

TAISO

DAS 4. ELEMENT DES JUDO



KONZEPT

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
1. Einleitung.....	4
2. Hauptteil.....	7
2.1. Was ist Taiso.....	7
2.1.1. Rückblick in die Geschichte von Judo.....	7
2.1.2. Philosophie des Taiso	8
2.1.3. Judo im Kontext von Taiso.....	8
2.1.4. Taiso heute	9
2.2. Systematisierung von Taiso.....	10
2.2.1. Ziele des Taiso	10
2.2.2. Inhaltliche Struktur.....	11
2.2.3. Zielgruppen.....	11
2.2.4. Inhalte.....	11
2.2.5. Die Besonderheit der Atemtechniken.....	12
2.2.6. Begrüßungsritual, japanische Zählweise und Rhythmisierung	13
2.3. Übungsauswahl unter didaktisch-methodischen Aspekten.....	15
2.3.1. Übungsformen zur Mobilisierung (Mobilisations-Modul) mit begleitenden Video-Clips und Erläuterungen	16
2.3.2. Allgemeine Übungen mit begleitenden Video-Clips und Erläuterungen	17
2.3.3. Judospezifische Übungen mit begleitenden Video-Clips und Erläuterungen	17
2.3.4. Übungen zur Verbesserung der Atemtechnik.....	18
2.3.5. Inhalte aus Budo- und weiteren Sportarten.....	21
2.3.6. Auswahl weiterführender Links zum Thema.....	22
2.4. Ausblick.....	24
2.4.1. Zukunftschancen von Taiso in den Judo-Vereinen.....	24
2.4.2. Qualifizierung und Weiterentwicklung.....	24
3. Schluss	25

Vorwort

Taiso das neue, fantastische Bewegungsangebot im Deutschen Judo-Bund



Liebe Judofreundinnen und liebe Judofreunde, liebe Sportbegeisterte,

der Deutsche Judo-Bund lädt die Welt zu **Taiso** ein.

Was ist Taiso?

Taiso (**Tai**-der Körper; **so**-die Gymnastik) ist ...

- ein **ganzheitliches Training**, welches die funktionalen physiologischen Prozesse aktiviert und so einen Beitrag zur Gesundheitsförderung **für jeden Menschen** leistet,
- ein **individuelles Training** (ohne/mit Partner*in) bestehend aus Übungen zur Verbesserung der: Mobilisation/Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Atmung und der inneren Ausgeglichenheit,
- die Verbindung von japanischer Tradition und sportlicher Moderne,
- die optimale Vorbereitung für Kata, Randori und Shiai,
- damit die vierte Methode im Judo!

Taiso ist insbesondere für Nicht-Kampfsportler*innen ein optimales Sport- und Bewegungsangebot, weil mit Taiso nachhaltig die Gesundheit - Jederfrau und Jedermann - gefördert werden kann. Es gibt im Taiso keine kämpferischen Übungsformen. Lediglich die fernöstliche Lebensphilosophie ist Bestandteil. Für den Judoka dient Taiso als Vorbereitung auf das Training von Kata, Randori und Shiai. Taiso ist natürlich noch viel mehr - bitte studiert das folgende Taiso-Konzept!

Ich lade alle Landesverbände und alle Vereine ein, sich an dem Taiso-Projekt zu beteiligen. Es gilt Taiso als neues Breitensportprogramm im Deutschen Judo-Bund anzunehmen, es in die Vereine zu tragen, zu verankern und es mit viel Freude und Herzblut umzusetzen. Ich bin überzeugt, dass es ein großartiges Angebot ist, um neue Mitglieder zu gewinnen und Mitglieder im Judosport zu halten.

