Gedanken zu Training und Wettkampf für Kinder im Judo-Sport

Grundlegende Gedanken

Der Judosport in seiner heutigen Form hat nur sehr wenig mit dem von Jigoro Kano entwickelten System gemein. Bezug nehmend besonders auf das Kinder-Judo liegt das ganz einfach in seiner geschichtlichen Entwicklung begründet:

Das Ursprungs-Judo als Sportart wurde anfangs ausschließlich für die unter Bewegungsmangel leidende Jugend des aufstrebenden japanischen Bürgertums entwickelt!

Der Judokampf (in den Formen: Randori, Shobu, Turnierwettkampf [Shiai]) ist eines der wichtigsten Elemente, um das Judo zu erlernen. Elementare Voraussetzung für die Anwendung von Judo-Techniken ist das Erlernen möglichst vieler Judo-Techniken in ihrer Grundform und im späteren Kindes- und frühen Jugendalter deren Verfeinerung.

Viele Jahrzehnte gab es Gelegenheit, die Entwicklungen vor allem im Bereich des Kinder-Judo wissenschaftlich aus sportlicher und vor allem auch in psychologischer Sicht zu beobachten und auch zu bewerten.

Welche Besonderheiten gibt es im Kinder-Judo?

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen! Kinder sind aufgrund ihrer Entwicklungsphasen ständigen Veränderungen unterworfen – sowohl von außen als auch von innen. Ein Erwachsener kann sich normalerweise nicht mehr vorstellen, was das eigentlich heißt; er hat schon mit den eigenen äußeren Veränderungen zu kämpfen! Ständiger Leistungsdruck ist für viele Kinder nur sehr schwer zu bewältigen – und welcher Judotrainer stöhnt nach dem Training nicht über die teilweise unaufmerksamen und nicht mehr zur Aufnahme fähigen überall vorhandenen „Plagegeister“?

Schule, Sport, Druck „von oben“ durch die Eltern (aus Sicht des Verf. nicht vermeidbar), vielleicht noch eine zweite Sportart, vielleicht noch ein Instrument lernen, das neue Computerspiel ist echt cool, heute kommt im Fernsehen Serie xyz (die muss ich gucken, weil alle anderen es auch tun!): War das vor 20 Jahren ebenfalls unser Erleben? Sicher nicht so geballt! Aber die Zeiten haben sich nun einmal geändert:

- die Schule hat einen viel wichtigeren Platz eingenommen (worauf auch immer das beruht)
- die heute vorhandenen Möglichkeiten und Angebote hätte man sich auch früher teilweise gewünscht
- viele Eltern haben auch ganz einfach aus dem Grund, dass ohne Geld zu verdienen ein menschenwürdiges Leben unmöglich ist, wenig Zeit und vor allem auch die Ruhe (wichtig!), sich um ihre Kinder entsprechend ihres Entwicklungsstandes zu kümmern
- der Konkurrenzdruck zwischen gleichaltrigen Kindern hat teilweise auch aufgrund klaffender und sich weiter öffnender Einkommensscheren der Eltern enorm zugenommen
- Der Verlockung der gängigen Medien (TV, PC, Nintendo) können sich Kinder aufgrund ihres Entwicklungsstandes kaum entziehen (auch viele Erwachsene nicht!)

Welchen Platz hat hier noch das Kinder-Judo? Ich meine doch einen sehr wichtigen! Die Gründe (kleine Auswahl) liegen auf der Hand, wie z.B.:

- Es wird ein Ausgleich für den teilweise sehr bewegungsarmen Alltag geschaffen
- die Kinder müssen keine Angst haben, verletzt oder (leider stark in anderen Bereichen zunehmend) gemobbt zu werden
- die Kinder haben die Möglichkeit, miteinander ihre Kräfte und Fähigkeiten zu messen
- Erfolg und Niederlage hängen ausschließlich von den eigenen Fähigkeiten ab
- im Judotraining werden reale Alltagssituationen reflektiert, mit denen sich der Judoka auseinandersetzen muss

Grundlegendes zu den Inhalten des Kinder-Judotraining

Kinder (im judospezifischen Sinne bis zu einem Alter von ca. 11-14 Jahren; Abweichungen aufgrund des individuellen Entwicklungsstandes nach oben und unten!) befinden sich im reinen Technikerwerbsalter. Ziel des Trainings ist es, möglichst viele Techniken zu erlernen, die fast ausschließlich das Angriffsjudo lehren. Die Grundausbildung umfasst die 40 Grundtechniken der Gokyu; dieser Prozess kann frühestens im 16.Lebensjahr abgeschlossen sein. Für die Trainingsgestaltung bedeutet dies, dass mindestens 80 Prozent des Trainings aus dem Wiederholen der vorher erlernten Techniken bestehen muss, wenn nicht sogar zu 100 Prozent! Das ist auf alle Fälle bei der Trainingsgestaltung einzuplanen. Ohne einem ständigen Wiederholen von Grundtechniken ist es nicht möglich, die Verfeinerung der Technikabläufe zu erreichen.

Techniken außerhalb der Gokyu laut Definition des Kodokan bauen teilweise auf den erworbenen Grundtechniken auf; abgesehen von grundlegenden Kombinations- und Gegenwurftechniken ist das Erlernen dieser Techniken der eigentlichen Entwicklung eines Judoka zu weit vorgegriffen. Sutemi-Waza sind erst im frühen Jugendalter (mindestens III.Kyu) und nach Erlernen der ersten drei Gruppen der Gokyu zu erlernen; ein Vorgreifen hat erfahrungsgemäß eine Reduzierung der angewendeten Techniken, Passiv-Judo und daraus resultierend teilweise auch sogenanntes „Graupel-Judo“ zur Folge.

