

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einleitung: Judo als Schulsport</b> .....	8
<b>1 Kampfsport als Schulsport</b> .....	9
1.1 Judo als Kampfsport im Bildungssystem der BRD .....	9
1.2 Kampfsport als Pflichtfach für Schüler in der DDR .....	10
<b>2 Judo im Schulsport der Bundesrepublik Deutschland</b> ...	12
2.1 Standort des Judo als Schulsport .....	12
2.1.1 Judo im Modell der Talentförderung .....	12
2.1.2 Judo und der Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ ..	13
2.1.3 Judo im Kanon der Schulsportarten .....	13
2.1.4 Judo in den Ländern der Bundesrepublik .....	14
2.2 Didaktische Begründung für Judo als Schulsport .....	20
2.2.1 — pädagogische Aspekte .....	20
2.2.2 — physiologische Aspekte .....	25
2.2.3 — affektiv-emotionale Aspekte .....	27
2.2.4 — kognitive Aspekte .....	29
<b>3 Personelle, materielle und schulorganisatorische Voraussetzungen</b> .....	37
3.1 Personelle Voraussetzungen .....	37
3.2 Materielle Voraussetzungen .....	38
3.2.1 Der Judogi (Judo-gi) .....	38
3.2.2 Die Matten .....	39
3.3 Schulorganisatorische Voraussetzungen .....	40
3.3.1 Judo im Angebot des Pflichtunterrichts der Sekundarstufe II	40
3.3.1.1 Judo in berufsbildenden Schulen (BS, FFS, FOS, BAS) ....	40
3.3.1.2 Judo in der gymnasialen Oberstufe .....	42
3.3.2 Judo im Pflichtunterricht der Sekundarstufe I .....	43
3.3.3 Die Judo-Arbeitsgemeinschaft an Schulen .....	43
3.4 Lernkontrollen, Leistungsfeststellung und Leistungs- bewertung im Judounterricht .....	44
3.4.1 Die Judo-Note im Pflichtfachbereich .....	44
3.4.1.1 Grundsätzliches zur Sportnote .....	44
3.4.1.2 Probleme der Lernkontrolle und Leistungsfeststellung im Judounterricht .....	45

3.4.2	Lernkontrolle und Notenfindung als pädagogische Aufgabe .	46
3.4.2.1	Lernerfolgskontrollen . . . . .	46
3.4.2.2	Leistungsfeststellung und Notenfindung . . . . .	47
3.4.3	Bewertungen allgemeiner konditioneller Fähigkeiten und Leistungen . . . . .	50
<b>4</b>	<b>Judo-Lehrmethoden . . . . .</b>	<b>54</b>
4.1	Allgemein gültige methodische Maßnahmen und Verfahrensweisen im Schulsport . . . . .	54
4.2	Sportartspezifische Ansätze einer Judo-Methodik . . . . .	57
<b>5</b>	<b>Gliederung und Gestaltung des Judounterrichts . . . . .</b>	<b>65</b>
5.1	Die einleitende Unterrichtssequenz . . . . .	65
5.1.1	Vorbemerkung zur Aufwärmarbeit und Körperbildung . . . . .	65
5.1.2	Gruppenübungen (kleine Spiele auf der Judo-Matte) . . . . .	68
5.1.3	Partnerübungen, Partnerspiele, Partnerkämpfe . . . . .	70
5.1.4	Einzelübungen mit Intensitätsdosierung . . . . .	74
5.1.5	Die Judo-Fallschule . . . . .	78
5.1.5.1	Didaktische Überlegungen zur Fallschule . . . . .	78
5.1.5.2	Die Fallschule in der Unterrichtspraxis des Anfängerunterrichts . . . . .	80
5.2	Der Hauptteil der Stunde . . . . .	97
5.2.1	Vorbemerkung . . . . .	97
5.2.2	Exemplarisches Lernen durch Schaffen von Plattformen . . .	102
5.2.3	Weitere methodische Reihen zur Entwicklung der Grobform von Würfeln und Verfahren der Festigung . . . . .	117
5.2.4	Andere judospezifische Formen der Festigung von Wurftechniken . . . . .	126
5.2.5	Die Grifftechniken . . . . .	127
5.2.5.1	Vorbemerkung . . . . .	127
5.2.5.2	Haltegriffe und Befreiungen . . . . .	128
5.2.5.3	Standardsituationen des Bodenkampfes . . . . .	135
5.2.5.4	Die Hebeltechniken . . . . .	136
5.2.5.5	Die Würgetechniken . . . . .	138
5.3	Der Schlußteil der Stunde . . . . .	139
<b>Anhang . . . . .</b>		<b>142</b>
<b>Literaturverzeichnis . . . . .</b>		<b>144</b>