

# Übergang Stand- Boden

Leon Petzoldt



Leon Petzoldt  
Ringstraße 13  
65618 Selters- Haintchen  
06475/8568  
015737059939  
mail@droidtoolz.de

# Gliederung

- 1 Analyse der Lernausgangslage
  - 1.1 Räumliche Voraussetzungen
  - 1.2 Situation der Lerngruppe
- 2 Stellung der Stunde in der Unterrichtseinheit
- 3 Didaktische Überlegungen
- 4 Lernziele der Unterrichtsstunde
- 5 Methodische Überlegungen
- 6 Geplanter Unterrichtsverlauf
- 7 Quellen

# 1 Analyse der Lernausgangslage

Die Gruppe trainiert in einer fortgeschrittenen U15 Gruppe (orange-grün, grün) im Verein, zwei Mal in der Woche: Montag und Freitag. Da niemand aus der Gruppe häufig an Kämpfen teilnehmen möchte und die Judokas Judo als Ausgleich zur Schule praktizieren, ist dies ein Breitensporttraining.

## 1.1 Räumliche Voraussetzung

Die Judokas trainieren in der Erlenbachhalle, einer öffentlichen Sporthalle in Bad Camberg. Deshalb müssen die Matten vor jedem Training neu gelegt werden. Dies betrifft diese Gruppe allerdings nicht mehr, da die Matten bereits für die vorherige (Anfänger-) Gruppe gelegt worden sind. Die Mattenfläche beinhaltet zwei Kampfflächen mit 5x5 Metern mit jeweils 2 Metern Sicherheitsmatten darum. Für ein Training stehen Bänke, Bälle, Springseile, Basketballkörbe und von der Decke hängende Seile zur Verfügung.

## 1.2 Situation der Lerngruppe

Die Judokas sind zwischen 11 und 14 Jahre alt und tragen den orange- grünen oder grünen Gürtel. Die Gruppe aus 10 Kindern kennt sich untereinander gut und trainiert schon seit Jahren miteinander. Die Meisten kommen sehr regelmäßig ins Training und nehmen auch an sonstigen Angeboten des Judoclubs teil (Judosafari, Ausflüge, etc...). Zu beachten ist, dass die Gruppe nicht häufig an Turnieren teilnehmen möchte. Die Gruppe hat zwar Spaß am Judo, verliert aber bei längeren Lerneinheiten schnell die Lust und kann sich nicht mehr voll auf das Gezeigte konzentrieren.

## 2 Stellung der Stunde in der Unterrichtseinheit

In der Stunde möchte ich mit der Gruppe den Übergang Stand- Boden anhand von Seoi- nage und Sumi- gaeshi erklären und üben. Dabei stehen aber die Übungen aus Seoi- nage im Vordergrund.

In den zwei vorangegangenen Stunden wurden schon verschiedene Anwendungssituationen von Seoi- nage wiederholt. Die Orange Grünen kannten den Sumi- gaeshi schon, aber dieser wurde zusammen mit den grün begürtelten Judokas noch einmal vertieft.

## 3 Didaktische Überlegungen

Der Übergang Stand- Boden ist elementarer Bestandteil jedes Kampfes. Gezielte Wettkampfanalysen kommen zu dem Ergebnis, dass pro Judokampf im Durchschnitt fünf Situationen auftreten, in welchen ein flüssiger, indirekter Übergang Stand- Boden deutliche Vorteile für einen der Kämpfer gebracht hätte (Radfan 1987). So ist es wichtig, dass man die Übergänge trainiert und im Kampf bei Bedarf anwenden kann. Denn wenn man bei fünfmaligem Auftreten in einem durchschnittlichen Kampf von einem zeitlichen Umfang von 20 Sekunden in einem fünfminütigen Kampf ausgeht, kommt man auf 6% des Kampfes. Das ist zwar ein relativ geringer Anteil, trotzdem macht er einen großen Teil des Kampfergebnisses aus. In der heutigen Übungseinheit möchte ich mich besonders dem indirekten Übergang vom Stand zum Boden widmen.

## 4 Lernziele der Unterrichtsstunde

Nach dieser Unterrichtsstunde sollen die Judokas erkennen, dass man auch nach einem misslungenem Wurf, ungeachtet ob man diesen Wurf wirft oder geworfen wird, im Übergang Stand- Boden noch was herausholen kann, um den Gegner zu besiegen. Was hier mit zwei Würfen erklärt wird, soll die Schüler ermutigen sich Gedanken für jeden Wurf zu machen und nicht frühzeitig aufzugeben/ sich zu sicher zu fühlen. Denn bei dem Übergang Stand- Boden gilt, dass sich die Lage des Ukes immer verändern kann und die Rollen von Tori und Uke schnell getauscht werden können, wenn in den entscheidenden Sekunden schnell und richtig reagiert wird.

