



Technischer Judo-Kurs für TrainerInnen

Jugendliche begeistern und fördern

Moderner und lehrreicher Trainerkurs vom 20.6. und 11.10.2024 in Bregenz.

Begleitet wird die Veranstaltung von Feliciàn Öri, Spitzenathlet und Landestrainer von Judo Vorarlberg sowie Star-Trainer und Judolegende Franz Kofler (6.Dan A-Lizenz-Trainer).

Verantwortlich: Beat Buchmann, Judo-Trainer/Pädagoge, Judo Bregenz
Manfried Steiert, Judo-Trainer/Abteilungsleiter Judo TSV Lindau

Techn. Leitung: Dr. Karin Riedl, Fach- und Notärztin Allgemeinmedizin/Anästhesie
Feliciàn Öri, Landestrainer Judo Vorarlberg
Beat Buchmann, Judo-Trainer/Pädagoge, Judo Bregenz

Version 1.0/22.6.2024





Programm

1. Teil am Do 20.Juni 2024, 18:30 Uhr

- judotypische Verletzungen richtig behandeln (Nasenbluten, etc.)
Praxis-Workshop Taping mit Dr. Karin Riedl (1 Stunde)
- Techniktraining mit Feliciàn Öri
- Start: moderne didaktische Ansätze gemeinsam entdecken und weiterentwickeln mit Beat Buchmann

2. Teil am Fr 11.Oktober 2024, 18:30 Uhr

- Techniktraining mit Franz Kofler und Feliciàn Öri
- Fortsetzung: moderne didaktische Ansätze gemeinsam entdecken und weiterentwickeln mit Beat Buchmann

Die 8 präventiven Massnahmen gegen mögliche Sportverletzungen im Judo

1. intensives Aufwärmen, vermehrt Dehnübungen (Muskelverkürzungen lösen)
2. technisch saubere Würfe und Techniken, richtige Fallschule
3. faire, keine rücksichtslose Kampfweise
4. rechtzeitiges Abklopfen bei Würgern, Arm- und Beinhebeln
5. bei Bedarf Schutzpolsterungen (Knie-, Ellbogenschoner, Fusschutz) verwenden, Bandagierung gefährdeter Fingergelenke (z.B. tapen)
6. einseitige Belastungen und muskuläre Dysbalancen (Ungleichgewicht zwischen Muskelgruppen) vermeiden, d.h. alle Muskeln (Anagonist und Antagonist) trainieren.
Proportionale Muskelentwicklung (Rücken-Schulter, Brust-Bauch) sicherstellen mit Trainingsmitteln wie Theraband, Gymnastikball, etc. → Taiso, Haltungsgymnastik
7. Ruhe- und Erholungspause nach stark beanspruchendem Training z.B. Massage, Sauna, Schwimmen
8. fachgerechte Behandlung von Bagatellverletzungen

Kuatsu

«Kua» *jap. Leben* und «Tsu» *jap. Kunst, Technik*

bedeutet übersetzt Technik des Lebens bzw. Wiederbelebung,
oder einfach «Erste Hilfe auf der Matte»

Grundregel für anschwellende Verletzungen
(aus stumpfer Einwirkung):

1. kühlen mit Coolpads oder kaltem fließendem Wasser
→ min. 10 Minuten lang!
2. hochlagern und ruhigstellen
3. Bandagierung bzw. Druckverband anlegen

Wozu Taping?

- nicht nur für Wettkampf- und Leistungssport, sondern auch als präventive Massnahme im Breitensport geeignet!
- sanfte, medikamentenfreie und leicht zu erlernende Technik
- Beschwerden und Sportverletzungen lassen sich ursächlich behandeln
- stabilisierender Tape-Effekt verhindert Überlastungsschäden

Quelle:

taping - Wirksame Selbsthilfe bei Schmerzen und Sportverletzungen, Roland Kreuzer ISBN 978-3-86867-566-6

taping für Kinder - Tapeanlagen bei typischen Beschwerdebildern bei Kindern, Roland Kreuzer ISBN 978-3-86867-595-5

