



# Bewegt ÄLTER werden mit JUDO

## Trainer B-Ausbildung

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband e.V. (NWJV)

Autorin: Heike Artt

## Grundlagen

### Entwicklungszeitraum

Das Angebot Bewegt ÄLTER werden mit Judo - die Trainer B-Ausbildung wurde vom NWJV in Kooperation mit dem Deutschen Judo Bund (DJB) entwickelt und im 2014 erstmalig als Modellausbildung durchgeführt. Die Erfahrungen aus dieser Angebotsentwicklung werden als „gutes Beispiel“ auch anderen Partnern im Verbundsystem des Sports in NRW dargestellt – verbunden mit der Empfehlung das Angebot auch im eigenen Bereich einzuführen und die eigenen Erfahrungen dann wieder anderen Partnern zur Verfügung zu stellen.

### Handlungsfeld

fit sein, sportlich sein, engagiert älter werden

### Lebensphase(n)

Ältere

## Zum Angebot

### Idee/Modell

Aufgrund des jungen Alters der Mitglieder des Verbandes ist ersichtlich, dass es nur wenige aktive Judoka im Alter gibt. Aufgrund des demographischen Wandels der Gesellschaft und der Partnerschaft zum LSB im Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ hat der NWJV die Notwendigkeit gesehen, speziell für Ältere attraktive Sportangebote im Judo zu konzipieren, Vereine für dieses Thema zu sensibilisieren, Trainer zu qualifizieren und letztendlich Judoka zu motivieren.

Denn das intensive Judo Training ist in der Regel für sportlich untrainierte Menschen zu anstrengend und daher nicht attraktiv, um im Alter bei diesem Sport zu bleiben oder mit dieser Sportart zu beginnen. Viele erfahrene Judoka müssen im Alter mit dieser Sportart aufhören, da Judo als gelenkbelastender Sport gilt. Um Judo auch attraktiver für ÄLTERE zu gestalten, ist es notwendig, altersgemäßes Training für diese Zielgruppe anzubieten. Die hierfür gezielt konzipierte Trainer B-Ausbildung wurde erstmalig schon 1995 durchgeführt, aber aufgrund der mangelnden Nachfrage damals wieder eingestellt. Durch die Programmpartnerschaft mit dem LSB seit 2013 wurde nun wieder kontinuierlich in Fachgruppen an Angeboten für Ältere gearbeitet und so die Modellausbildung des Trainer B-Ausbildung für Ältere neu aufgelegt, damit die hier ausgebildeten Trainer, spezielle Trainingsmethoden für die Zielgruppe (Ü40) lernen. So ist z.B. Sturzprophylaxe ein großes Thema.

## **Zielgruppe**

Dieses Angebot richtet sich i.d.R. an ältere Judoka, Mindestgraduierung 1. Dan, mit gültiger Trainer C-Lizenz, Judo, die künftig mit der Zielgruppe Ältere trainieren möchte. Interessierte Judoka, die niedriger graduiert sind oder auch Judoka ohne gültige TR-C Lizenz können an der Ausbildung teilnehmen, bekommen aber keine TR-B Lizenz ausgestellt. Eigene Fitness sowie Engagement im Alter sind Motive dieser Zielgruppe.

## **Partner und Netzwerke**

Der NWJV hat als Projektpartner des LSB NRW im Programm Bewegt ÄLTER werden in NRW! gemeinsam mit dem DJB diese Ausbildung konzipiert.

## **Nachhaltigkeit**

Aufgrund des demographischen Wandels und der Notwendigkeit die Sportangebote auf die Bedürfnisse der Älteren anzupassen, wird die Bedeutung dieser Ausbildung im Judoverband steigen. Denn hier gibt es bisher nur wenige Bewegungsangebote für Ältere.

Im Judo sind viele Techniken recht komplex, aber der Körper und die Sinneswahrnehmung verändern sich im Alter. Daher ist es notwendig, die Judotechniken anzupassen, damit auch Ältere diese Sportart zur Stärkung der Muskulatur, zur Gleichgewichtsförderung und zur Vorbeugung von Stürzen effektiv trainieren können.

Da die Zielgruppe der ausgebildeten B-Trainer stetig steigt, ist es absolut notwendig viele Trainer für die Älteren zu qualifizieren.

