

## ***Eine kleine sportwissenschaftliche Analyse (Langermann)***

### ***Didaktische Überlegungen zum Zweikämpfen in der Sportart Judo als schulgemäße Sportart***

Zweikämpfen mit dem Schwerpunkt Judo stellt ein komplexes Bewegungssystem dar und bietet aus diesem Grunde mit seinen vielfältigen Bewegungsfeldern ideale Voraussetzungen zur Entwicklung motorischer und sozialer Kompetenzen. Es tangiert und beinhaltet gleich mehrere Handlungsfelder (Gymnastik, Turnen, Leichtathletik, sportartspezifische Techniken) und erhält auf diese Weise seine Legitimation zu einem ganzheitlichen und allumfassenden Ausbildungsprozess des Körpers und damit einer Erziehung zum und durch Sport(vgl. Andree et al., 2002, S. 3).

Zudem knüpft die Sportart Judo in idealer Weise an die vier Lernbereiche an und versucht, diese wechselseitig zu ergänzen. Dabei nimmt der Lernbereich *Leisten, Gestalten und Spielen* eine besondere und zentrale Rolle ein. Die Schüler müssen sich neben dem Technikerwerb den Herausforderungen eines Zweikampfes als besondere Form des verantworteten Wagnisses stellen sowie Sieg und Niederlage körperlich erleben. Dies sind unverwechselbare Erfahrungen, die zur Stärkung des Verantwortungsbewusstseins und zur Stärkung des Selbstwertgefühls führen. Wird der Gegner als Partner anerkannt und die Fürsorge für den Partner ernst genommen, dann kann der sportliche Leistungsbegriff um diese soziale Komponente erweitert werden (vgl. Andree et al., 2002, S. 7).

Neben der Leistungskomponente spielen *gesundheitsorientierte Aspekte* (Themenbereich Gesundheit) ebenfalls eine wichtige Rolle. So wird durch das Erlernen der judospezifischen Techniken und durch die Zweikämpfe ein breites Spektrum konditioneller Fähigkeiten wie Kraft (vor allem Schnellkraft und Kraftausdauer), Schnelligkeit (Reaktionsschnelligkeit) sowie Koordination (vor allem Gewandtheit im Sinne Gleichgewichts-, Anpassungs-, Differenzierungs-, Orientierungs-, Reaktions- und Kopplungsfähigkeit) gefördert (vgl. Süssenguth, 1997, S. 66.). Auch fördert das Erlernen eines verletzungsfreien Fallens und der verantwortungsvolle Umgang mit dem Partner die Bewegungssicherheit der Schüler und stellt damit einen nicht zu unterschätzenden Beitrag zur Sicherheitserziehung und zur Entwicklung eines Gesundheitsbewusstseins dar (vgl. Moosbach, 1997a, S. 14ff.).

Aber auch der Bereich *Fairness und Kooperation* erweist sich im Judo als eine leitende pädagogische Perspektive und ist eng mit den anderen Lernbereichen verknüpft. Viele Techniken und technisch-taktische Lösungen in Zweikampfsportarten müssen kooperativ unter besonderer Betonung der gegenseitigen Verantwortung gelernt und eingeübt werden,

bevor sie im Zweikampf angewendet werden dürfen. Beides – Üben und Kämpfen – setzt umfangreiche Verständigungsprozesse voraus (vgl. Mieth, 1981, S. 88).

Im *Umweltsektor* lernen die Schüler den richtigen und schonenden Umgang mit der Halle und den Judomatten sowie die sach- und ordnungsgemäße Nutzung dieser. Im Mittelpunkt steht also das auf die Geräte, auf sich selbst und auf den Partner bezogene verantwortliche Verhalten zur Umwelt. Dabei rückt auch die Erziehung zu einem hygienischen Bewusstsein in den Vordergrund (vgl. Mühlbauer, 1996, S. 263).

Neben diesen in dem neuen Lehrplan verankerten Lernbereichen der sportlichen Grundlagenausbildung wird „Zweikämpfen“ erschöpfend von den Autoren Clemens, Metzmann & Simon (1989, S. 21ff.) in Orientierung an die vier klassischen Lernzielbereiche (vgl. Söll 2003, S.20) durch den motorischen, kognitiven, affektiv-emotionalen und den sozialen Bereich legitimiert. Vor diesem Hintergrund steht dem Erlernen des „Zweikämpfens“ im Rahmen des Schulsports nichts entgegen und kann hier nur nochmals durch folgendes Zitat in Anlehnung an die pädagogischen Grundlagen zum Zweikampfsport bekräftigt werden: „Kinder jeglichen Alters haben das Bedürfnis, zu rangeln und ihre Kräfte zu messen. Das gehört zur Lebenswelt von Jungen, aber auch zu der von Mädchen. Dies ist für die psychische, soziale und körperliche Entwicklung bedeutsam, wird jedoch zum Problem, wenn Fähigkeiten, Kenntnisse und Einstellungen sowie Gelegenheiten fehlen, Zweikämpfe in kontrollierter und verantwortungsvoller Form auszutragen“ (Handreichung für Schulen der Primarstufe und Sekundarstufe 1: Ringen und Zweikämpfen – Zweikampfsport, 2002, S. 7).

#### Literaturverzeichnis:

Andree, A., Bode, S., Gößling, V., Groß, S., Helmdach, J., Kessler, K., Kohl, M., Podiwin, D. & Ruch, L. (2002). *Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport*. In Landessportbund / Sportjugend NRW in Zusammenarbeit mit: Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e. V. und dem Ringerverband Nordrhein-Westfalen e. V. (Hrsg.). (2. überarbeitete Auflage). Duisburg.

Clemens, E., Metzmann, O. & Simon, K. H. (1989). *Judo als Schulsport*. Band 193. Schriftenreihe zur Leibeserziehung und des Sports. Schorndorf: Hofmann.

Mieth, R. (1981). *Judo als Schulsport*. In H. Haag (Hrsg.). Texte zur Theorie der Sportarten. Band 3. Judo (S. 88-97). Schorndorf: Hofmann

Mosebach, U. (1997a). *Fallen-Können und Bewegungslernen*. Eine empirische Untersuchung über Effekte der Judofalltechniken (Ukemi) auf das Erlernen sportlicher Techniken. Bonn: Dieter Born.

Söll, W. (2003). *Sportunterricht, Sportunterrichten*. Ein Handbuch für Sportlehrer. (5., neu bearbeitete Auflage 2003). Schorndorf: Hofmann

Süssenguth, G. (1997). *Judo im Schulsport - Chancen Möglichkeiten*. In U. Mosebach (Hrsg.). *Judo. Wurf und Fall. Beiträge zur Theorie und Praxis der Kampfsportarten* (S. 66-75). Schorndorf: Hofmann.