Ich bedanke mich insbesondere bei dem Taiso-Projekt-Team, welches sich die letzten Monate intensiv mit der Thematik beschäftigt hat. Mein Dank gilt dabei besonders Erik Goertz, dem Initiator des Projektes, den Darstellern der Video-Aufnahmen - allen voran unseren Frauen und Männern der deutschen Judo-Nationalmannschaft - sowie den haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen des Deutschen Judo-Bundes e.V. und des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes e.V..



Andreas Kleegräfe

Vize-Präsident für Verbandsentwicklung im Deutschen Judo-Bund e.V.

Präsident im Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband e.V.

1. Einleitung

Mit ein paar grundlegenden Gedanken soll die Bewegungsform Taiso kurz vorgestellt werden. Wichtig zu wissen ist, dass Taiso keine neue Bewegung, sondern für Judo in Deutschland (wieder)entdeckt worden ist. Gerade in Zeiten wie in der Corona-Pandemie gewinnen Sportarten und Bewegungsformen, die sich relativ einfach, alleine und ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren lassen. Ein kurzer Rückblick in die Vergangenheit soll aufzeigen, warum es sich lohnt, Taiso als Bewegungsform neu aufzufrischen und wie sich Tradition und Moderne verbinden lassen.

Schon der Begründer des Judo, Jigoro Kano (1860-1930), entwickelte 1920 mit Judo taiiku-ho ein System der nützlichen Methoden der Leibeserziehung, welches gleichzeitig der Lebensbewältigung galt. Auch das heutige und im Verlauf des Skriptes näher beschriebene Taiso nimmt den Menschen ganzheitlich in den Blick, vermittelt nützliche Fähigkeiten und Fertigkeiten, die den Menschen physisch und psychisch stärker machen sollen. Legt man Kanos Gedanken einer idealen Leibeserziehung¹ zugrunde und vergleicht diese mit dem heutigen Taiso und insbesondere mit den Übungsformen zur Stärkung der körperlichen und geistigen Balance, lassen sich viele Parallelen finden:

Grundgedanke Kano: Den Körper gleichmäßig in Bezug auf Muskeln und innere Organe zu entwickeln, ohne Gefahren mit sich zu bringen. **Taiso heute:** Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung, die fitnessorientiert und unter gesundheitlichen Aspekten durchgeführt werden.

Grundgedanke Kano: Die Übungen haben in den einzelnen Bewegungen eine Bedeutung, aus der eine Begeisterung für das Üben erfolgt. Überdies dient die Begeisterung dem Leben. **Taiso heute:** Jede einzelne Übung unterliegt dem Prinzip der Sinnhaftigkeit und Funktionalität. „Ich weiß, warum ich diese Übung mache, ich beziehe die Atmung (kokyū) bewusst mit ein, steuere so meine Lebensenergie und fühle mich gut“, der Körper befindet sich in einem Wechsel zwischen An- und Entspannung.

Grundgedanke Kano: Die Übungen können sowohl von Individuen als auch von Gruppen und ohne Unterschied von Jung und Alt, Mann oder Frau ausgeführt werden. **Taiso heute:** Die Übungen werden altersunabhängig, alleine, mit dem Partner oder in der Gruppe durchgeführt. Zusätzlich können Bewegungsformen aus dem Yoga, Qi Gong, Karate, der Judo-SV usw. eingebracht werden.

Grundgedanke Kano: Die Übungen benötigen nicht viel Platz und können mit einfachster Ausrüstung und Alltagskleidung ausgeübt werden. **Taiso heute:** Eine einfache Matte als Unterlage reicht aus, als Ausrüstung bieten sich beispielsweise eine bequeme Judohose (Zubon) und ein T-Shirt an.

Grundgedanke Kano: Das ideale System der Leibeserziehung kann zu festgesetzten Zeiten oder nach Bedarf sowie entsprechend den Umständen oder der Bequemlichkeit ausgeübt werden. **Taiso heute:** Die Übungen können im Dojo/in der Judohalle oder draußen im

¹ Kano wird zitiert nach Niehaus 2003.

