



Deutscher Judo-Bund &
Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband



Judo-Lehrerausbildung

„Judo mit Älteren“

(Judo mit Erwachsenen)

- Gesellschaftliche **Situation**
- Einteilung der **Zielgruppe** „Älterer“
- Sportliche **Leistungsfähigkeit** im Altersverlauf
- **Funktionelle Veränderungen** der Organsysteme
- **Veränderungen des Bewegungsapparates**
- **Training** und Altern
- **Trainierbarkeit** konditioneller Komponenten

Warum dieses Thema?

- Alternde Gesellschaft
- Bevölkerungspyramide steht Kopf: „immer mehr Ältere stehen immer weniger Jüngeren gegenüber“ (zunehmende Langlebigkeit und rückläufige Geburtenzahlen)
- Quantitative Veränderungen (mehr Alte, weniger Junge)
⇒ qualitative Umstrukturierungen

- Untersuchungen haben ergeben, dass bis zum Jahr 2030 die Anzahl der über **60-Jährigen** erheblich steigen wird
 - 5% um die Jahrhundertwende
 - heute ca. 25%
 - 2030 ca. 35-38%
- ⇒ Folgen des demographischen Wandels für den Sport?



Folgen für den (Vereins)Sport



- „Agile Ältere“ suchen verstärkt nach sportlicher Betätigung
- Vereine mit ansprechenden, attraktiven und motivierenden Angeboten zum altersgerechten Sporttreiben (gleichgültig für welche Sportart) sind besonders gefragt

Anm.: Gruppe der über 60%-Jährigen ist aktuell die stärkste Zuwachsgruppe im organisierten Sport

Entwicklung im NWJV

Alter/ Anzahl	2001	2003	2006	2008	2009	2010	2011	Differenz
00-06	5,8	6,3	6,1	7,2	7,2	7,5	7,2	1,4
07-14	61,3	60,2	57,9	56	56,1	54,8	53,5	-7,8
15-18	10,6	10,9	12,6	12	11,9	11,8	11,8	1,2
19-26	6,3	6,4	6,7	7,4	7,7	8,3	8,8	2,5
27-40	8,4	7,9	7,1	6,7	6,5	6,7	6,8	-1,6
41-60	6,6	7,2	8,2	8,8	8,9	9,2	9,8	3,2
61-99	1	1,2	1,4	1,6	1,6	1,7	2	1

- Einteilung in **drei große Phasen**:
- **frühes** Erwachsenenalter \Rightarrow 18/20 bis 30/35 Jahren
(*Ausprägung und Festigung*)
- **mittleres** Erwachsenenalter \Rightarrow 30/35 bis 45/50 Jahren
(*allmählicher und schritt weiser Rückgang*)
- **spätes** Erwachsenenalter \Rightarrow ab 45/50 Jahren
(*deutlicher Rückgang der Leistungsfähigkeit*)

Nachlassen der **motorischen Leistungsfähigkeit**

allgemein zwischen dem 3. und dem 5. Lebensjahrzehnt

Funktionelle Veränderungen

unterliegen Schwankungen - auf Phasen schnellerer Wandlungen
erfolgen Phasen mit verzögerten Veränderungen

Zeitpunkt der Veränderungen

hängt von unterschiedlichen Faktoren ab, u. a. Sportbiographie,
Gesundheitszustand, gen. Anlagen, seelisch-geistige Fähigkeiten, . . .

- Durch sportliches Training und die damit verbundenen Adaptionsprozesse können die einsetzenden Rückbildungsprozesse bis ins **5. Lebensjahrzehnt** ausgeglichen werden

⇒ es gibt kein generelles Defizit-Modell des Alterns!

- **Sportliche Leistung ist ein sehr komplexes Gebilde**
⇒ durch kontinuierliches Training lassen sich besonders die konditionellen Fähigkeiten (**Ausdauer** und **Kraft**) lange auf einem relativ hohen Niveau halten.

- vom Prozess der **Involution** sind in besonderem Maße die Schnelligkeit und Schnellkraftfähigkeiten sowie die Beweglichkeit betroffen - ohne Training kommt es allerdings auch zu negativen Veränderungen bei der Koordination und beim Bewegungslernen.



Trainingsgrundsatz



Oberster **Trainingsgrundsatz** im Sport der Älteren bzw. Erwachsenenensport

Nur **regelmäßige Übung** und **Beanspruchung** erhalten die körperliche Leistungsfähigkeit \Rightarrow keine oder nur zu geringe sportliche Betätigung führen zwangsläufig zur Leistungsminderung und früherem Altern.