Fingergelenke



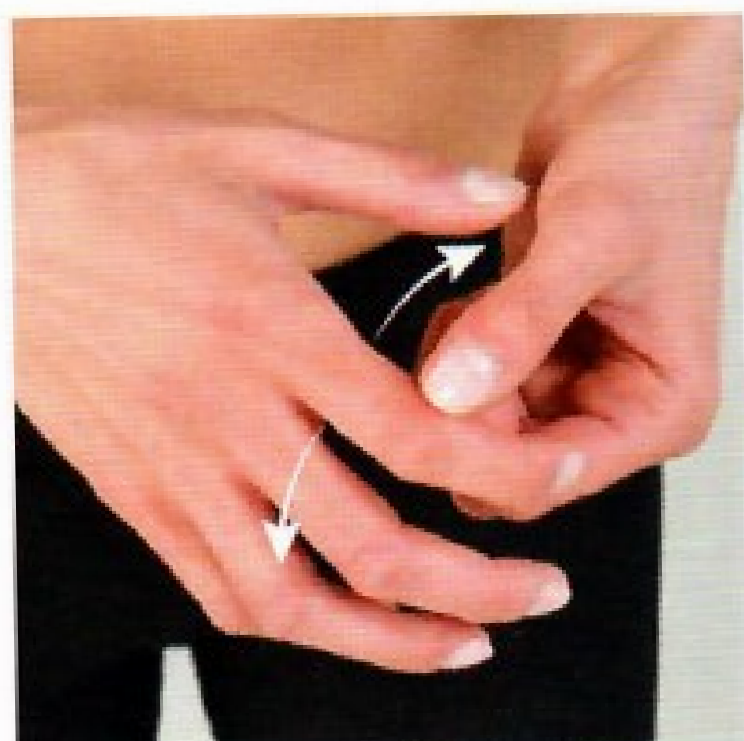
Schmerzen im Bereich der Fingergelenke

Schmerzen in den Fingergelenken treten meist auf, wenn die Bandstrukturen der Gelenke überdehnt werden. Dies kann infolge eines Sturzes oder einer anderen Krafteinwirkung auf den Finger erfolgen (z. B. durch Aufprall eines Balls auf die Fingerspitze).