Freien/in der Natur durchgeführt werden (Taiso wird so von mehr Menschen wahrgenommen), kleine Bewegungsformen lassen sich gut in den Alltag einbringen und die zeitliche Ausübung kann frei gewählt werden, wie zum Beispiel zu Trainingsbeginn oder -ende.

Die Parallelen zu Kanos idealer Methode der Leibeszuhung unterstreichen die grundlegende Idee vom heutigen Taiso. Jetzt gilt es, Taiso als eigenständige Bewegungsform im Judo zu integrieren. Nicht als Teil der judospezifischen Gymnastik, sondern als eine der elementaren Säulen im Judosport. Taiso soll sich zukünftig als eigenständige Methode der Körperschulung etablieren und das Trainingsangebot aller Judo-Vereine in Deutschland bereichern!

Ein Blick nach Frankreich oder nach Japan, in das Mutterland des Judosports, zeigt, dass Taiso dort längst etabliert ist. In Japan gibt es beispielsweise seit 1928 das Rajio Taiso, die japanische Radio-Gymnastik, die der staatliche Rundfunk NHK jeden Morgen um 6.25 Uhr ausstrahlt. In Frankreich konnten mithilfe von Taiso erwachsene Judoka gehalten und sogar neue Mitglieder für Judo gewonnen werden. Hier gilt das Motto „Verbesserung des psycho-physischen Wohlbefindens durch Taiso!“ Als Basis-Training für Spitzenjudoka eignet sich Taiso ebenfalls, um beispielsweise bestmöglich vorbereitet in das anschließende Judo-Training einzusteigen.

Folglich sind alle Judoka eingeladen, sich mit Taiso körperlich fit und gesund zu halten und das psycho-physische Wohlbefinden zu steigern. Die Judo-Vereine werden ermutigt, Taiso-Angebote einzurichten, um neue Mitglieder zu gewinnen bzw. die Mitglieder mit attraktiven Angeboten zu halten.



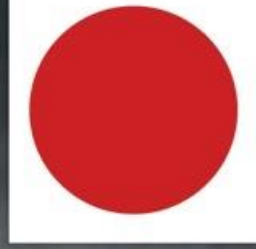
Hintergründe, News & Trainingstipps

JULI • 8072 • Euro 3,50 (D) / Euro 3,60 (A) / SFr 5,50

JUDO
MAGAZIN

JUDO

7 / 2 0



MAGAZIN

HAJIME

Aktionen S. 12
Hygieneregeln, S. 26

Neues Programm für den Verein

Jetzt kommt Tai-so!

Tai-so: Altbekannt und doch ganz neu – „Körperhaltung“ auf der Judomatte ∞∞
Kanos Erkenntnis: Wo Tai-so herrührt ∞∞ **Udo Quellmalz:** Ein Besuch in Leipzig

2. Hauptteil

In den folgenden beiden Kapiteln wird Taiso zunächst beschrieben und systematisiert. Hier soll verdeutlicht werden, warum und wie Tradition und Moderne aufeinandertreffen, wie die Inhalte strukturiert und welche Besonderheiten im Taiso verankert sind. Wer direkt in die Übungsauswahl einsteigen möchte, findet in Kapitel 2.3. eine Auswahl verschiedener Übungen. Da sich die Übungen konzeptionell nur schwer visuell darstellen lassen, wird auf die begleitenden Video-Clips und den dazu gehörenden Erläuterungen verwiesen. Alle Inhalte finden sich auf der neuen Video-Plattform veröffentlicht: djb-taiso.dokume.net

2.1. Was ist Taiso

Das Taiso, welches hier vorgestellt wird, ist keine eigene Sportart, sondern wird immer im Kontext von Judo gesehen. Ein Judoka verfügt über ein großes Maß an Körperbeherrschung. Nicht zuletzt hat er dies der allumfassenden Körperschulung dem Judo zu verdanken. Lässt sich hieraus folgen, dass ein Judoka gar kein Taiso benötigt? Möglich, wenn Taiso ein regelmäßiger Bestandteil des Trainings wäre. Doch ein Blick in den Vereinsalltag zeigt, dass dem nicht so ist.