Zurzeit ist es geplant alle zwei Jahre eine Ausbildung durchzuführen und in den Jahren ohne Ausbildung spezielle Fort- und Weiterbildungen für die bereits qualifizierten Trainer/innen anzubieten. Bei den Fort- und Weiterbildungen sind auch das Wiedersehen und der Austausch von großer Bedeutung.

## **Ansprechpartner**

Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband e.V.

Angela Andree

Tel. 0203-7381627

Email: [angela.andree@nwjv.de](mailto:angela.andree@nwjv.de)

## **Zur Organisation**

### **Angebotsformen**

Die Trainer B-Ausbildung für Ältere umfasst 60 Lerneinheiten, welche in vier Folgen/Wochenenden zu je 15 Lerneinheiten unterteilt sind. Die theoretischen und praktischen Inhalte der Ausbildung sind in der beigegefügte Konzeption ersichtlich.

Die Ausbildung wurde mit 20 Teilnehmenden zum Preis von 400 € pro Person durchgeführt. Eine maximale Teilnehmendenzahl sollte 24 Personen nicht überschreiten.

Während der Ausbildung mussten die Teilnehmenden auch eigene Projekte konzipieren und durchführen. Hieraus entstand 2014 die Ideen & Wissensdatenbank erstellt, die unter [www.judo-aeltere.de](http://www.judo-aeltere.de) erreichbar ist und vollumfänglich vom Verband unterstützt wird. Hier sind sowohl methodische Unterlagen zum Techniktraining, als auch sonstige Ideen hinterlegt. Ergänzt wird das Angebot durch Termine sowie weiteren Publikationen sowie Links zum Thema Bewegt Älter werden mit Judo.

Um diesen neuen Ausbildungslehrgang zu bewerben wurde im Ende 2013 eine Auftaktveranstaltung organisiert, zu der der Verband alle interessierten Judoka eingeladen hat. Aufgrund des demographischen Wandels, wurde hier auf die besondere Notwendigkeit dieser neuen Ausbildung hingewiesen und mit Praxisworkshops erlebbar gemacht.

Ziel war es, den Vereinen aufzuzeigen, dass sie hier durch die gezielte Ansprache der Älteren eine neue Zielgruppe für den Verein erschließen können.

Danach wurden noch drei weitere Infoveranstaltungen in der gleichen Form angeboten und vier kleinere Aktionstage im Jahr 2015 zum Ausprobieren in der Praxis durchgeführt. Weitere Qualifizierungsmaßnahmen zu unterschiedlichen Teilthemen aus dem Programm Bewegt ÄLTER

werden mit Judo standen ebenfalls auf dem Programm in 2015. Zur Abrundung der neuen Angebotskampagne fand ein großer Aktionstag im November 2015 mit theoretischen und praktischen Veranstaltungen statt.  
Die Ausbildung wurde deutschlandweit ausgeschrieben.

### **Sportstätten-/Raumbedarf**

Für die Praxisteile des Lehrgangs ist ein Dojo notwendig, für den theoretischen Themen ein bestuhlter Lehrraum von Vorteil.

### **Materialbedarf**

Matten sowie Präsentationsmaterial sind notwendig, Kleingeräte können je nach Verfügbarkeit mit eingesetzt werden.

### **Zeitressourcen**

Da der Lehrgang bereits fertig konzipiert ist, bedarf es für den Ausbilder lediglich die persönliche Vorbereitungszeit bis zur Durchführung des Lehrgangs.

### **Stolpersteine**

Es haben sich weder bei der Planung noch bei der Durchführung des Angebotes Stolpersteine aufgetan, da diese Ausbildung bereits 1995 schon einmal durchgeführt wurde und Erfahrungen vorhanden waren.

### **Anforderungen an die Leitung des Angebots**

Die Lehrgangsleitungen sind lizenzierte Judoka mit Mindestgraduierung 1. Dan, die Mitglied im NWJV-Lehrteam sind und mit der Befähigung vom DJB, diesen Lehrgang durchzuführen.

## **Weitere Arbeitshilfen**

### **Ausschreibungstext zur Angebotseinführung**

siehe Ausschreibung

## **Programm**

siehe Konzeption

### **Hinweise:**

Dieser Programmorschlag stellt nur ein Grundgerüst dar. Entsprechend der Gruppenzusammensetzung wird die Struktur den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.

