



**Württembergischer Judo-Verband e.V.**

Im Württembergischen Landessportbund e.V.

Mitglied des Deutschen Judo-Bundes e.V.

# Themenmodul Judo mit Handicap

Erstellt von Karl-Heinz Petschinka Referent Judo mit Handicap

# Einleitung

- Zielsetzung

- Was ist eine Behinderung?
- Einteilungen von Behinderungen
- Methodik im ID-Judo (intellectual disability)
- Aufbau einer Übungsstunde
- Durchführung von Gürtelprüfungen
- Wettkämpfe für ID-Judoka
- Praktische Übungen
- Einteilung der Wettkampfklassen im ID-Judo nach Skilltest

# Was ist eine Behinderung?

- Im Wesentlichen wird zwischen körperlichen, geistigen und seelischen bzw. psychischen Behinderungen unterschieden. In einer etwas feineren Unterteilung lassen sich weiter noch Sinnesbeeinträchtigungen, Lernbehinderungen und Sprachbehinderungen ausdifferenzieren. Die Unterschiede und Auswirkungen sollen im Folgenden herausgestellt werden.
- Unter den körperlichen Behinderungen werden alle Behinderungen gezählt, die infolge einer Schädigung des Stütz- und Bewegungsapparates, einer anderen organischen Schädigung oder einer chronischen Krankheit die Verhaltensmöglichkeiten eines Menschen so beeinträchtigen, dass die Selbstverwirklichung in sozialer Interaktion erschwert ist.
- Frühkindliche zerebrale Bewegungsschädigung (Infantile Cerebrale Parese) wird im Volksmund häufig als „Spastiker“ bezeichnet.
- Bei einer erworbenen Bewegungsstörung (Cerebrale Parese) tritt eine Schädigung der steuernden Hirnfunktionen im späteren Lebensverlauf auf, so spricht man von einer zerebralen Bewegungsstörung.

- Lähmungen als Folge von Muskelerkrankungen. Neben Infektionen und Viruserkrankungen des Gehirns und des Rückenmarks können auch Schädigungen der Muskulatur, Bewegungsstörungen wie Lähmungen auslösen. Bei der *Progressiven Muskeldystrophie* handelt es sich um eine Muskelerkrankung, die zum Schwund der quer gestreiften Muskulatur führt (*Muskelschwund*).

- **Sehbehinderung:** Bei der Verarbeitung von visuellen Reizen kann es unterschiedliche Störungen geben, die eine Beeinträchtigung hervorrufen können. *Sehbehinderung:* Ab einem Visus von 0,3 bzw. einem Sehvermögen von 30% wird in Deutschland von Sehbehinderung gesprochen.
  1. *Geringgradige Sehbehinderung:* Gegenstandsunterscheidung für Orientierung ausreichend (Sehvermögen 10%; Visus von 0,1 oder weniger)
  2. *Hochgradige Sehbehinderung:* Wahrnehmung vager Schatten (Sehvermögen 5% bzw. Visus von 0,05 oder weniger)
  3. *Praktische Blindheit:* Wahrnehmung von Lichtschein, d. h. minimaler Sehrest (Visus von 0,02 - gleichbedeutend mit einem Sehvermögen von 2%)
  4. *Vollständige Blindheit (Amaurose),* keinerlei Lichtwahrnehmung und optische Reizverarbeitung mehr vorhanden

- **Hörbehinderung:** Unter Hörbehinderungen werden alle Beeinträchtigungen des auditiven Systems gezählt. Unterschieden wird in Abstufungen, die sich am Verlust des Gehörs gemessen am wahrnehmbaren Dezibelumfang orientieren.
- **Geistige Behinderungen:** Der Begriff *geistige Behinderung* umfasst unterschiedliche Aspekte, Vorstellungen und Assoziationen. Dadurch ergibt sich eine gewisse Unschärfe und Unklarheit über den eigentlichen Inhalt. Geistige Behinderung ist nicht klar definiert und nicht als *allgemeingültige Diagnose* zu verstehen. Medizinisch betrachtet stellt eine geistige Behinderung die Herabsetzung oder Minderung der maximal erreichbaren Intelligenz dar, die aufgrund einer Schädigung des Gehirns auftritt (IQ 75 und kleiner).
- **Trisomie 21:** Das Downsyndrom. Als häufigste angeborene Form einer geistigen Behinderung.