2.1.1. Rückblick in die Geschichte von Judo

Wird Taiso als eine Säule des Judo verstanden, muss ein kurzer Rückblick in die Entwicklung der japanischen Sportart Judo erfolgen. Und hier stößt man unmittelbar auf den Begründer des Judo Jigoro Kano, dessen Gedanken einer idealen Leibeserziehung bereits einleitend vorgestellt wurden. Jigoro Kano, Erzieher von Beruf, beschäftigte sich schon sehr früh mit der Wechselwirkung von körperlichen Aktivitäten und der Entwicklung von geistigen Fähigkeiten. Er lehrte früh an Schulen, studierte unterschiedliche europäische Erziehungssysteme, brachte seine Gedanken und Ideen in das japanische Erziehungsministerium und in die universitäre Ausbildung mit ein und wurde letztendlich Direktor der höheren Lehrerbildungsanstalt, der heutigen Tsukuba-Universität. Kano begründete die Sportart Judo nicht nur, sondern war an der stetigen Weiterentwicklung von Judo interessiert. Der Drang nach Forschung und Lehre waren bei ihm unverkennbar und gipfelten in den 1920er-Jahren in dem Entwurf einer nationalen Leibeserziehung nach dem Prinzip der größtmöglichen Wirksamkeit (kokumin taiiku). Kano schuf sie als Übung für das ganze Volk und nicht (nur) für Judoka (Kata-Experten dürften sie unter dem Namen Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku-no-Kata kennen). Bereits in der Frühphase seines Wirkens präsentierte Kano dem erziehungswissenschaftlichen Fachpublikum 1889 die Sportart Judo, eine reformierte Form des Jujutsu. Hier stellte er drei Bereiche heraus: „die Leibesübungen (judo taiiku-ho), den Kampf/Wettkampf (judo shobu-ho) und die Moral (judo shushin-ho)“. Der Vortrag kam bei dem Fachpublikum so gut an, dass Judo für den Schulsport empfohlen und kurz darauf in den Kanon der Schulsportarten aufgenommen wurde. Somit gilt das Jahr 1889 auch als die Geburtsstunde des Judo.

2.1.2. Philosophie des Taiso

Schon früh legte Kano die Entwicklung von Körper und Geist seinem Judo-Verständnis zugrunde. Er betrachtete Judo als ganzheitliches System, das Menschen für den Alltag nützliche Fertigkeiten und Fähigkeiten vermittelt. Der Mensch steht in seiner Ganzheitlichkeit im Mittelpunkt, die Harmonisierung bzw. Entwicklung der Persönlichkeit wird angestrebt. Kanos System der idealen Leibeserziehung lässt sich sehr gut auf Taiso übertragen. Übungsformen zur Stärkung der körperlichen und geistigen Balance stehen hier im Mittelpunkt und sollen den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit stärken. Wenn Kano von Judo spricht, sagt er auch, dass „Judo ein System von Leibesübung sei, dessen Nutzen größer ist, als der vieler anderer Systeme. Aber der Nutzen ist noch nicht ausreichend. In der Praxis gibt es zu wenig Beugeübungen und Steckübungen für die Hände und Arme“². Vertieft man Kanos Ideen des Judo-taiiku-ho weiter, lässt sich an dieser Stelle sehr gut der Bogen zum heutigen Taiso spannen. Die Methoden der Leibeserziehung werden zur Methoden der Körperschulung mit einem gedanklichen Schwerpunkt in der Verbesserung der Ausgeglichenheit und Balance – hier: Taiso-no-kata. Setzt man diesen Gedanken weiter fort, stößt man fast automatisch auf die Kodokan-no-taiso-no-kata, die Kano als ideales System der Leibeserziehung entwickelte. Man fasst nicht an die Kleidung (sie könnte zerstört werden), wirft nicht (man benötigt keine Matte), verdreht nicht den Nacken (verletzt sich nicht) und man kann sie, die Kodokan-no-taiso-no-kata, in jedem Alter, an jedem Ort und in jedem Tempo ausführen. Zu den Taiso-no-kata zählen auch die Ju-no-kata (Form des Nachgebens oder der Geschmeidigkeit) und die fast verschwundene Go-no-kata. Im Laufe der Zeit entwickelte Kano weitere Ideen eines Systems idealer Leibeserziehung, die viele Parallelen zu den heutigen Übungs- und Bewegungsformen verschiedener Sportarten aufweisen.