**Trainer/in-B Ausbildung**

# **„Bewegt ÄLTER werden mit JUDO“**

## **Konzeption**

**Einleitung, Ziele, Inhalte  
und Durchführungsmodalitäten**



## Einleitung

„Aktiv und bewegt älter werden“, die Zukunft aktiv und gesund gestalten, fit in die zweite Lebenshälfte . . . - wer kennt sie nicht, die Slogans, die jüngst speziell für die Gruppe der älter werdenden aktiven Menschen kreiert wurden. Eine gestiegene Lebenszeit, ein verändertes Gesundheitsbewusstsein und Freizeitverhalten haben unter anderem dazu geführt, dass die Menschen aktiver und gesünder die Phase des „ÄLTER Werdens“ gestalten möchten. Und dass zu einer gesunden Lebensweise eine ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung gehören, ist unlängst bekannt.

Wie können es nun die Judo-Vereine schaffen sich auf die Zielgruppe der ÄLTEREN einzustellen und attraktive Angebote, um aktiv, fit und gesund zu bleiben zu entwickeln?! Dass die Sportart JUDO lebensbegleitend ausgeübt werden kann, zeigen zahlreiche Beispiele in den Vereinen. Einige Judoka legen auch in späteren Jahren noch den Schwerpunkt im Bereich der Senioren-Wettkämpfe, andere wiederum im Bereich der Kata oder trainieren gemeinsam mit ihren Kindern auf der Matte (generationsübergreifende Angebote).

Wir, der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband, möchten die Sportart JUDO aber noch mehr Menschen näher bringen. Dazu werden wir explizit Konzepte und Programme zusammen mit den Vereinen entwickeln, um mehr Menschen zum JUDO zu bewegen. Wir sind überzeugt, dass der Judosport - altersgerecht angeboten - ein hervorragend geeignetes Bewegungsfeld ist, um den Sport lebenslang auszuüben bzw. auch in späteren Jahren noch mit JUDO zu beginnen. Ein Blick nach Japan, in das Mutterland dieser Sportart zeigt, dass JUDO zum älter werden einfach dazu gehört.

Der Slogan unserer Kampagne ist: **„Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!“**.

## Ziele

Die Teilnehmer/innen der Ausbildung sollen befähigt werden Angebote im Bereich „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO“ selbstständig zu planen und durchzuführen. Sie sollen fundiertes Wissen über das Thema „ÄLTER werden“ erwerben und den Zusammenhang von „Training und Altern“ verstehen. Sie müssen Kenntnisse über die Veränderungen im Verlauf der sportlichen Leistungsfähigkeit besitzen, um das Training gezielt und bewusst zu steuern. Die Entwicklung von ansprechenden, attraktiven und motivierenden Angeboten zum altersgerechten Sporttreiben ist dabei unabdingbar.

Dazu zählt auch der Blick über den Tellerrand hinaus. Sportartübergreifende Budo-Elemente sollen ebenso das Training ergänzen wie die Judobezogene Selbstverteidigung und die Philosophie des Judo, die sich sehr schön an ausgesuchten Kata-Formen aufzeigen lässt.

Ein großer Teil der Ausbildung beinhaltet die Vermittlung der motorischen Ziele, insbesondere das Aufhalten bzw. das Verhindern des Nachlassens der körperlichen Leistungsfähigkeit. Die Verbesserung der Herz-Kreislauf-Fähigkeit zählt dazu, ebenso wie die Stabilisierung des aktiven und passiven Bewegungsapparates - hier bietet die Sportart JUDO ausreichende Übungs- und Trainingsformen. Das Fallen, ein Bestandteil des Judosports, soll gezielt als Sturzprophylaxe vermittelt werden – die Teilnehmer/innen sollen Sturzrisikofaktoren erkennen und geeignete Maßnahmen zur Sturzvermeidung treffen können, um sturzbedingte Folgen zu minimieren.

Die Vermittlung von Werten und sozialen Fähigkeiten sind in der Partner-Sportart JUDO selbstverständlich. Hier gilt es den Verein als soziales Umfeld deutlich herauszustellen. Wo sonst können sich „Familien zusammenraufen“ oder stehen „Jung & Alt - gemeinsam auf der Matte“?!