# Methodik im ID-Judo

- **Planung von Judounterricht**
- Die Schritte, die bei der Planung von ID-Judo zu gehen sind, sind nicht nur bei jeder Trainingsplanung, sondern auch bei allen Planungen einzuhalten. Es sind aber einige Dinge besonders zu beachten, einige Fragen mehr zu stellen. Auf diese soll im Folgenden eingegangen werden.
- **Wünsche, Können und Motive der Teilnehmer überprüfen**
- Bei der Planung von Judotraining für Menschen mit Behinderung ist unbedingt im Vorfeld ins Blickfeld zu nehmen, mit welchen Erwartungen die Teilnehmer zum Training kommen. Mögliche Motive bei ID-Judoka sind:
  - bei Gürtelprüfungen weiterkommen,
  - bei Wettkämpfen gut abschneiden,
  - etwas für die Gesundheit tun,
  - fit und kräftig werden,
  - mit den anderen Teilnehmern und mit dem Trainer Zeit verbringen.

- Die Motive müssen nicht einzeln vorkommen, Einzelne können auch mehrere Wünsche an das Judotraining haben. Gerade bei ID - Judoka ist die Ermittlung der Motive nicht einfach, weil die Artikulationsfähigkeit nicht immer gegeben ist. Hier muss die Leitungsperson sensibel in die Gruppe hineinhorchen, weil Umfragen und Besprechungen nicht immer befriedigende Ergebnisse erzielen.

# Zielsetzung

- Bei diesem zweiten Planungsschritt ist es ratsam, zunächst einen Blick in unsere Gesellschaft zu werfen, insbesondere auf die Frage, welche Rolle Menschen mit Behinderung in ihr spielen.
- Seit einigen Jahren ist der Begriff Inklusion in aller Munde. Er geht zurück auf die UN-Behindertenrechtskonvention und bedeutet, dass Menschen mit Behinderung die vollständige gesellschaftliche Teil-habe zugesprochen wird. Das gilt natürlich auch bei der sportlichen Betätigung. An dieser Zielstellung haben wir unser Trainerhandeln im ID-Judo auszurichten. Behinderung ist als eine Möglichkeit der Normalität anzusehen, sozusagen etwas, was jedem passieren könnte und nichts, was außerhalb davon als besonders zu beschreiben, zu etikettieren ist.

# Aufbau einer Übungsstunde

Das Training gliedert sich in die folgenden 3 Phasen.

- **Einleitung**
- Die Einleitung dient dazu, Geist und Körper der Judoka auf den Hauptteil vorzubereiten. Dazu gehört selbstverständlich, dass der Körper gut aufgewärmt wird. Die Einleitung sollte ca. 25 % der Übungszeit ausmachen und psychisch und physisch auf die Unterrichtsstunde vorbereiten. Geeignete Inhalte im G-Judo sind:
  - Angrüßen, Besprechung/Kommunikation
  - Geh- und Laufübungen, Laufspiele ohne Konkurrenzdruck
  - Gymnastik (evtl. Einsatz von Musik)
  - Einstellen auf die anderen Gruppenmitglieder {z. B. durch Partnerübungen)
  - Lockere Judoübungen (Uchi-Komi, Fallschule etc.)
  - (Zwei-)Kampfspiele
  - Zu Beginn des Aufwärmens werden Übungen ohne Konkurrenz (Laufen, Gymnastik etc.) gemacht, später auch Übungen mit Konkurrenz (Zweikampfspiele etc.)

## Hauptteil

- Im Hauptteil der Stunde wird das Stundenthema bearbeitet. Stundenthemen können aus dem Bereich des Technikerwerbs (Erlernen neuer oder Verbesserung bekannter Würfe, Griffe, Kombinationen) oder der Technikanwendung (Bekannte Techniken in Kata oder Randori anwenden) gewonnen werden. Der Hauptteil sollte ca. 60% der Unterrichtszeit einnehmen. Geeignete Inhalte im ID-Judo sind:
- Fast alle Judowürfe und Haltetechniken
- Vor- und nachbereitende Übungen zum Erlernen und Verbessern von Techniken
- Einfache Kombinationen (Übergänge Stand-Boden, Verbindung von Haltegriffen)
- Judo-Übungsformen (Uchi-Komi, Wurfserien) in angemessenem Umfang
- Stand- und Bodenrandori
- Probewettkämpfe
- Technikvorführung (Kata)