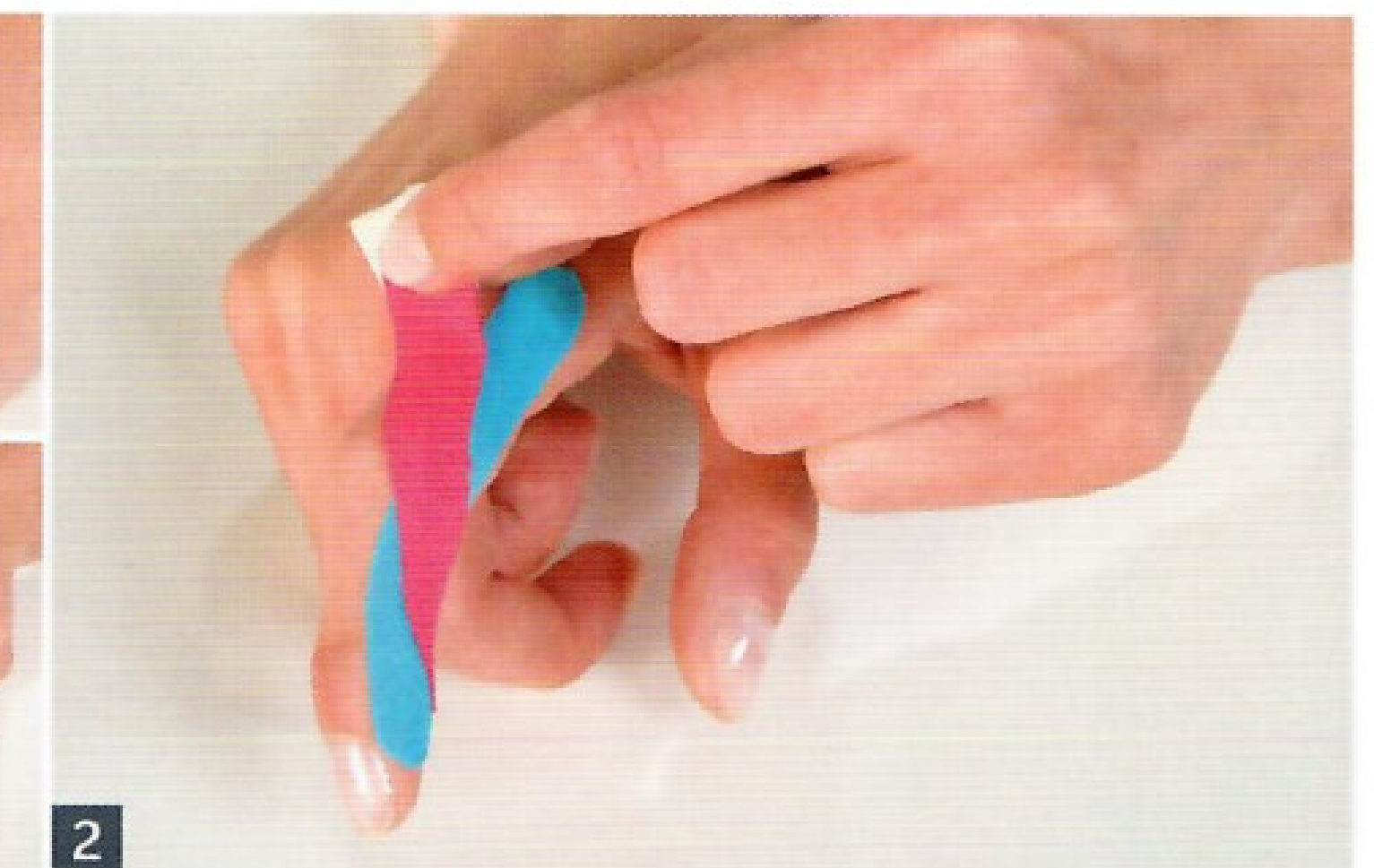
Die Tapeanlage → So funktioniert's

- 1: Beugen Sie den Finger leicht an. Kleben Sie den zentralen Anker des I-Tapes auf die verletzte Struktur und kleben Sie die Zügel des Tapes mit starkem Zug jeweils nach oben und unten über den Finger. Lassen Sie die Tapeenden ohne Zug auslaufen. Das Tape wird angerieben und fixiert.
- 2: Beugen Sie den Finger, sodass er schmerzfrei ist. Mit gleicher Technik kleben Sie nun ein rotes I-Tape leicht diagonal über die verletzte Struktur. Das Tape wird angerieben und fixiert.
- 3: Ein weiteres rotes Tape wird mit gleicher Technik (das zweite Tape kreuzend) angelegt. Das Tape wird angerieben und fixiert. Zur Fixation der Tapeanlage werden zwei kleine Tapes um den Finger angelegt (kleines Bild) und ebenfalls angerieben.