# 5 Methodische Überlegungen

Um die Judokas spielerisch an das Thema heranzuführen, werden die Grundlagen (Seoinage) zu Beginn in dem Spiel „Kühlschrank“ wiederholt. So wird jedem das Thema der letzten Stunden wieder präsent.

Um das Verletzungsrisiko bei den Techniken zu senken gibt es eine Dehneinheit, da die Judokas ihren ganzen Körper bei den Übergängen einsetzen müssen. Bei der Schlange im Aufwärmprogramm sollen die Judokas sich selbst Aufwärmtechniken ausdenken und sie der ganzen Gruppe präsentieren. Damit verlieren sie Scheu vor anderen etwas vorzuzeigen, die ganze Gruppe wird warm und außerdem muss ich jeder Gedanken machen, welche Übungen für die Schlange geeignet sind. Somit prägen sich die Übungen auch ein, schließlich kann man die von einem anderen gezeigte Übung vielleicht übernehmen oder gar leicht verändern und beim nächsten Mal vorführen. Die Turnübungen stärken die Rumpfmuskulatur und bereiten die Judokas auf die Haupttechniken vor, bei der sie auch Körperspannung benötigen, sich blitzschnell eindrehen oder einrollen müssen. Zusätzlich wird die Maximalkraft gesteigert. Das Hauptthema wird in 3 bis 4 Übungen unterteilt, so dass der Unterrichtsinhalt sich den Judokas anpasst und niemanden überfordert. Je nachdem wie schnell die Gruppe die Techniken verstanden hat, kommt Übung 4 hinzu. Diese kann auch nur den schnelleren gezeigt werden, je nach Bedarf. Ich möchte nicht länger als 20 Minuten mit den Judokas am Hauptthema arbeiten, da sie sonst die Lust verlieren und sich die Übungen nicht mehr merken, wenn man ihnen zu viele Techniken in einer Trainingseinheit zeigt. Ist noch Zeit für Übung 4, aber der Sumi-gaeshi trotz vorheriger Wiederholung nicht mehr präsent, kann die Übung auch mit Tomoe-nage gezeigt werden.

Damit die Judokas die Übungen auch in der Bewegung mit unterschiedlichen Partnern ausführen können und sich der Stoff festigt, wird das Ganze am Ende in einem Randori angewandt. Eine kurze Runde Zombieball erhöht den Spaßfaktor, trainiert die Körperkräfte, Reaktion und Koordination: Hier ist schnelles Handeln gefragt. Diese Punkte sind nicht nur allgemein im Judo wichtig, sondern werden auch im Übergang Stand-Boden gebraucht. Der Zirkel am Ende bietet für jede Übung verschiedene Schwierigkeitsgrade, sodass sich niemand überfordert und auch nach der anstrengenden Stunde noch mitmachen kann. Der Judoka wird zu verantwortungsvollem Handeln erzogen. Der Zirkel stärkt die Muskulatur, um Verletzungen vorzubeugen und Übungen besser umsetzen zu können. Das Auslaufen und Dehnen am Ende entspannt die Sportler und lässt den hoffentlich schweißnassen Körper wieder zu Ruhe kommen.

# 6 Geplanter

## Unterrichtsverlauf

Zeit	Übungen	Organisation& Geräte
<b>Einleitung</b> Ca. 20 min	Aufwärmspiel „Kühlschrank“ Ca. 5 Minuten	Je nach Gruppenstärke gibt es 1 bis 2 Fänger. Diese versuchen die anderen Spieler zu fangen. Ist ein Spieler gefangen, kann dieser von einem Mitspieler befreit werden, indem er mit Seoi-nage geworfen wird. Fänger werden ständig gewechselt, so dass jeder einmal Fänger war und jeder einmal werfen musste und geworfen wurde.
	Dehnen Ca. 5 Minuten	-Breitbeinig nach unten Mitte, links, rechts -Arm auf Rücken -Kopf auf Seite drückt gegen Hand, andere Hand zieht auf Seite nach unten -Nicken, Kopf schütteln -Arm nach vorne, Finger nach unten Richtung Körper -Stand auf einem Bein und anderes Bein hinten anwinkeln -Zehen kneten
	Schlange Ca. 5 Minuten	In einer Reihe ist immer einer vorne und bestimmt eine kurze Übung, welche alle anderen nachmachen sollen (z.B. Sprinten, Froschsprung, auf Zehenspitzen laufen). Dabei muss die Übung in Bewegung und Schlangenformation ausführbar sein. Wurde seine Übung gemacht, dann rennt der letzte der Schlange nach vorne, um eine andere Übung vorzumachen.
	Turnen Ca. 5 Minuten	-Rolle vorwärts -Rolle rückwärts -Mit Armen nach vorne ziehen -Rad -Panzerrolle -Partner läuft auf Vieren, anderer Partner klammert sich auf dessen Rücken
<b>Hauptteil</b> Ca. 20 min	Erläuterung Übergang Stand-Boden (indirekt) Ca. 2 Minuten	Einer der Kämpfer verliert sein Gleichgewicht, egal ob selbstverschuldet oder durch den Gegner. Dabei berührt einer der Kämpfer mit einem Köperteil ab den Knien die Matte und befindet sich somit in Bodenlage. Nun reagiert einer der Beiden flüssig und macht sich die Situation zu Nutze. Abgebrochen wird, wenn der Bodenkampf nicht angenommen wird, indem mindestens einer der

