



# Prüferlizenzlehrgang II/2007

## **Beurteilen / Bewerten von Bewegungen (Techniken / Kombinationen)**



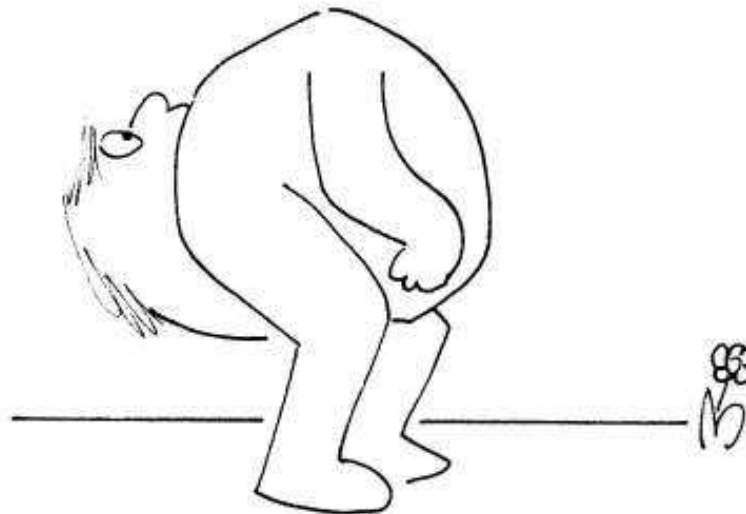
# Betrachtungsweise von Bewegungen

- Was sind die Kennzeichen der optimalen Ablaufform?
- Mögliche Bewegungsfehler?
- *Möglichkeit der Veränderung durch Korrektur?*



# Methoden

- **Selbstbeobachtung**
- **Fremdbeobachtung** → **Prüfer**
- **Verbalisieren** → **Feedback / Rückmeldung**





# Qualität der Beobachtung

- Abhängig davon, was beobachtet wird:
  - Fingerhebel
  - Schulterwurf
- Abhängig davon, wer beobachtet:
  - Leistungsfähigkeit des Auges
  - Wissen des Beobachters  
(Bewegungsvorstellung)