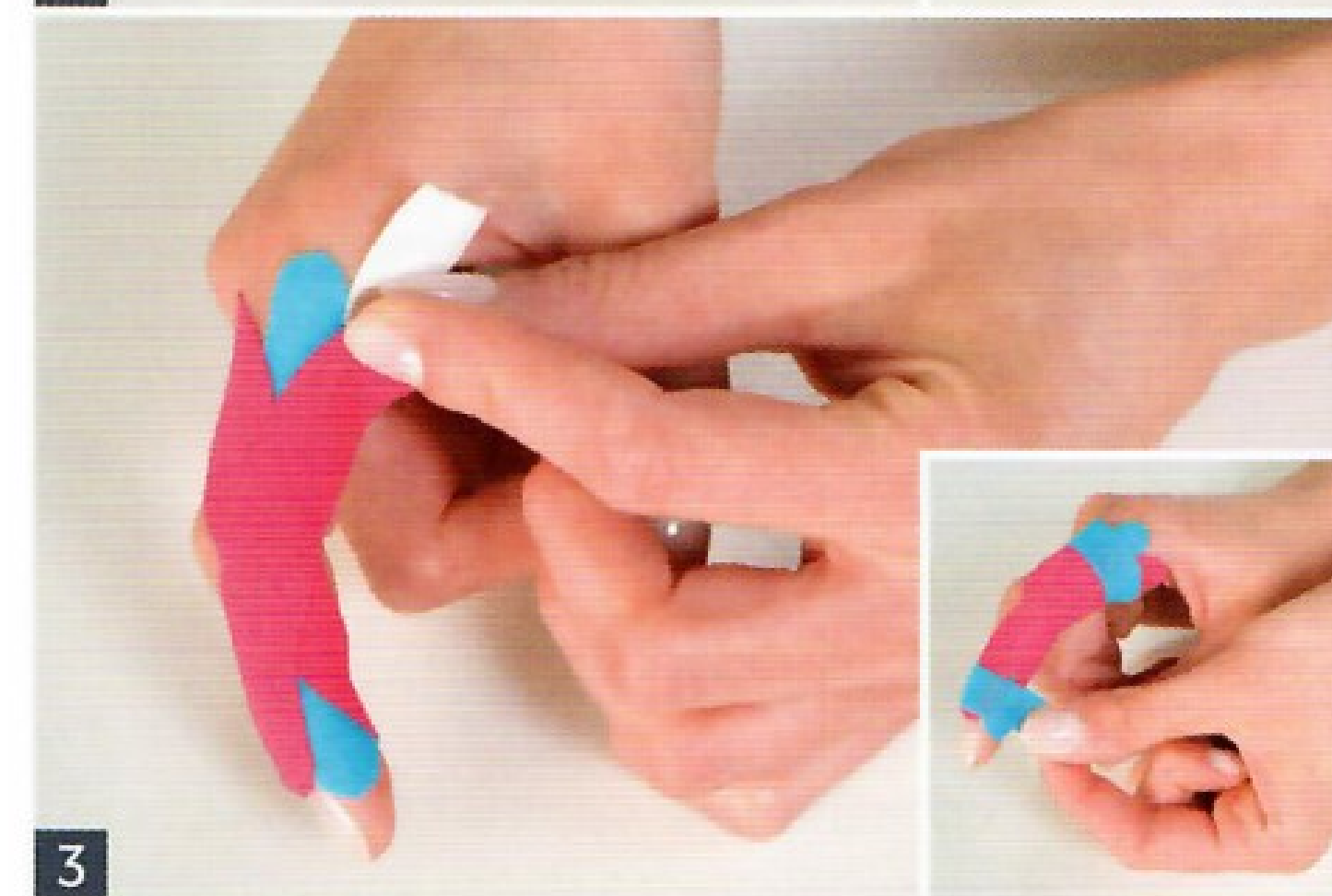
Schmerzhafte Bewegung



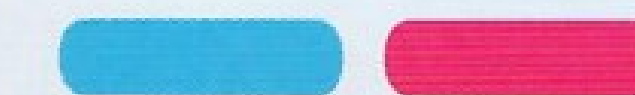
1



2



3

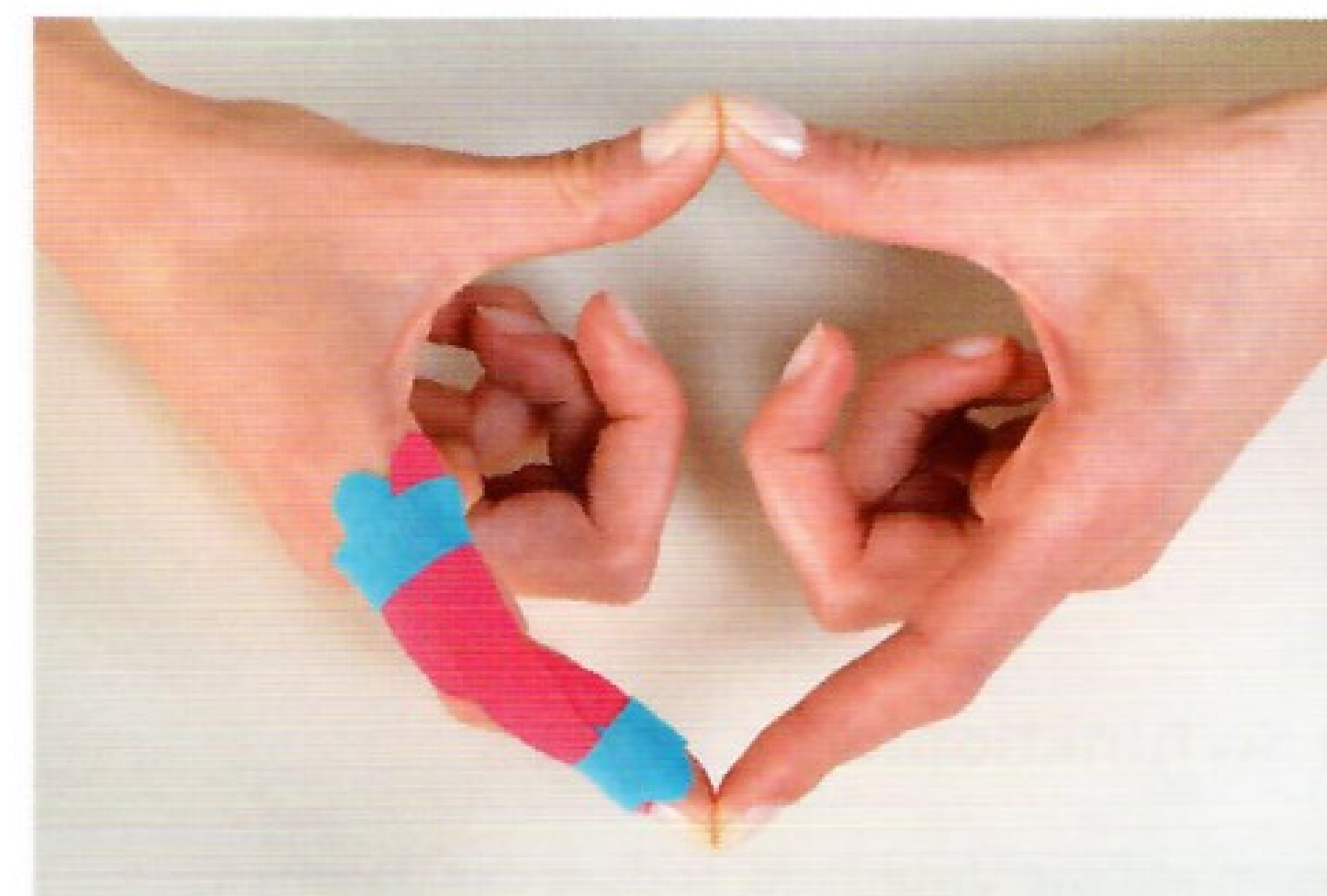


Material: 1 blaues I-Tape, 2 rote I-Tapes, 2 blaue Fixationstapes

Breite: jeweils 1 cm

Länge: Messen Sie die langen Tapes nach ihrer Fingerlänge aus und ziehen Sie 20 % ab. Die Fixationstapes sollen den Finger komplett umrunden (wenige Zentimeter).

Zugstärke: stark, Fixationstapes: kein Zug



Aktive/vorbeugende Übung

Beugen Sie die betroffenen Finger leicht an (als möchten Sie einen Ball festhalten). Mit dieser Fingerstellung drücken Sie nun die Finger gegeneinander. Halten Sie diese Stellung mindestens 5 Sekunden und stabilisieren Sie die Fingergelenke.

Hinweis > Verletzungen der Finger sind sehr schmerzhaft. Sportliche Aktivitäten sollten nicht zu früh wieder aufgenommen werden!

Fingerverletzung/Seitenbänder



Fingerverletzung/Seitenbänder

Verletzungen der Seitenbänder treten auf, wenn der Ball seitlich auf die Fingerspitze oder den Finger trifft. Das passiert beim Fangen des Balls oder im Zweikampf. Häufig kommt es hierbei zu Verletzungen der Bänder und der Gelenkkapsel.

Die Tapeanlage → So funktioniert's

- 1: Kleben Sie zuerst 2 Fixierstreifen ober- und unterhalb des betroffenen Gelenks. Diese Tapes sollten den Finger nicht umrunden, sondern unten offen sein (kleines Bild). Die Tapes werden angerieben und fixiert.
- 2: Beugen Sie den Finger leicht an. Kleben Sie den Anker des blauen I-Tapes im Bereich der Fingerspitze auf die Unterseite des Fingers. Ziehen Sie den Zügel des I-Tapes mit starkem Zug diagonal über das betroffene Band bis zur Rückseite des Fingers (handnah). Das Tape wird angerieben und fixiert.
- 3: Mit der gleichen Technik kleben Sie nun ein zweites I-Tape diagonal zum ersten Tape über das betroffene Band, reiben es an und fixieren es. Zur Stabilisierung des Tapes sollten noch zwei Fixierstreifen angelegt werden (kleines Bild).