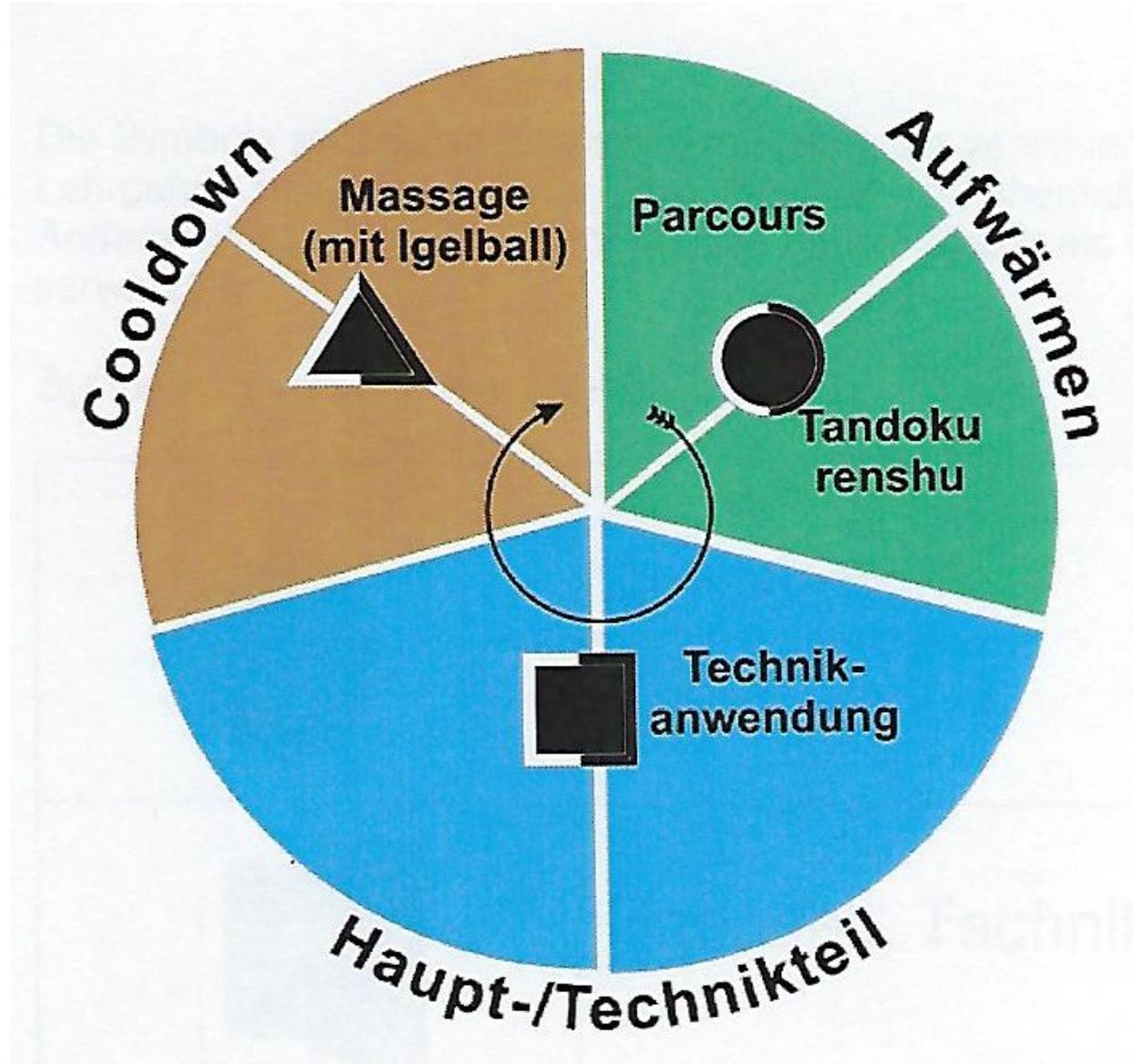
# Schlußteil

- Der Schlußteil dient dazu, Körper und Geist wieder herunterzufahren, also mit Lockerungsübungen den Körper zu entspannen oder mit Spielen die geistige Anspannung zu lösen. Geeignete Inhalte im ID-Judo sind:
- Auslaufen, Gehen
- Lauf- und Kampfspiele
- Dehnübungen
- Massage, Entspannungsübungen
- Abgrüßen, Kommunikation
- Im Bereich des ID-Judo können sich diese 3 Phasen in einer Mischform vollziehen. Abhängig von den jeweils gegebenen kognitiven, konditionellen und motivationalen Gegebenheiten der Teilnehmer sind u.U. im Hauptteil kleinere Lockerungseinheiten nötig. So empfehlen sich kürzere Spiel-Ein-heiten oder „Verschnaufpausen“ zwischendurch, wenn z. B. die Konzentration und / oder die Kondition der Schüler nachlässt.