Herz-Kreislauf-Leistungen

werden zunehmend eingeschränkt u. a. durch eine altersbedingte Abnahme der max. Sauerstoffaufnahme (v. a. erkennbar bei Belastung)

Gefäßsysteme

werden durch Veränderungen im Bereich des Bindegewebes starrer (mit negativen Auswirkungen auf den Blutdruck und die Durchblutung verschiedener peripherer Organe)

Nierenfunktion

ist besonders betroffen: die Beseitigung von Stoffwechselprodukten, Fremd- und Schadstoffen wird zunehmend erschwert

Gasaustausch

in den Lungen wird erschwert (Atmungskapazität verringert sich)

Energieumsatz

wird immer mehr eingeschränkt (verminderte Aktivität der Schilddrüse, aber auch anderer hormoneller Einflüsse)

funktionelle Änderungen des ZNS

allmähliche Reduktion der Zellzahl und zunehmende Minderdurchblutung führen zu zunehmender Konzentrations- und Gedächtnisschwäche im Alter



Veränderungen des Haltungs- und Bewegungsapparates



- **aktiver Muskelquerschnitt**
verringert sich \Rightarrow Muskelschwund
- **Knochen**
verarmen zunehmend an Mineralien \Rightarrow Brüchigkeit erhöht sich
- **Knorpel, Bänder und Sehnen**
verminderte Durchblutung und Wasserverlust führen zu einem Absinken der Elastizität



Sportmotorische Fähigkeiten und der „Alterssportler



- **Ausdauer**
- **Kraft**
- **Schnelligkeit**
- **Beweglichkeit**
- **Koordination**

Der „Alterssportler“ und die Ausdauer



- Verbesserung der **Herz-Kreislauffähigkeit**
⇒ günstige Auswirkungen auf die Psyche
(subjektives Wohlbefinden)
- die Ausdauer ist **bis ins hohe Alter trainierbar**
⇒ und kann auch dann noch zu signifikanten
Verbesserungen führen, wenn erst spät mit dem
Ausdauertraining begonnen wird (30. oder 40.
Lebensjahr)





Der „Alterssportler“ und die Ausdauer



Wegen der zentralen Bedeutung einer optimalen Funktionsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems für die Gesundheit sind die allgemeine Ausdauerleistungsfähigkeit und ihre Förderung für den Alterssport von vordringlichem Interesse!!

Ziele

- ⇒ Erhaltung einer möglichst guten Funktion des **Stütz- und Bewegungsapparates**
- ⇒ Stärkung von Bändern, Muskeln und Sehnen
- ⇒ Erhöhung der Festigkeit des Knochens





Mit zunehmenden Alter sinkt die **Kraft** und ihre Trainierbarkeit; die aber durch sportliches Training bis ins hohe Alter auf einem **hohen Niveau gehalten** werden kann.

Der „Alterssportler“ und die Schnelligkeit



Reaktionsschnelligkeit # Bewegungsschnelligkeit

⇒ Reaktionsschnelligkeit hat eine bedeutende Rolle für
den älter werdenden Menschen (Vorsorge gegen Unfälle -
insbesondere im Haushalt, Straßenverkehr, . . .)



Der „Alterssportler“ und die Schnelligkeit



Das **Training der Bewegungsschnelligkeit** wird für ältere Menschen **abgelehnt**:

Energiebereitstellung erfolgt ausschließlich anaerob, dadurch besteht eine **Überforderung des Herzens** (Missverhältnis zwischen O₂-bedarf und -angebot) ⇒ Gefahr von Muskelzerrungen oder -rissen.

Der „Alterssportler“ und die Beweglichkeit



Ziele

- ⇒ die Beweglichkeit kann bis ins hohe Alter erhalten werden
- ⇒ das Training muss kontinuierlich erfolgen
- ⇒ eine gute Beweglichkeit ist für die **Alltagsmotorik** älter werdender Menschen besonders wichtig



Der „Alterssportler“ und die Beweglichkeit



Die Beweglichkeit von aktiven und ehemaligen aktiven Sportlern ist in jeder Altersstufe **besser** als die von Nichtsportlern.

Entsprechende Übungen führen auch im fortgeschrittenen Alter zu Verbesserungen der Beweglichkeit.

Der „Alterssportler“ und die Koordinationsfähigkeit



Im **Alter** ist die **Koordinationsfähigkeit** gekennzeichnet durch:

- ⇒ Abnahme des Tempos von Bewegungsabläufen
- ⇒ Verringerung der Fähigkeit zur Kombination von Bewegungen
- ⇒ Nachlassen in der Ausführungsqualität von motorischen Handlungen

Der „Alterssportler“ und die Koordinationsfähigkeit



Insbesondere die **Gleichgewichtsfähigkeit** ist sehr wichtig für den älter werdenden Menschen (erhöhtes Sturzrisiko!).