2.1.3. Judo im Kontext von Taiso

1889 stellt Kano Judo als ein umfassendes Erziehungssystem vor, welches sich auf drei Säulen stützt: Leibesübungen, Kampf/Selbstverteidigung und die geistig-moralische Erziehung. Judo versteht sich insgesamt als persönlichkeitsbildendes System. Die geistig-moralische Erziehung umfasst dabei philosophische Elemente wie zum Beispiel Meditation, Rituale, Atemtechnik und Zen-Buddhismus, die dem Judo - insbesondere in den Anfangsjahren - eine exotische Note verliehen und zusammen mit der kämpferischen Wirksamkeit die Gesamtfaszination von Judo bis heute ausmachen.

Nach Kano muss jeder Mensch körperliche Fähigkeiten für die Bewältigung des Alltags entwickeln. Dazu gehört eine angemessene, harmonische Entwicklung der Muskulatur, die Gesunderhaltung des Körpers sowie die Entwicklung von Kraft und Gelenkigkeit. Muskelgruppen müssen gleich stark ausgebildet und trainiert werden, das Training des Körpers zielt auf „Funktionstüchtigkeit, Balance und Harmonie“. Die Gestaltung der

² Zitiert nach Niehaus 2003.

Übungen erfolgt nach der Maxime „vielseitig und interessant anstatt eintönig“. Außerdem sollten die Bewegungen einen praktischen Nutzen haben - wie zum Beispiel nicht stürzen, sondern fallen oder abrollen, einem Angriff ausweichen und dabei die Energie weiter- oder umleiten. Gefährliche Techniken wurden nur in einem abgesprochenen System (Kata) trainiert und nicht im Randori oder Wettkampf (Shiai).

Wenn man die Ausführungen von Kano näher betrachtet, beinhaltet das Judotraining also immer schon Inhalte von Taiso - also Grundlagen, die im Training gelegt werden, bevor sie in der Kata, im Randori oder im Shiai Anwendung finden. Natürlich ist auch das Erlernen von Judotechniken ohne die Schaffung körperlicher Grundlagen nicht möglich! Sehen wir Taiso als allumfassende Körperschulung mit dem Ziel, grundlegende physische und psychische Voraussetzungen beim Menschen zu entwickeln.

2.1.4. Taiso heute

Taiso findet sich in unterschiedlichen Budo-Sportarten wieder. So wird im Aikido besonderer Wert auf Atemübungen und Entspannungstechniken gelegt, die den Körper und Geist schulen. Im Judo, Karate und Kendo wird Taiso in der Regel in das Aufwärmtraining integriert, um den Körper zu kräftigen und die körperliche Fitness zu verbessern. Insbesondere in Japan und Frankreich findet Taiso großen Anklang und gehört in den Trainingsalltag vieler Vereine und Clubs. In Japan wird Taiso sogar als Radio-Taiso verbreitet und hat so Einzug in den Alltag vieler Familien gefunden.

Starten wir Taiso als Methode zur Verbesserung der Körperlichkeit mit und in den Judo-Vereinen des Deutschen Judo-Bundes mit dem Ziel einer Wechselwirkung mit Kata, Randori und Shiai: von Taiso zum Judo - vom Judo zu Taiso!