Grundlegendes zum Turnierwettkampf für Kinder

Im Randori (Übungskampf mit vorgegebenen, unterschiedlichen Zielstellungen) erwerben sich die Kinder in einem teilweise sehr langwierigen Prozess die Fähigkeit, die erlernten Techniken anzuwenden. Warum möglichst viele Techniken und nicht nur zwei, mit denen sie einen Großteil ihrer Trainings- und auch Turnierwettkämpfe gewinnen? Die Antwort ist eine simple Gegenfrage: Was wird sein, wenn in späteren Wachstumsphasen die beiden Techniken aufgrund der veränderten Körperverhältnisse nicht mehr funktionieren?

Deshalb müssen gerade im Kinderalter auch Techniken gelehrt werden, die augenscheinlich in genau diesem Moment für das Kind nicht praktikabel erscheinen. Einem Vernachlässigen der technisch und später auch taktisch sehr effektiven Fußtechniken ist unbedingt vorzubeugen. Nur bis ca. zum 14. Lebensjahr können spezielle Fähigkeiten der Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit ausgeprägt werden, was später nur sehr schwer (nicht unmöglich!) aufgeholt werden kann. Motorisch befindet sich das Kind im besten Lernalter!

Funktion des Turnierwettkampfes im Kindes- und Jugendalter

Der eigentliche Turnierwettkampf hat in dieser Phase eine wichtige und vor allem motivierende Funktion. Die gezielte Vorbereitung auf einen Höhepunkt ist für viele Kinder etwas völlig Neues, da es einzig und allein von ihnen abhängig sein wird, wie dieser verlaufen wird! Für viele ist das Ergebnis häufig demotivierend: sowohl in Hinsicht der Niederlage als auch hinsichtlich andauernder Erfolge, ohne dass sich etwas entscheidendes im Umfeld ändert. Aus diesem Grund ist es wichtig, gerade in diesem Alter jeden Wettkampf als etwas Bedeutendes und nicht als den Normalfall darzustellen. Der Turnierwettkampf soll ein Anreiz sein, weiterhin fleißig zu trainieren; wonach soll ein Kind noch mit 12 Jahren hungrig sein, wenn bereits 10 Pokale sein Kinderzimmer zieren?

Für Kinder ist das Erleben des ersten Turnier-Wettkampfes stark prägend. Vom individuellen Erleben hängt fast immer die gesamte weitere Entwicklung im Judosport ab – einschließlich der möglichen Konsequenz, nie wieder im Leben einen Fuß auf die Judomatte zu setzen.

Auswirkung des Turnierwettkampfes auf die Trainingsgestaltung

Aus meiner Sicht ist die Ausrichtung des Kindertrainings im Judo auf kurzfristige Turniererfolge äußerst kurz gegriffen. Judo betreiben heißt vorrangig, die beiden Grundprinzipien des Judo zu erlernen und anzuwenden:

- Das Prinzip des geringsten Kraftaufwandes bei maximalem Nutzen
- Das Prinzip der gegenseitigen Rücksichtnahme zum Nutzen beider Partner

Dies kann bei einer vordergründig auf Wettkampferfolge ausgerichteten Trainingsgestaltung nicht erreicht werden (s.a. Abschnitt „Inhalt des Kinder-Judotraining“). D.h., das eigentliche Ziel des Judo wird verfehlt und der pädagogisch-erzieherische Einfluss wird wirkungslos – einschließlich der damit verbundenen Fluktuation in den Vereinen. Kindern den Zusammenhang von Training und Turnierwettkampf zu vermitteln erfordert sehr viel Zeit, Geduld, Ausdauer, Kraft und teilweise auch eine kräftige Portion Idealismus.

Hier liegt es am Geschick der Trainer (und auch der Fähigkeit ihrer Selbstwahrnehmung), natürlich der Geduld der Judokas und sehr häufig am Ehrgeiz der Eltern und anderer außen stehender Personen, inwieweit sie in der Lage und willens sind, dies zu berücksichtigen und einer „Proletarisierung“ des Judo entgegenzuwirken.

Anbei als Schlusssatz ein Zitat von Tom Herold, 6.DAN (http://www.judo-preetz.de), welches in diesem Zusammenhang sehr zutreffend ist:

„Kodokan Judo als pädagogisches System lehrt nicht vordergründig das Gegeneinander eines leistungsorientierten Wettkampfgeschehens. Es lehrt vielmehr das Miteinander, das Ein- und Unterordnen in bestehende Strukturen. Es lehrt, dass fortschreitendes Wissen und Können nur gemeinsam, nur in Verbindung mit dem anderen zu erreichen ist. Dabei lehrt das traditionelle Kodokan Judo auch …, dass Sieg oder Niederlage nicht wirklich wichtig sind. Siege und auch Niederlagen sind Werkzeuge, die bei korrektem Gebrauch helfen, die Schwierigkeiten der Selbst-Wahrnehmung, der Selbst-Reflektion, der Selbst-Erkenntnis und der daraus resultierenden Selbst-Erziehung zu meistern. Darin liegt der wahre, pädagogische Wert des Kodokan Judo.“

Mike Scharlipp