Reduziertes Verletzungsrisiko bei einem Sturz durch die speziell im Judo vermittelten koordinativen Fähigkeiten (**Fallen ohne zu Stürzen!!**)



Training und Trainierbarkeit des älteren Menschen



Merke:

Der **Alterssport** hat gegenüber dem Jugend- und Wettkampfsport ein **höheres Risiko** der **Fehl- oder Überbelastung**, deshalb müssen **Belastung und Erholung**, **Trainingshäufigkeit** und **Belastungsintensität** sorgfältig aufeinander abgestimmt sein.



Zielgruppen



Mit Blick auf die **Vereinspraxis** lassen sich drei Zielgruppen im Judo der Älteren (Erwachsenen) unterscheiden:

- die Gruppe der **Neueinsteiger**
- die Gruppe der **Wiedereinsteiger**
- die Gruppe der **(Nach)Wettkämpfer (lebenslang aktiv)**

Ist die Sportart Judo eine Sportart für Erwachsene, die sich *neu* in der Sportlandschaft orientieren?

- **Gründe**, die dafür sprechen
- wie kennzeichnet sich die Gruppe
- wie kann ein Judotraining für **ältere Neueinsteiger ab 35/ 40 Jahren** aussehen



Training mit Neueinsteigern



Gestaltung des Judotrainings mit Älteren/ Erwachsenen

- ⇒ **Gesundheits-** und **Fitnesswert** der Sportart Judo hervorheben
- ⇒ am Nutzen für die **Selbstverteidigung** orientieren (über die Selbstverteidigung kann der Spaß am Judo vermittelt werden)
- ⇒ Teile des „normalen“ Erwachsenentrainings so gestalten, dass die **Neueinsteiger/innen** diese mitmachen können (Gymnastik, Koordinationsschulung, Kleine Spiele)!

Wichtig:

- ⇒ den Neueinsteigern die Angst vor der **Verletzungsgefahr beim Fallen** nehmen
- ⇒ mögliche Ängste vor dem ungewohnt **engen Körperkontakt** zu fremden Menschen ernst nehmen
 - ⇒ entsprechende methodische Maßnahmen, die ein **behutsames und spielerisch-ablenkendes Heranführen** an die Judotechniken zum Ziel haben, ergreifen.



Training mit Wiedereinsteigern



- wie kennzeichnet sich die Gruppe
- wie kann ein Judotraining für **ältere Wiedereinsteiger** aussehen

⇒ sie glauben zu wissen, was sie können (wie eine Technik „richtig“ gelingt), aber ihre ***körperlichen Voraussetzungen*** haben sich geändert . . .

⇒ sie unterschätzen oftmals die körperlichen Anforderungen und **überfordern** sich in vielerlei Hinsicht (nachlassende konditionelle Fähigkeiten führen zu Unkonzentriertheit im Techniktraining und Randori, was eine erhöhte Verletzungsanfälligkeit zur Folge hat)



Training mit Wiedereinsteigern



⇒ das Nachlassen von Beweglichkeit und Koordination kann zu **ungewollten Partnereinwirkungen** führen

Wichtig:

Vermeidung von Über- und Unterforderung –

Wiedereinsteiger müssen das Gefühl haben, wieder **richtiges Judo** zu machen!!

- wie kennzeichnet sich die Gruppe
- wie kann ein Judotraining für **ältere (Nach)Wettkämpfer bzw. lebenslang aktive Judoka** aussehen

⇒ **bessere körperliche und judotechnische Voraussetzungen** als andere Breitensportler

⇒ die Leistungsfähigkeit ist aber nicht mehr so wie früher (besonders ab Mitte dreißig lassen die körperliche Leistungsfähigkeiten, auch bedingt durch Sportschäden, und die Kampfkraft nach - beides wird von den Kämpfern aber selbst nur ungerne akzeptiert.)

Folgen:

- ⇒ Training muss weiter **zielgerichtet** ausgerichtet sein
- ⇒ Fitness, Kata, Randori (unter dem Aspekt der Judo-Prinzipien), „Play-Judo“, Judo unter Selbstverteidigungsaspekten, . . . „neue“ Gedanken, Ideen im Training entwickeln.

Weiterhin:

- ⇒ den Nachwettkämpfer **aktiv** und **gruppenfördernd** mit einbinden (er soll seine Erfahrungen einbringen können, z. B. durch Kurzlehreinheiten, Beobachtungs- und Korrekturaufgaben ...)
- ⇒ Judo als Spiel mit dem Partner
- ⇒ Judo als Wettkampf (Kata, Meisterschaften, Turniere)



Prinzipien der Trainingsplanung



Planmäßigkeit:

⇒ Erhalten und Verbessern der sportlichen Leistungsfähigkeit ⇒ orientiert sich weitgehend an den Aufgaben eines Grundlagentrainings

Allmählichkeit:

⇒ progressive Belastungssteigerung ⇒ je länger sich der Zeitraum erstreckt, desto besser; methodische Prinzipien beachten

Regelmäßigkeit:

⇒ zur **anhaltenden** Funktionsverbesserung

Vielseitigkeit:

⇒ abwechslungsreiche Gestaltung des Trainingsprozesses.