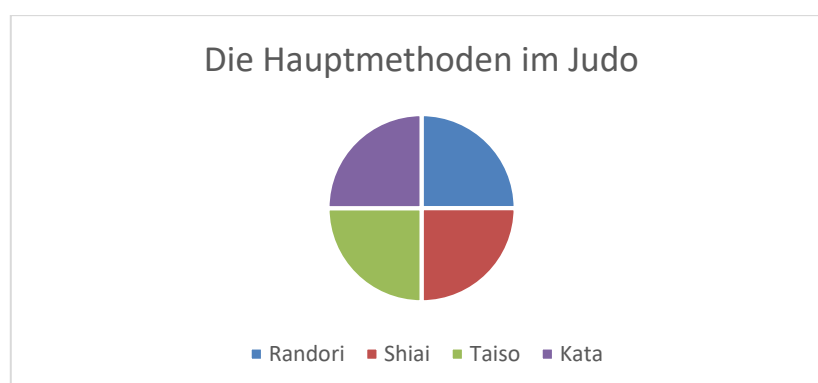


2.2. Systematisierung von Taiso

Die nachfolgende Systematisierung soll helfen, Taiso so zu ordnen, dass die Verbindung von Taiso und Judo klar strukturiert dargestellt wird. Deshalb ist es notwendig, die Ziele von Taiso, also die Körperschulung des Judo, sowie den inhaltlichen Aufbau der Methode aufzuzeigen. Den verschiedenen Zielgruppen soll durch die inhaltliche Differenzierung ein direkter Zugang zu Taiso eröffnet werden, der nahtlose Übergang in das Judotraining wird angestrebt.

2.2.1. Ziele des Taiso

Taiso ist die „Körperschulung des Judo“! Wie in dem kurzen geschichtlichen Rückblick aufgezeigt, entwickelte Jigoro Kano 1920 mit Judo taiiku-ho ein System der nützlichen Methoden der Leibeserziehung, das gleichzeitig der Lebensbewältigung galt. Der grundlegende Transfer von Kanos Ideen, die eher traditionell verstanden werden, in die Moderne wurde eingangs beschrieben. Jetzt gilt es, Taiso als Mittel zur Körperschulung so hervorzuheben, dass Taiso als eigenständige Trainingsmethode im Judo angesehen wird. Wolfgang Hofmann (1941–2020) spricht in seinem Judo-Verständnis von drei Hauptmethoden, die jeder Judoka im Verlaufe seines Judo-Lebens trainiert haben muss, um die Sportart zu verstehen. Seinem Verständnis nach sind dies Kata, Randori und Shiai. Mit der Methode Taiso, die zukünftig als eigene Trainingsform zur Körperschulung verstanden wird, könnte im Judo eine vierte Hauptmethode bedeutend werden. Der Kerngedanke der Sportart, die kämpferische Auseinandersetzung mit dem Partner unter fairen Bedingungen, geht dabei nicht verloren. Taiso soll Bestandteil des allgemeinen Judo-Trainings werden, welches regelmäßig ausgeführt die körperliche Entwicklung schult und zu einem verbesserten Bewegungsverständnis von Judo führt.



Mit der Methode Taiso wird Judo um eine Hauptmethode erweitert.

Taiso soll bewegen, Judoka im Sport zu halten, ehemalige Judoka wiederzugewinnen und neue Mitglieder für Judo zu begeistern! **Insbesondere die Zielgruppe der jungen bis älteren Erwachsenen soll zunächst mit der Methode Taiso angesprochen werden.**

Taiso soll Spaß machen, die Freude an der Bewegung wecken sowie den Körper physisch schulen und die Psyche verbessern. Mit allgemeinen Übungen und spezifischen Judo-

Bewegungen bietet Taiso somit ein vielfältiges und umfassendes Bewegungsangebot – sowohl für den Einsteiger als auch für den Fortgeschrittenen. Frauen und Männer sollen sich gleichermaßen von Taiso angesprochen fühlen, wobei die individuelle Ausrichtung von Taiso zusätzlich die Möglichkeit der Durchführung eines gemeinsamen oder geschlechterspezifisch getrennten Angebotes bietet.