Betroffene anatomische Körperstrukturen



1

2



3



Material: 4 rote I-Tapes zur Fixierung, 2 blaue I-Tapes
Breite: jeweils 1,25 cm
Länge: Messen Sie die blauen I-Tapes vom Endgelenk des Fingers zum Grundgelenk, die roten Tapes sollen den Finger fast umrunden.
Zugstärke: Rot: kein Zug, Blau: stark



Aktive/vorbeugende Übung

Strecken und spreizen Sie die Finger, als wenn Sie einen Ball halten würden. Drücken Sie die Finger leicht gegeneinander oder auf eine Tischplatte. Stabilisieren Sie Ihre Fingergelenke!

Hinweis > Halten Sie Ihre Hände warm (Handbad, Dusche, Sauna), um die Durchblutung zu fördern und die Regeneration zu beschleunigen.

Sprunggelenk



Schmerzen im Bereich des Sprunggelenks

Schmerzen im Bereich des Sprunggelenks entstehen häufig durch ein „Umknicken“, eine Überdehnung der Bandstrukturen der Gelenke. Das klassische Supinationstrauma wird im Sportteil beschrieben (s. S. 160). Diffuse Schmerzen im Sprunggelenk können aber auch durch eine Überbelastung des Gelenks im Sport oder Alltag entstehen. Hierbei werden die Gelenkkapsel und die umgebenden Bandstrukturen des Gelenks gereizt, sodass Fußbewegungen in alle Richtungen schmerzhaft sein können.

Die Tapeanlage → So funktioniert's

- 1: Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Kleben Sie den mittleren Anteil des blauen I-Tapes unter starkem Zug nach beiden Seiten von vorne auf das Sprunggelenk. Die Tapeenden sollen ohne Zug nach innen und außen zu den Knöcheln auslaufen. Das Tape wird angerieben und fixiert.
- 2: Kleben Sie die Mitte des zweiten Tapes unter starkem Zug nach beiden Seiten unter die Ferse (kleines Bild), der äußere Zügel wird mit starkem Zug um die Außenseite der Ferse, diagonal über das Sprunggelenk, zur Innenseite des Unterschenkels gezogen. Das Tapeende läuft ohne Zug aus.
- 3: Der innere Zügel wird mit starkem Zug um die Innenseite der Ferse, dann diagonal über das Sprunggelenk zur Außenseite des Unterschenkels gezogen. Das Tapeende läuft ohne Zug aus. Das Tape wird angerieben und fixiert.

Schmerzort bei Belastung



Material: 1 blaues I-Tape, 1 rotes I-Tape
Breite: jeweils 5 cm
Länge: blaues Tape: ca. 10 cm, rotes Tape: ca. 30 cm
Zugstärke: stark



Aktive/vorbeugende Übung

Stellen Sie sich auf ein Bein und balancieren Sie sich aus. Nun beugen Sie das Bein leicht an. Mit dem anderen Bein schwingen Sie nach vorne und hinten. Stabilisieren Sie Ihr Sprunggelenk.

Hinweis > Das Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen verändert die Statik des Beins deutlich und belastet das Sprunggelenk, den Fuß und die Zehen. Bei Beschwerden in diesem Bereich sollte daher darauf verzichtet werden.