# Differenzierung

- Haben wir es im Breitensport und beim Kinderjudo schon mit Gruppen zu tun, in denen sehr unterschiedliche Begabungen, körperliche Gegebenheiten, Motivationen und Erfahrungshorizonte aufeinander treffen, so ist diese Spreizung im ID-Judo noch deutlich größer. Insbesondere, was die Kondition, die Konstitution und das Aufnahmevermögen angeht, sind die Unterschiede innerhalb einer Gruppe häufig so groß, dass ein Erlernen und Einüben ein und derselben Sache fast nicht möglich ist. Insofern kommt der Leiter einer ID-Judogruppe um Differenzierung kaum herum.
- Schon beim Aufwärmen (wie viele Runden laufen, wie oft Gymnastikübungen machen)
- Technikvermittlung (wie exakt das Ziel, Zusatzaufgaben, mehr Techniken)
- Technikanwendung
- Prüfungstraining
- Kondition
- Übungsformen finden, die Differenzierung zulassen. Selbsteinschätzung der Teilnehmer mitnehmen.

# Beispiel von Einteilung von Trainingstunden Beispiel 1



**Zum Aufwärmen** wird ein Hallenparcour aufgebaut mit anschließenden Tandoku renshu (üben ohne Partner).

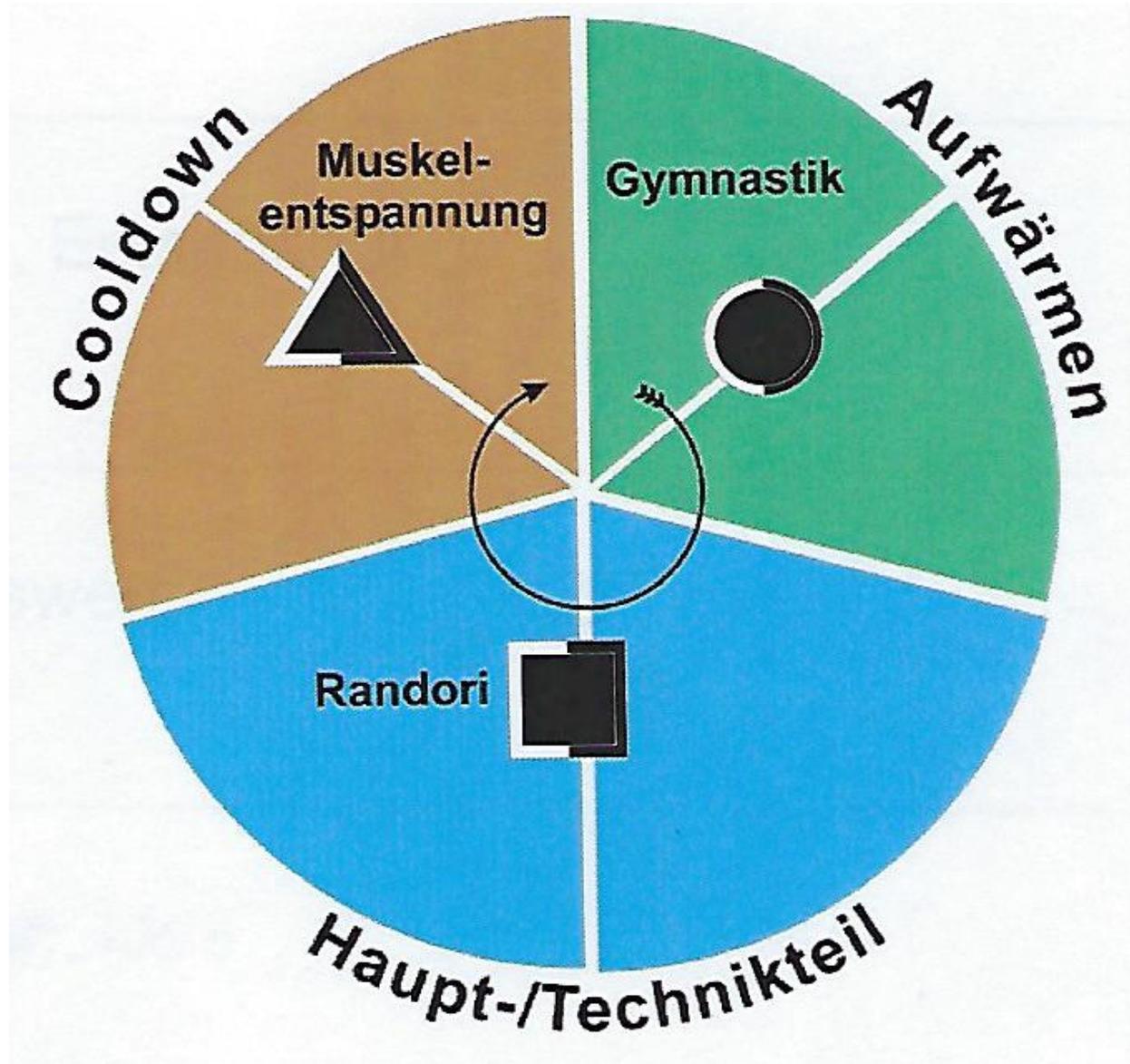
## **Technikteil:**

Die erlernte Technik aus den letzten Stunden wird wiederholt, weitergeführt und z. B. als Angriffstechnik ausgeführt.