		Kämpfer aufsteht oder während des Übergangs eine verbotene Handlung ausgeführt wird.
	Übungen Stand- Boden Ca. 18 Minuten	Die folgenden 3 Übungen werden vom Trainer vorgeführt und von den Judokas trainiert, wenn keine Fragen aufkommen. Je nachdem wie schnell die Gruppe die Übungen richtig umsetzt, ist Zeit für den Bonus (Aufgabe 4).
	1: Uke setzt Ippon- seoi- nage an, verliert Gleichgewicht und fällt in Kniestand	Uke setzt Ippon-seoi-nage an, verliert sein Gleichgewicht und fällt auf die Knie (Kniestand), Tori folgt ihm, steigt über Seite über und hält mit Tate- shiho- gatame oder Juji- gatame.
	2: Uke setzt Ippon- seoi- nage an, verliert Gleichgewicht und fällt in Bank	Uke setzt Ippon- seoi- nage an, verliert Gleichgewicht und fällt in Bank. Tori rollt sich seitlich ein und hält Juji- gatame.
	3: Uke setzt Ippon- seoi- nage an, wird von Tori auf Bauch gedrückt	Uke setzt Ippon- seoi- nage an, wird von Tori auf Bauch gedrückt. Tori rückt an Schulter, belastet diese mit Oberkörper und hebt Ukes Arm an der Hüfte nach oben.
	4 (Bonus): Tori setzt Sumi- gaeshi an, Uke landet zwischen Toris Beinen	Bonus, wenn die Gruppe schnell Übung 1-3 verstanden hat: Tori schafft es nicht Sumi- gaeshi zu werfen, da Uke blockt und zwischen Toris Knien landet. Tori drückt Ukes Bein nach hinten weg, dreht sich auf ihn und macht Tate- shiho- gatame.
<b>Ende</b> <b>Ca. 20 min</b>	Randori Ca. 5 Minuten	4 kurze Randori á 1 Minute um das Gelernte bei unterschiedlichen Partnern in Bewegung anzuwenden.
	Zombieball Ca. 5 Minuten	Jeder spielt gegen Jeden. Hat ein Spieler den Ball, muss er versuchen einen anderen Spieler abzuwerfen. Trifft er einen Spieler, so muss der Getroffene sich auf die Bank setzen und warten, bis der, der ihn abgeworfen hat, getroffen wurde. Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden. Bei Bedarf können mehrere Bälle verwendet oder das Spielfeld verkleinert werden.
	Zirkel (versch. Schwierigkeitsgrade) Ca. 5 Minuten	-Liegestützen -Sit- ups -Sachsenkreisel -Seil
	Langsames Auslaufen und Dehnen Ca. 5 Minuten	-Breitbeinig nach unten Mitte, links, rechts -Arm auf Rücken -Kopf auf Seite drückt gegen Hand, andere Hand zieht auf Seite nach unten -Arm nach vorne, Finger nach unten Richtung Körper -Stand auf einem Bein und anderes Bein hinten anwinkeln

# 7 Quellen

-Bildquelle: JudoHD.de

-Sfranke.net „Komplexaufgabe Boden für Dan- Prüfungen“

-Judoevolution.ch „Übergang Stand- Boden“

-Judobund.de „Kampfregelein DJB 2014 2“

-„Judo: Der Weg zum Erfolg“ [Kindle Edition] von Gunter Bischof und Norbert Schöllhorn

-Judo-praxis.de „Übergänge vom Stand zum Boden“

Judo-praxis verweist auf folgende Quellen:

-Friedrich, Frank-Michael u.a. "Zur Methodik der Entwicklung wettkampfwirksamer und stabiler Katame-waza im Hochleistungsbereich des DJV der DDR" Leipzig, DHfK, Diplomaarbeit 1977

-Lehmann, Gerhard/Müller-Deck, Hans "Judo" Berlin 1987

-Okano. Lsao "Vital Judo" Wetzlar 1980

-Radfon,Ralf "Untersuchungen zur Kennzeichnung, Klassifizierung und Lösung von Kampfsituationen beim Übergang vom Stand- zum Bodenkampf in der Sportart Judo"  
Leipzig, DHfK, Diplomarbeit 1987

[Letzter Zugriff aller Quellen 04.11.2014]