Die Steigerung des Selbstwertgefühls und die Stabilisierung des Selbstbewusstseins passieren durch ein adäquates Judotraining fast automatisch und sorgen für eine Verbesserung der Lebensqualität. Hier gilt es bei der Mitgliedergewinnung anzusetzen. Nicht nur um Mitglieder für den Judosport neu zu gewinnen, sondern auch für die (ehrenamtliche) Mitarbeit im Verein.

Die Planung von konkreten Projekten „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!“ sind ebenfalls Bestandteil der Ausbildung und sollen den Teilnehmern wertvolle Hilfen für die Vereins-Praxis geben.

## Inhalte

Die Lernziele und Inhalte der 60stündigen Ausbildung werden in vier verschiedene Handlungsfelder unterteilt.

Handlungsfeld 1: „Planen und analysieren“

Handlungsfeld 2: „Unterrichten und Trainieren“

Handlungsfeld 3: „Motivieren und Erziehen“

Handlungsfeld 4: „Organisieren und Verwalten“.

Die einzelnen Handlungsfelder werden jeweils in Teillernziele untergliedert. Die aktuell geplanten Stunden innerhalb dieser Teillernziele können bei Bedarf leicht modifiziert werden.

### Handlungsfeld 1: „Planen und analysieren“

#### übergeordnete Lernziele:

Erwerb und Wissen über das Thema „Erwachsene und ältere Menschen im Sport“ (demographische Entwicklung und die Auswirkungen auf die Sportlandschaft)

Entwicklung zukunftsfähiger Konzepte und Angebote für Vereine, die Sportart JUDO altersgerecht und zielgruppenorientiert zu installieren

Planung von Angeboten im Bereich JUDO der ÄLTEREN

#### Teillernziele:

- Erwerb von Kenntnissen über den demographischen Wandel und die daraus resultierenden gesellschaftlichen Veränderungen (TH / 1 LE)
- Vorstellung der Ziele und Inhalte des Projektes „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!“ (TH / 1 LE)



- Wissen um die Einteilung der Zielgruppe „Älterer“ im Sport (und der Besonderheiten im Training mit diesen Zielgruppen) (TH + PR / 3 LE)
- Erwerb von Kenntnissen über den Zusammenhang von Training und Altern insbesondere unter den Aspekten (TH + PR / 4 LE):
  - funktionelle Veränderungen der Organsysteme
  - Veränderungen des Bewegungsapparates und
  - Verlauf der sportlichen Leistungsfähigkeit im Alter
- Entwicklung von ansprechenden, attraktiven und motivierenden Angeboten zum altersgerechten Sporttreiben insbesondere unter den Aspekten (TH + PR / 4 LE):
  - Differenzierung, Umgang mit heterogenen Gruppen
  - Belastungsdosierung
  - Sensibilisierung für Merkmale der Überforderung im Training

Insgesamt: 13 LE

## **Handlungsfeld 2: „Unterrichten und Trainieren“**

### übergeordnete Lernziele:

Strategien zum verletzungsfreien Fallen (Sturzprophylaxe)

Förderung motorischer, sozial-emotionaler und kognitiver Fähigkeiten und Fertigkeiten

Planung von Stunden im Bereich JUDO der ÄLTEREN

Verbesserung der Lehrkompetenz

### Teillernziele:

- Verbesserung der Herz-Kreislauf-Fähigkeit (PR / 2 LE)
- Kräftigung des aktiven Bewegungsapparates und Stärkung des passiven Bewegungsapparates (PR / 3 LE)