## **Cooldown:**

Untereinander Massieren mit Igelbällen.

# Beispiel von Einteilung von Trainingstunden Beispiel 2



**Zum Aufwärmen** gymnastische Übungen.

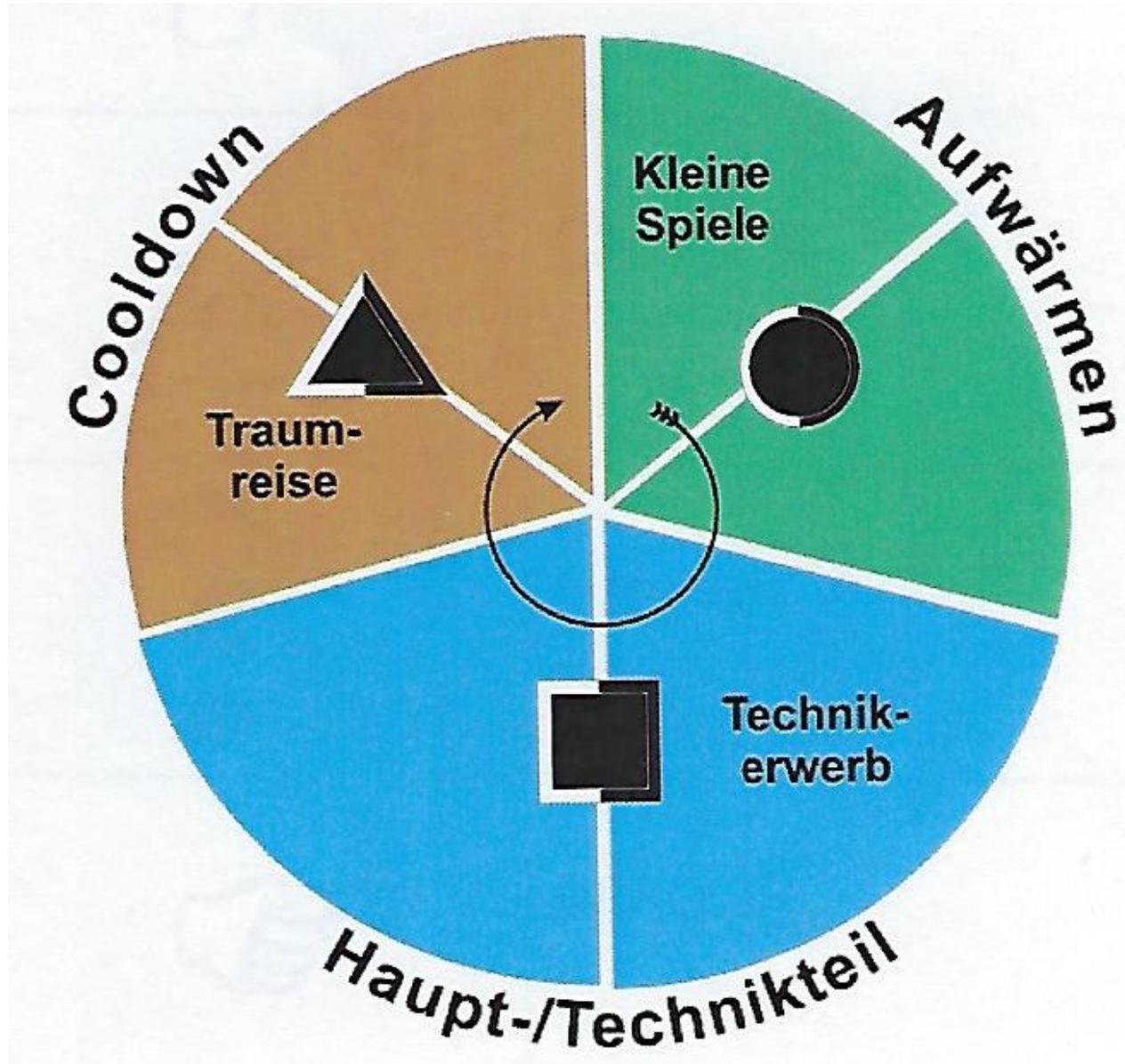
**Technikteil:**

Randorieinheiten von einfachen Schieben - Ziehen, über Bodenrandori bis letztlich zum Standrandori.

