymnastik bleibt und kein Techniktraining wird!!!

- ☉ Blocktechniken
- ☉ Faust / Fußatemi

Lockerungsgymnastik:

Nach dem Prinzip „Von oben nach unten“ oder umgekehrt. Dies ist besser wegen der Übersicht, man vergisst kein Gelenk. Außerdem ist es angenehmer für den ÜT, er kann sich dabei besser erholen und muss nicht ständig konzentriert mitdenken.

Kraftgymnastik:

Vom Rumpf (große Muskelgruppen) zu den Extremitäten, bzw. wie bei der Lockerung von oben nach unten.

Auf Wirbelsäule gerechte Übungen achten!

Statische und dynamische Übungen (Statische für Halte-, dynamische für Arbeitsmusk.)

Dehngymnastik:

Auf geraden Rücken achten

Angenehmes Spannungsgefühl, kein Schmerz!

Atmung nicht vergessen

Nur die eigene Dehnung ist wichtig (kein Wettkampf)

Alleine ist aktive, mit Partner passive Dehnung



Schnelligkeits- und Reaktionsgymnastik:

Meistens in Form von Kleinen Spielen, wie
Schwarz – Weiß
An die Tür klopfen
Wechselhüpfen (zu dritt)

Gymnastik mit Partner: (zu zweit und zu dritt)

Liegestützen (Schubkarren, Schulter, Handstand)
Sit ups seitlich
Sit ups mit Übergeben (3)
Brust auf die Füße, Beine hochhalten, Auf und ab (3)
Auf die Füße setzen, Beine hochhalten, Auf und ab (3)
Hüftwippen (3)



Gymnastik mit Hilfsmittel:

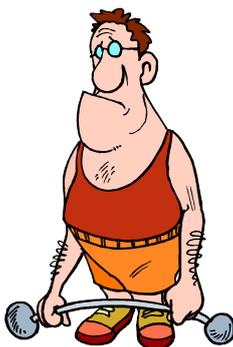
Gürtel - Zwei laufen kreuz und quer, abducken, hinlegen, hüpfen...
Mit WK-Handschuh im Kreis drehen, verschiedene Höhen

Medizinball - Liegestütz und Rollen
w.o. auf Ball stehen
Zuwerfen im Stehen/Sitzen (Entfernung vergrößern)

Organisationsformen und Fehlerkorrektur:

Halbkreis - Zeigen, Erklären (niemand ist hinter mir)
Linie- Atemtechniken, Abwehrtechniken (Zählen, laut und leise)
Doppellinie- w.o.
Gasse- Atemtechniken, Abwehrtechniken mit Partner
Reihe- Falltechniken, Freie SV (einer steht vorne)
Kreis- Wurftechniken (Wurfrichtung beachten), Freie SV (Partnerwechsel)
Nachteil: immer ÜT im Rücken!!!

Individuelle Zusatzaufgaben: Wurftechniken und Bodenrandori ohne Jacke
Liegestützen und dann Faustatemis
Kniebeugen und dann Würfe auf einem Bein
Alle Techniken links
Mit geschlossenen Augen



Methodische Reihe:

Lernschulmethode –	Hüftwurf und Fußstoß seitwärts
Arbeitschulmethode -	Gegentechniken
Bewegungsverwandtschaft -	Würfe nach vorne, Handatemis, Streckhebel....
Ganzheitsmethode -	Nasendruck

Hilfs- und Trainingsmittel:

Gürtel	Fallschule darüber, Höhe und Ziel für Atemis
Matten	Atemitechniken
Wände	Atemitechniken, gerade Ausführung der Atemis
Medizinball	wie Matten, aber beweglich!!
Bank	Fußatemis, Gleichgewichtsschulung, Falltechniken

Pratzen:

- ✱ lockeres Einschlagen (Beinarbeit, Deckung)
- ✱ rechts stärker Schlagen (Kraft geradeaus)
- ✱ w.o. aber Schwinger (Pratze eindrehen, mit Körperdrehung, Ausfallschritt)
- ✱ mit Störaktionen
- ✱ Distanzschulung weit nah (erst Fußtritt, vorne absetzen, Faustatemi)
- ✱ Reaktionsübungen (mit offenen und geschlossenen Augen)
- ✱ quer über die Matte laufen und Faustatemis im vorwärts- und rückwärts gehen

3er Kombination

4er Kombination mit Störaktion

5er Kombination mit Störaktion (eigene Rückenlage, auf liegenden Partner schlagen)