Seitenbänder des Kniegelenks



Video
Tapeanlage bei Verletzung der Seitenbänder des Kniegelenks

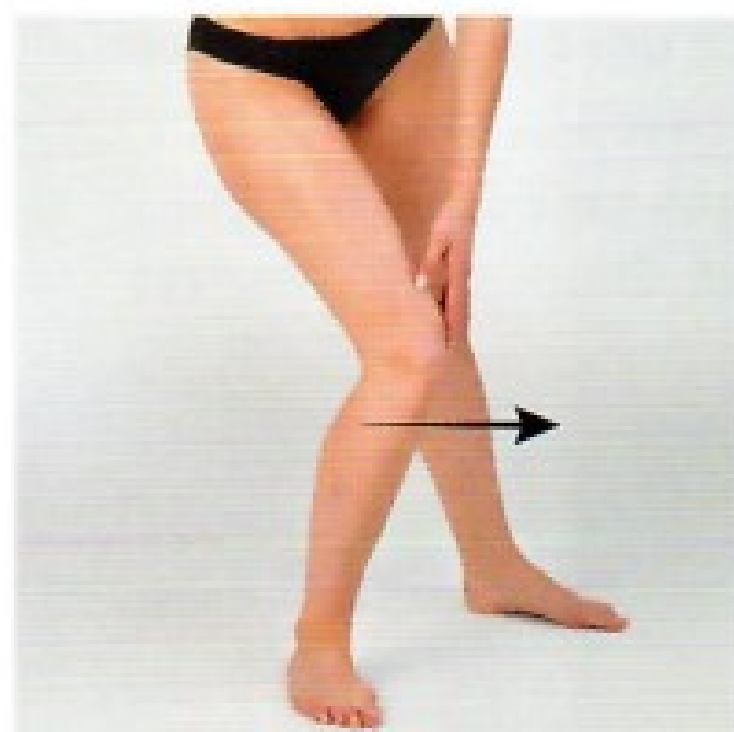
Verletzung der Seitenbänder des Kniegelenks

Die Seitenbänder des Knies wie auch die Gelenkkapsel können leicht verletzt werden, wenn seitlich eine Kraft auf das Knie einwirkt. Das können Kontaktsportarten wie Kampfsport, aber auch Ballsportarten sein. Das Sitzen im Schneidersitz stresst das Außenband des Knies, eine X-Beinstellung bedeutet eine höhere Belastung für das Innenband.

Die Tapeanlage → So funktioniert's

- 1: Strecken Sie das Knie. Kleben Sie die Mitte des I-Tapes unter starkem Zug nach beiden Seiten auf die Innenseite des Knies direkt auf das Innenband. Das Tape sollte ca. 2 Fingerbreit von der Kniescheibe entfernt sein
- 2: Beugen Sie das Bein ca. 90° an. Die Tapeenden sollten nun ohne Zug nach oben und unten im Verlauf des Ober- und Unterschenkels angelegt werden. Das Tape wird angerieben und fixiert.
- 3: Ein zweites I-Tape wird mit der gleichen Technik an der Außenseite des Knies angelegt, ebenfalls ca. 2 Fingerbreit von der Kniescheibe entfernt. Der untere Anteil des Tapes sollte zum Wadenbeinköpfchen verlaufen. Mit gebeugtem Knie werden auch hier die Tapeenden ohne Zug angelegt. Das Tape wird angerieben und fixiert.