**Cooldown:**

Anschließend mit einer progressiven Muskelrelaxation im Cooldown die Stunde beenden.

# Beispiel von Einteilung von Trainingstunden Beispiel 3



**Zum Aufwärmen** kleine Spiele (Lauf- und Fangspiele.

**Technikteil:**

Vorbereitung der Kata für eine Gürtelprüfung.

**Cooldown:**

Abschließend mit einer Traumgeschichte entspannen.

# Durchführung von Gürtelprüfungen im ID - Judo

Grundlage für die Graduierung im Bereich der geistig behinderten Judoka (ID -Judoka) ist die Prüfungsordnung (PO) des DJB, die auf der Seite des WJV einzusehen ist. Seit 2008 gibt es für ID-Judoka eine eigene Kyu - Prüfungsordnung. Sie ist zusätzlich noch einmal in stehfähige Judoka und nicht stehfähige Judoka eingeteilt. Die Prüfungsordnung für nicht stehfähige Judoka endet mit dem Erwerb des 3. Kyu (Grüngurt).

Mehr noch als für Judoka, die die geforderten Prüfungsinhalte aus der PO ohne jegliche Einschränkungen darstellen können, ist für ID-Judoka der Erwerb eines neuen Gürtels ein wichtiger Höhepunkt in ihrem Sportlerleben. Sie erhalten dadurch Motivation zum Weitermachen, Anerkennung für ihren Leistungswillen, ihren Trainingsfleiß und ihr regelmäßiges Training. Ihr Lernerfolg (neue Gürtelfarbe!) wird nach außen sichtbar und kann so einen Beitrag leisten zur Festigung des Selbstwertgefühls.

Grundgedanke bei der Gestaltung der Prüfung ist, dass Prüfungsinhalte und Prüfungsumfang sowie die Gestaltung und der Ablauf der Prüfung entsprechend den individuellen geistigen und körperlichen Fähigkeiten der zu Prüfenden angepasst werden.

# Prüfungsdurchführung

Genau wie die Vorbereitung soll die Durchführung einer Prüfung den intellektuellen, emotionalen und sozialen Gegebenheiten der Prüfungsgruppe entsprechen. Die Atmosphäre sollte so gestaltet werden, dass den Prüflingen eventuelle Ängste genommen werden und sie so in die Lage gesetzt werden, ihre optimale Leistung zu zeigen. Auch der zeitliche Rahmen ist entsprechend individuell zu stecken, er sollte 90 Minuten nicht überschreiten.

# Erster Dan

Eine Sonderstellung nimmt wohl der 1. Dan ein. Seit Nov. 2016 ist auf der Sitzung des DJB nach mehreren Jahren der vergeblichen Eingabe endlich ein Beschluss gefasst worden, dass Menschen mit Einschränkungen im Judo-sport auch einen schwarzen Gürtel (I. Dan) nach bestandener Prüfung tragen dürfen. Der Dan Grad für ID - Judoka ist speziell auf diese Klientel und ihren Fertigkeiten zugeschnitten; gleichwohl ist er trotzdem sehr anspruchsvoll geblieben und nicht jedem ist es vergönnt, diese Prüfung zu machen. Der Dan kann in vier verschiedenen Modulen abgelegt werden.

## **1. Modul: Standtechniken**

Hier soll Technikvielfalt demonstriert werden. Techniken sollen auch aus verschiedenen Bewegungen heraus geworfen werden können. Ein großes Augenmerk gilt auch der Falltechnik; sie ist Inhalt des Dan.

## **2. Bodentechnik 1. Teil**

Hier werden (in Fortführung des 1. Kyu-Grad) die Haltetechniken mit ihren Abarten aus der Bewegung demonstriert. Da schon bei den Kyu Graden keine Hebel- und Würgetechniken gefordert werden, so wird es auch im Dan diese nicht geben. Dementsprechend vielfältig sollte das Bodenprogramm sein.

### **3. Bodentechnik 2. Teil**

Im zweiten Teil Boden werden hauptsächlich Angriffe aus diversen Lagen, Übergänge Stand-Boden und natürlich das Bewegen auf der Matte im Randori demonstriert. Im Randori geht es um die Verhaltensweise des ID-Judoka.

### **4. Kata**

Wie bei allen Dan Graden ist die Kata ein besonderer Schwerpunkt. Auch hier wird auf Harmonie mit dem Partner geachtet. Die Kata selber kann nicht zusätzlich in unterschiedlichen Modulen vorgetragen werden. Zwingend erforderlich ist die Nage-no-Kata. Allerdings hat der ID - Judoka z. B. die Möglichkeit einer Schatten - Kata (Ein anders Paar läuft die Kata vor, der eigentliche Prüfling kann dann besser folgen).