- Verbesserung der Koordination (insbesondere des Gleichgewichts) anhand ausgewählter Spiel- und Übungsformen (PR / 2 LE)
- Sturzprophylaxe (Erwerb von Wissen um Sturzrisikofaktoren, geeigneter Maßnahmen zur Sturzvermeidung und Minimierung sturzbedingter Folgen), Entwicklung von Strategien zum verletzungsfreien Fallen und „Werfen ohne hart zu fallen“ (TH + PR / 4 LE)
- Schaffung einer ausgewogenen Balance zwischen Anspannung und Entspannung, Formen der Entspannung (PR / 2 LE)
- Vermittlung von ausgewählten Techniken für den älter werdenden Judoka im Stand und am Boden (PR / 4 LE)
- Vermittlung von vorbereitenden Übungen (alters- und leistungsangepasst) zum Aufwärmen und zur Mobilisation der Gelenke (PR / 2 LE)
- Philosophie des Judo - dargestellt anhand ausgesuchter Kata-Formen sowie Kata kreativ (TH + PR / 2 LE)
- Ausgewählte Budo-Elemente (sportartübergreifend) als ergänzende Inhalte im Judotraining (PR / 2 LE)
- Elemente der Judobezogene Selbstverteidigung als ergänzende Inhalte im Judotraining (PR / 2 LE)
- Vertiefung von Übungen zur Gesunderhaltung unter dem Aspekt der Leistungsvoraussetzungen der älter werdenden Menschen (PR / 2 LE)

Insgesamt: 27 LE

### **Handlungsfeld 3: „Motivieren und Erziehen“**

übergeordnete Lernziele:

Gesundheitsförderung durch Sport und JUDO

Hervorheben der Besonderheiten der Sportart JUDO als Kommunikationsmittel in der älter werdenden Gesellschaft

Sensibilisierung für die vielfältige Situation der Trainer/innen

Mitarbeitergewinnung für die (ehrenamtliche) Arbeit im Verein

#### Teillernziele:

- Die Bedeutung von körperlicher Aktivität für die Gesundheit und Motivation zu einer ganzheitlich orientierten Lebensweise (TCM = traditionelle chinesische Medizin, Gesundheitscheck (TH + PR / 4 LE)
- Mitarbeitergewinnung für die (ehrenamtliche) Arbeit im Verein (persönliche Bereicherung und Wertschätzung durch die Mitarbeit im Verein) (TH / 1 LE)
- Der Verein als soziales Umfeld (Schaffen neuer sozialer Kontakte und Hervorheben des generationsübergreifenden Gedanken - hier: „Jung und Alt - gemeinsam auf der Matte“ oder „Familien raufen sich zusammen“) (TH / 3 LE)
- Trainerverhalten (Vorbild- und Beraterfunktion, Körpersprache und Wissen über die spezifischen Leistungsvoraussetzungen der älter werdenden Menschen) (TH / 1 LE)

Insgesamt: 9 LE

#### **Handlungsfeld 4: „Organisieren und Verwalten“**

##### übergeordnete Lernziele:

Planung und Aufbau von JUDO-Gruppen

Möglichkeiten der Mitgliedergewinnung, Vernetzungsmöglichkeiten auf kommunaler Ebene

Planung von Projekten im Bereich „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!“

Teillernziele:

- Planung und Aufbau von JUDO-Gruppen (Kursangebote, Einbau von Gruppen in das bestehende Vereinsangebot), Vernetzungsmöglichkeiten (Kooperationen mit anderen Institutionen) (TH / 1 LE)
- Organisation und Vorstellung eines Projektes „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!“ (Kontaktaufnahme, Ansprechpartner, Werbung, . . . ) (TH + PR / 8 LE)
- Lehrgangsorganisation (inklusive Zwischen- und Abschlussreflexion) (TH / 2 LE)

Insgesamt: 11 LE

## Durchführungsmodalitäten

Die Ausbildung umfasst insgesamt 60 Lerneinheiten, eingeteilt in vier Folgen zu je 15 Stunden. Aktuell bietet der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband die Ausbildung in Kooperation mit dem Deutschen Judo-Bund an.

### Voraussetzungen zur Teilnahme:

- gültige Trainer-C Lizenz Judo
- Anmeldung mit Vereinsstempel über den Verein
- Befürwortung durch den Landesverband
- Mindestgraduierung: 1. Dan

### Voraussetzung zur Lizenzierung:

- Aktive Teilnahme an allen Ausbildungsmodulen
- Lehrprobe oder schriftliche Ausarbeitung und Durchführung eines Projektes
- unterrichtsbegleitende schriftliche Überprüfung des korrekten Bewegungsvorbildes

### Lizenzverlängerung:

- Lizenzen der zweiten Stufe müssen innerhalb von zwei Jahren mit 15 Lerneinheiten verlängert werden.