Ziele



Motorische Ziele

Verbesserung bzw. Erhaltung von

⇒ Beweglichkeit

⇒ Geschicklichkeit

⇒ Koordination

⇒ Gleichgewichtsfähigkeit

⇒ Reaktionsfähigkeit

Physiologische Ziele

- ⇒ Funktionsverbesserungen (Herz-Kreislauf, Lunge sowie aktiver und passiver Bewegungsapparat)
- ⇒ Vermeidung von Bewegungsmangelerkrankungen
- ⇒ Regelmäßige sportliche Betätigung (aktiviert verschiedene Gehirnfunktionen; fördert die Durchblutung des Stoffwechsels)

Soziale Ziele

⇒ Gemeinsam in der Gruppe Sporttreiben (Hilfe gegen Vereinsamung)

⇒ Förderung der Selbständigkeit

⇒ Förderung von Kooperation und Verantwortungsgefühl (Bereitschaft zum Umgang mit anderen)

„Prinzip der gegenseitigen Hilfe (Jigoro Kano)“



Ziele



Psychologische Ziele

- ⇒ Stabilisierung bzw. Aufbau des Selbstwertgefühls
- ⇒ Erhaltung der Selbstsicherheit
- ⇒ Stressabbau
- ⇒ Vervollkommnung von Körper und Geist

- Schwerpunkt **Ausdauerbelastung** (Pulsüberwachung!)
- Verbesserung der **Gelenkbeweglichkeit** und Steigerung der **Muskelkraft** (Verringerung der altersbedingten Abnahme der Muskelkraft)
- **keine** Sportarten mit ausgeprägten Schnelligkeits- oder Kraftübungen (Gefahr der Pressatmung bzw. Muskelrisse)
- regelmäßige **sportärztliche Untersuchungen** (v. a. vor Wiederaufnahme der sportlichen Aktivität nach längerer Pause)

Vorteile

⇒ hoher **Motivationscharakter** und **sozialer**

Anspruch (Partnerübungen, Verantwortung gegenüber dem Partner)

⇒ **Schulung koordinativer Fähigkeiten** (insbesondere Verbesserung des Gleichgewichts)

⇒ **Stürzen ohne zu Fallen** (Fallen als Verletzungsprophylaxe)



Die Sportart Judo



*Ein spezielles Judo für Ältere gibt es **nicht!***

⇒ Trainingsstunden im Sport der Älteren (Erwachsenensport) sollten aber die **Motive zum Judotreiben aufgreifen** und der **körperlichen Entwicklung** der Trainierenden Rechnung tragen.

⇒ Neben anderen treten **zwei Motive** im Judo mit Erwachsenen besonders hervor:

- *Judo **selbstverteidigungsbezogen** zu erarbeiten* und

- *sich durch Judotraining **fit zu halten*** (beide Motive bedürfen unterrichtlicher Trainingskonzepte)

Stundengestaltung und ausgewählte Übungsformen

- Je älter man als Judosportler wird, desto weniger gern fällt man hart, d. h. groß und mit Liegen bleiben. Es sollten also *Übungsformen* gewählt werden, bei denen das *Werfen entfällt* (Bewegungs-Uchi-komi), die *Fallhöhe gering ist* (Kniestand) und der *Partner den Fall selbständig steuern* kann (aktive Rolle Ukes).
- Der Anteil der *Bodenarbeit* innerhalb der Übungszeit steigt mit zunehmendem Alter.
- Weil sich die Verletzungsgefahr durch nachlassende körperliche Voraussetzungen erhöht, steht eine „*saubere*“ *Wurftechnik* beim Techniktraining im Vordergrund. Unkontrolliertes „Mit-Fallen“ zu Boden oder „auf-den-Partner-Fallen“ müssen vermieden werden!

Stundengestaltung und ausgewählte Übungsformen

- Die *Übungsform Kata* sollte vor allem durch das Einüben von Kurz-Katas (auch als Synchron-Katas) einen festen Platz in den Übungsstunden erhalten.
- Verstärkt sollte sich ein **entspanntes, lockeres Bewegungsjudo** ausprägen, ohne starken Krafteinsatz. Der Partnerwiderstand sollte bei den Übungsformen individuell dosiert werden.
- Judo mit Älteren bedeutet nicht, dass nur Grundtechniken unterrichtet werden. Auch nicht mehr aktive Wettkämpfer wollen aktuelle Wettkampftechniken kennen lernen, üben und auch im Randori anwenden lernen.



Judo mit Älteren (Erwachsenen)



Viel Spaß in der Praxis!!!!