Schmerzhafte Bewegung



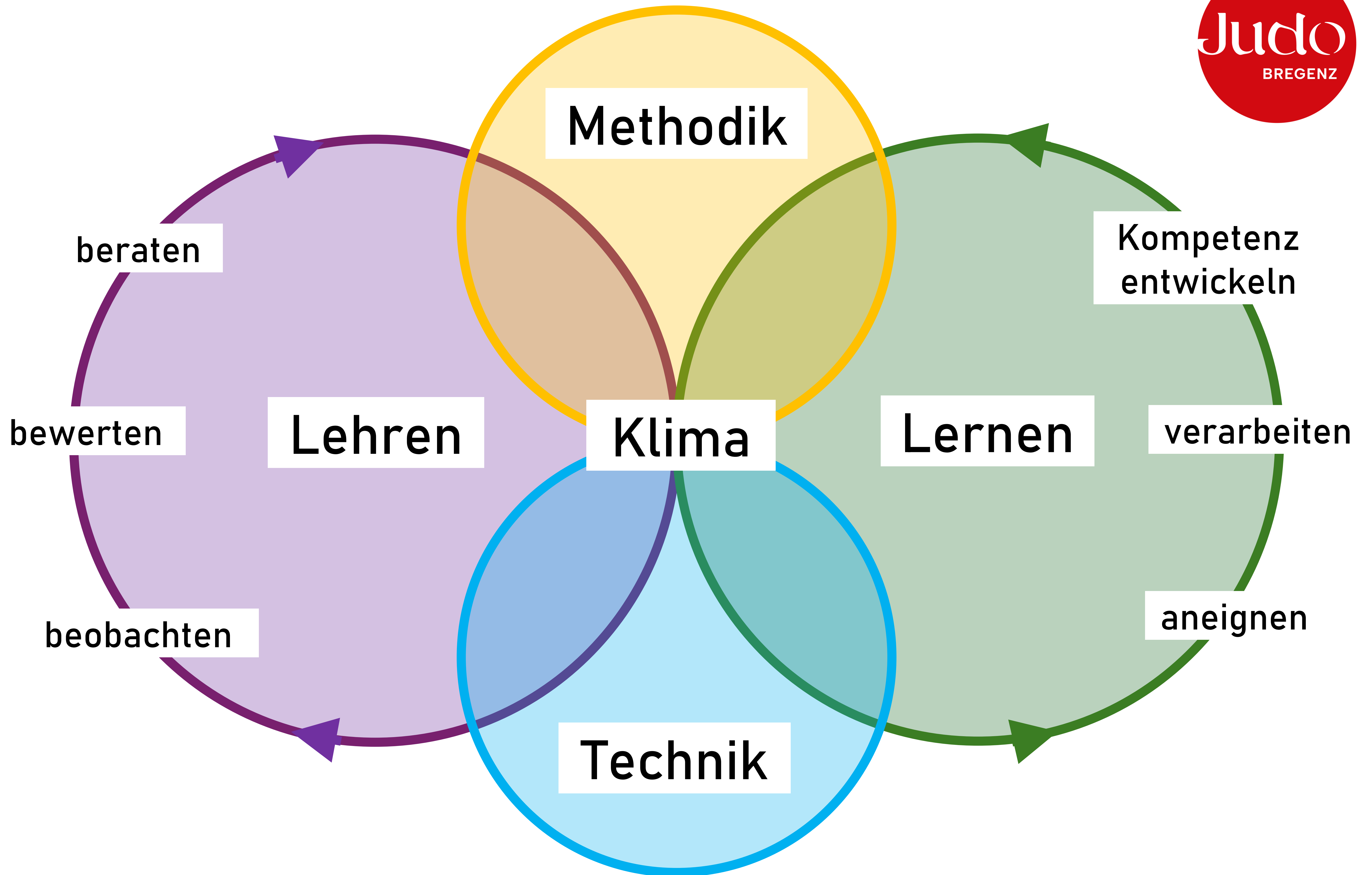
Material: 2 blaue I-Tapes
Breite: jeweils 5 cm
Länge: jeweils ca. 15 cm
Zugstärke: stark



Aktive/vorbeugende Übung

Stellen Sie sich aufrecht hin und machen Sie eine leichte Kniebeuge. Verlagern Sie Ihr Gewicht wechselseitig auf das rechte und das linke Bein. Achten Sie darauf, dass Ihr Knie nicht nach innen oder außen fällt (X- oder O-Bein).

Hinweis > Verletzungen der Kniebänder sind oft schmerzhaft und langwierig. Weiterer Stress auf die betroffenen Strukturen sollte vermieden werden. Radfahren ist günstig, da das Knie viel bewegt wird, ohne dass das Körpergewicht voll auf das Knie einwirkt.



I

klare Inhalte und Struktur

P

Programm und richtige Methodenwahl

P

pragmatisch, sinnstiftend kommunizieren
→ individuell fördern, intelligentes Üben

O

Ordnung
→ lernförderliches Klima schaffen

N

nie ohne Budospiel



Lehrauftrag für 11.10.2024

2. Teil mit Franz Kofler am Fr 11.10.2024, 18.30 Uhr

Ziel: moderne didaktische Ansätze im eigenen Training umsetzen

1. **Was** mache ich im Training konkret anders als früher?

2. **Welche** Erfahrungen habe ich damit gemacht?

Was hat funktioniert? Was noch nicht?

3. Mit Kurzvideo, Foto, Plakat, Vorführung oder mündlich o.ä. beschreibe ich am 11.10.2024 mein «Didaktik-Kleinprojekt»

Kursunterlagen werden auf «Technik des Monats» aufgeschaltet:

<https://www.judobregenz.at/technik/>