# Wettkämpfe für Judoka mit Behinderung

Grundsätzlich werden Wettkämpfe für sehgeschädigte Judoka (Para - Judo) angeboten und Wettkämpfe für Judoka mit geistiger Behinderung.

Der Bedarf bei Judoka mit anderen (zum Beispiel körperlichen) Behinderungen ist so gering, dass hier die Ausrichtung eigener Turniere nicht möglich ist.

Je nach Art und Schwere der Einschränkung können Wettkämpfer der Nichtbehinderten an Turnieren der ID-Judoka teilnehmen (nach Absprache mit dem Ausrichter).

Um Chancengleichheit herzustellen, werden bei Wettkämpfen der Nichtbehinderten Differenzierungen hergestellt, etwa nach männlich / weiblich, jugendlich / erwachsen und nach Gewicht. Wegen der starken Spreizung der Fähigkeiten und Einschränkungen innerhalb einer Behinderungsart werden hier nochmals Einteilungen vorgenommen.

# Bei Sehgeschädigten unterscheiden wir

- **B1:** vollkommen blind, eventuelle Restwerte des Sehens - hell und dunkel Unterscheidung - Auf Behindertenausweis: 100%
- **B2:** kann Schatten sehen, Restwerte vorhanden - Auf Behindertenausweis: ca. 100%
- **B3:** Restsehen noch möglich - Auf Behindertenausweis: ca. 80%

Diese Klassifizierungen werden immer von speziell ausgebildeten Augenärzten auf Grund augenärztlicher Bescheinigungen vorgenommen. Entsprechende Atteste müssen regelmäßig erneuert werden.

Allerdings gibt es nicht sehr viele blinde und sehgeschädigte Menschen im wettkampfsportfähigen Alter. Deshalb ist das Starterfeld selbst bei deutschen Meisterschaften so klein, dass immer alle drei Klassen zusammengefasst werden, damit überhaupt Wettkämpfe zustande kommen.

# Für das ID-Judo gelten folgende Richtpunkte

- **Klasse I:** ID-Judoka, die auch mit nicht behinderten Judoka trainieren und Judo-Techniken gut umsetzen können. Das Verständnis der Sportart Judo und das Ziel des Wettbewerbes ist diesen Athleten einsichtig.
- **Klasse II:** ID-Judoka, die Judo-Techniken eingeschränkt umsetzen können und in Behindertengruppen trainieren. Das Verständnis der Sportart Judo und das Ziel des Wettbewerbes ist diesen Athleten im Grundsatz bekannt.
- **Klasse III:** ID-Judoka, die Judo mehr als Spielform ausüben. Das Verständnis der Sportart Judo und das Ziel des Wettbewerbes ist diesen Athleten in der Regel nur eingeschränkt verständlich.

Bei offiziellen Wettkämpfen wird bei der Einteilung nicht nur auf das Fachwissen und die Ehrlichkeit der Trainer vertraut. Es gibt auch einen „Skilltest“, bei dem die motorischen Fähigkeiten der Einzelnen geprüft und beurteilt werden.

Bei offiziellen Wettkämpfen, wie beispielsweise bei den Baden–Württembergischen Meisterschaften im ID-Judo, werden vom Veranstalter leistungsnahe Wettkampfgruppen zusammengestellt, die sich nicht zwingend an die Klassifizierung hält, sondern auch Alter und Gewicht mit einbezieht.

# Das Regelwerk

Grundsätzlich kämpft man bei Wettkämpfen der SG-Judoka und der ID-Judoka nach den offiziellen Judoregeln der IJF und des DJB. Um auf die Gegebenheiten der Einzelnen besser eingehen zu können, gibt es Ergänzungen in diesem Regelwerk, die zum Beispiel in den jeweiligen ID-Judo Kampfregeln und ID-Judo Sportordnung nieder-gelegt sind. Zusammengefasst sind folgende Regelergänzungen zu beachten:

## **Für Para-Judo (SG-Judoka):**

Die Kämpfer werden vom Kampfrichter in die Startposition geführt

Hajime erfolgt, nachdem der Griff aufgenommen wurde

Keine Bestrafung für das Verlassen der Mattenfläche. Für taube und taubblinde Judoka gibt es eine Reihe von Zeichen. Näheres dazu im Regelwerk der International Blind Sports Assoziation (IBSA), das hier herunter geladen werden kann