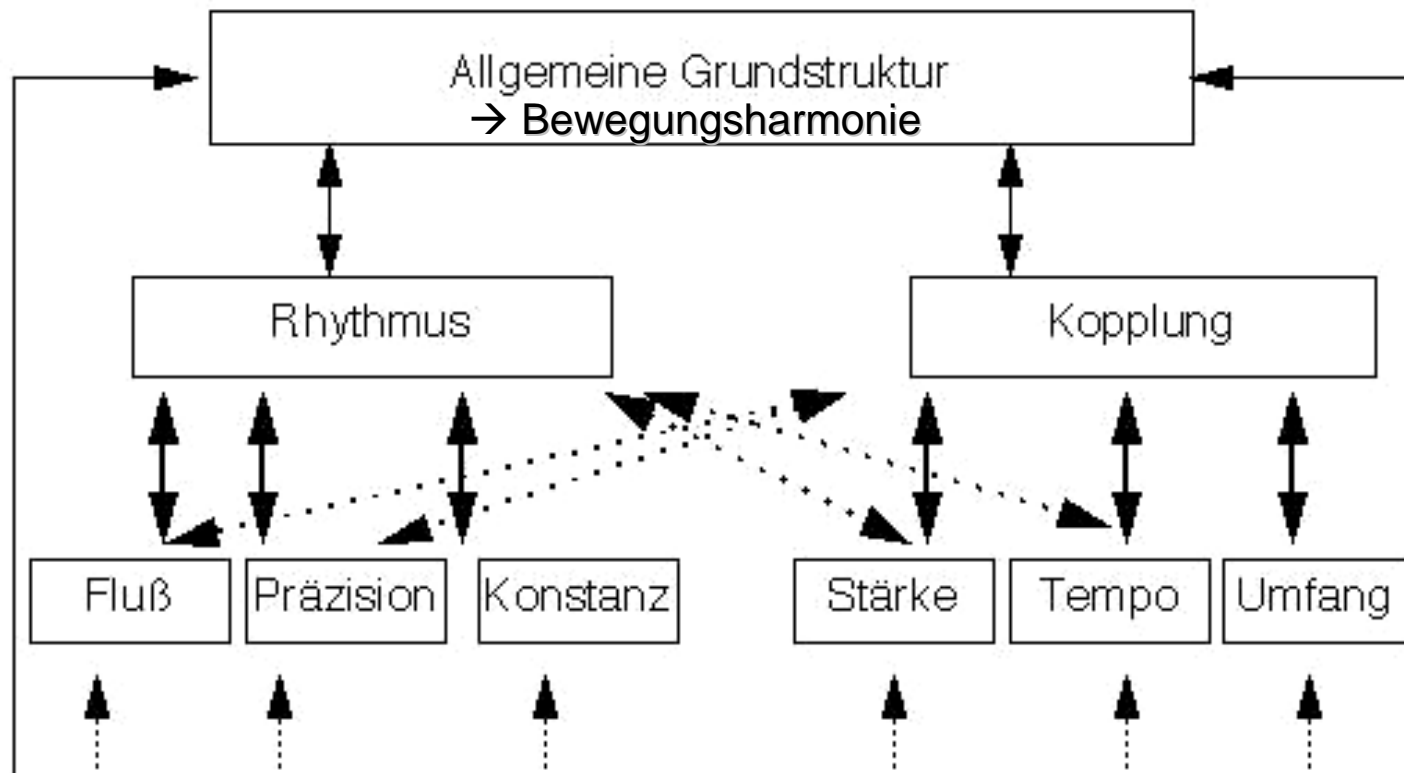


# Problem ?!

- **Selektivität der Wahrnehmung**
  - Bei einer komplexen Bewegung kann man nicht jedes Detail gleichzeitig beobachten
- **Subjektivität der Wahrnehmung**
  - Die Vorstellung von der optimalen Ausführung einer Bewegung ist nicht immer bei allen gleich.



# Beschreibung der Bewegung



Morphologische Beschreibungsgrößen zur qualitativen  
Bewegungsbeschreibung nach Meinel & Schnabel  
(1987, S. 170)



# Bewegungsrhythmus

- Allgemein:
  - beschrieben durch die Merkmale Konstanz, Fluss, Präzision
  - geregelte Anspannung und Entspannung für die beteiligte Muskulatur
- Bewegungskonstanz:
  - Übereinstimmung von **wiederholt** ausgeführten Bewegungen  
→ wie z.B. bei der Komplexaufgabe oder Atemi auf Pratzen
- Bewegungsfluss:
  - Kontinuität der Bewegung hinsichtlich ihres Verlaufes
- Bewegungspräzision:
  - Treffergenauigkeit; Ablaufgenauigkeit
  - Übereinstimmung mit Sollvorgaben (Ist-Sollwert-Vergleich)



# Rhythmus - Bewegungsfluss

- Beobachtungsgrößen:
  - Kontinuität der Bewegungsrichtung
    - Geradlinigkeit z.B. bei Fußstoß, Ellenbogenstoß
    - gleichmäßig gebogene Bewegung z.B. bei Faustschlag
  - fließender Übergang zwischen den Phasen (zeitlich)
    - Nach der ersten Abwehrbewegung geht es in der Kombination ohne Unterbrechung mit einer Folgetechnik weiter
  - geringe Schwankungen in den Kräfteinsätzen (dynamisch)
    - innerhalb der Kombination sollte immer die erforderliche Spannung vorhanden sein und der Verteidiger nicht zwischendurch „schlapp herumhängen“



# Bewegungskopplung

- Allgemein:
  - Koordination der an der Bewegung beteiligten Körperteile
  - beschrieben durch die Merkmale: Bewegungsumfang, Bewegungstempo, Bewegungsstärke
- Bewegungsumfang:
  - räumliche Ausdehnung der Bewegung z.B. bei der Weite der Ausholbewegung
- Bewegungstempo:
  - Geschwindigkeit der Bewegung
- Bewegungsstärke:
  - Ausmaß der eingesetzten Kraft  
→ Wieviel war Technik – wieviel war Kraft?



# Bewegungskopplung

- Jede Bewegung wirkt sich auf die benachbarten Körperteile aus:
  - Steuerfunktion des Kopfes (Genickdrehhebel)
  - Rumpfeinsatz / Körpereinsatz: translatorisch, rotatorisch, Mischformen (Verstärkung der Atemtechniken)
  - Schwungübertragung: horizontaler Rumpfeinsatz bei geradlinigen Atemtechniken



# Fazit

- Die Beurteilung der Bewegung ist abhängig von:
  - der Vorstellung der Bewegung im Kopf des Prüfers
  - dem Blickwinkel und Augenmerk des Prüfers während der Bewegung
  - der Konzentration des Prüfers
  - ...
- Ziel ist es, die Vorstellung von der optimalen Ausführung einer Technik einheitlich zu gestalten, um den gleichen Ausgangspunkt für eine Beurteilung zu haben.
- ...dieses Ziel wird schon seit Gründung des Ju-Jutsu verfolgt ... und wir sind immer noch auf dem Weg...



# Quellen

- Text:
  - Prof. Dr. U. Rockmann: Morphologie - Phänomenologie  
<http://www.uni-oldenburg.de/sport/bww2/Lehre/Morpho/Morpho.html>
- Bilder:
  - [www.judobund.de](http://www.judobund.de) vom 06.09.2007
  - [www.uni-oldenburg.de](http://www.uni-oldenburg.de) vom 06.09.2007