<http://www.ibsasport.org/sports/judo/rules/>

# Für alle Wettkampfklassen im ID-Judo

- Mindestalter 8 Jahre, Mindestgraduierung 8.Kyu Sportärztliches Gesundheitszeugnis nicht älter als 12 Monate
- Verbot aller Hebel- und Würgetechniken
- Verbot der Umklammerung des Nackens („Schwitzkasten“)
- Kampfzeit 3 Minuten
- Regelverstöße werden immer erklärt, in den WK 2 und 3 fast nie bestraft.
- Kein Golden Score

## **ID-Judo, Klasse 1**

Kämpfe beginnen immer im Stand

## **ID-Judo, Klasse 2**

- Beginnen alle Kämpfe im Stand.
- Ausnahme:
- Athleten, die nur am Boden aus dem Knie-Stand kämpfen, müssen das bei der Anmeldung angeben.
- Dann folgt daraus:
- Alle Kämpfe müssen am Boden ausgeführt werden.
- Ein Wechsel in den Stand ist im gesamten Wettbewerb nicht möglich.

- Der Gegner muss den Boden-Kampf annehmen.
- Er darf aber beim nächsten Kampf wieder aus dem Stand kämpfen.
- Ein Wurf wird nur dann bewertet, wenn der Angreifer nicht mit einem Knie sondern mit beiden Knien auf dem Boden ist.
- Wenn eine Stand-Position entsteht, wird der Kampf unterbrochen.
- Der Kampf-Richter gibt die Ansage „Matte“.
- Der Kampf beginnt ohne Strafe von vorn.

### **ID-Judo, Klasse 3**

- Alle Kämpfe beginnen im Stand.
- Wenn ein Judoka zu Beginn des Kampfes kniet, dann wird dieser Kampf am Boden durchgeführt.
- Auch während eines Kampfes im Stand kann in den Boden-Kampf gewechselt werden.
- Ein Judoka zeigt den Wechsel an, wenn er sich in die Knie-Position bewegt.
- Ein Kampf kann zu jeder Zeit von einem Judoka unterbrochen werden.
- Die Bedürfnisse und Einschränkungen der Judoka stehen im Mittelpunkt.
- Verbot aller Selbstfalltechniken.

## **Strafen**

- Wenn Athleten mehrmals verbotene Techniken anwenden, dann verteilt der Kampf-Richter Verwarnungen.
- Dann wird der Kampf kurz unterbrochen und geht an der Anfangs - Position weiter.
- In der Wettkampf-Klasse I wird eine verbotene Handlung mit Shido bestraft, wenn Athleten mehrmals verbotene Techniken anwenden.
- In der Wettkampf-Klasse II wird nach wiederholten Erklärungen mit Shido bestraft.
- In der Wettkampf-Klasse III werden keine Shidos erteilt.
- Wenn eine verbotene Handlung den Gegner verletzen könnte, dann werden Athleten aus allen Wettkampf-Klassen mit Disqualifikation bestraft.
- Disqualifikation heißt: Ausschluss vom Wettbewerb.
- Der Kampf-Richter erklärt dem Athleten seine Entscheidung.
- Der Trainer kann bei der Erklärung anwesend sein und dem Athleten den Fehler in Leichter Sprache erklären.

# Skill – Test – zur Wettkampfeinteilung ID-Judo

Pro Stationen können maximal 20 Punkte erreicht werden (Höchstpunktzahl)

Nr:	Aufgaben / Anforderungen	Punkte	Kampfrichter
1.	2 X rückwärts über eine umgedrehte Bank balancieren, Füße hintereinander setzen, pro Schritt einen Punkt. Maximal 10 Punkte pro Durchgang		
2.	Schluss sprünge über einen Gürtel links und rechts. Zeit: 15 Sekunden Ergebnis : 2		
3.	Einbeiniges Hüpfen links und rechts Strecke 20 m um eine Judomatte pro 2 m = 1 Punkt / links und rechts		
4.	Liegestütze jeweils die Hände vorne und hinten zusammenführen, 1 Punkt pro Liegestütze Zeit: 40 Sekunden		
5.	Seitliches Umsetzen der Matte, immer mit beiden Händen 1 Punkt pro wechsel Zeit: 40 Sekunden		
	Gesamtbewertung		
	Zuordnung zur Wettkampfklasse nach Skill		
	Start in WK nach Trainerrücksprache		

1Prüfer: Wettkampfklasse I = 75 – 100 % (mehr als 75 Punkte)  
 Wettkampfklasse II = 50 – 75 % (50 – 75 Punkte)  
 Wettkampfklasse III = weniger 50 % (weniger 50 Punkte)