2.2.2. Inhaltliche Struktur

Die Inhalte von Taiso sind in Modulen strukturiert. Einem allgemeinen Taiso-Modul zur Einstimmung (Junbi-Taiso) in das Training folgen aufbauende Module, die verschiedene Ziele befolgen und nach unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden geordnet sind. Die Ziele von Taiso orientieren sich generell an der Schulung und Verbesserung der körperlichen und psychischen Eigenschaften, das körperliche Wohlbefinden soll gesteigert werden. Die Inhalte und Übungsauswahl sind verschiedenen Kategorien zugeordnet. Der strukturelle Aufbau wird dabei als innovativer Prozess angesehen, weitere Module sollen folgen. Die Übungsauswahl differenziert zwischen allgemeinen und judospezifischen Übungen, zudem werden Übungen zur Atemtechnik und aus anderen Budo-Sportarten vorgestellt. Insgesamt sind die Module so konzipiert, dass sich die Übungen ohne großen Aufwand in den Alltag eines jeden Judoka und in das Vereinstraining integrieren lassen. Es werden Übungen mit und ohne Partner vorgestellt, die sich zudem gut innerhalb der Gruppe trainieren lassen.

2.2.3. Zielgruppen

Zunächst wird die Gruppe der Erwachsenen als Zielgruppe definiert. Dabei wird sowohl das junge, mittlere und auch das höhere Erwachsenenalter angesprochen. Weiter definiert wird die Zielgruppe der Erwachsenen in lebenslang aktive Judoka, Wieder- bzw. Quereinsteiger- und Neueinsteiger*innen. An späterer Stelle sollen die Zielgruppen weiter ausdifferenziert werden, z. B. in Frauen, Jugendliche und Wettkämpfer*innen. Die Zielgruppe der Erwachsenen wird an dieser Stelle explizit angesprochen, da Menschen in dieser Lebensphase in der Regel einschneidende Änderungen erfahren (Studium, Beruf, Ausbildung, Familiengründung, Ende der Wettkampfkariere u.ä.). Taiso soll helfen, genau diese Menschen während der Phase ihrer Neu- bzw. Umorientierung weiter an Judo und an den Verein zu binden. Der Vorteil von Taiso ist, dass sich die Bewegungen einfach in das Alltagsleben integrieren lassen und ein Training - ohne Partner*in - jederzeit und überall möglich ist.

2.2.4. Inhalte

Grundlage aller Taiso-Inhalte bildet ein Mobilisations-Modul, welches in jedem Training als Einstieg durchgeführt werden soll. Das hat nicht nur den Vorteil, dass die Gelenkfähigkeit trainiert und die Übenden erwärmt in die nachfolgenden Taiso-Inhalte einsteigen, sondern

es hilft auch, die Mobilität ein Leben lang auf einem guten Niveau zu halten. Aktiv mobilisieren heißt „beweglich machen“, also die eigene Bewegungsfähigkeit zu fördern und zu erhalten. Die Wichtigkeit der Erhaltung der Funktionalität wird umso bedeutender in dem Wissen, dass eine eingeschränkte oder fehlende Mobilität das Risiko für Sekundärkrankheiten erhöht. Nehmen beispielsweise die Muskelkraft und -masse ab, verringert sich in der Regel auch die Knochenstabilität. Nach dem allgemeinen Einstiegsmodul, welches einen Umfang von acht bis zwölf Übungen umfasst, also insgesamt eine Dauer von ca. acht bis zwölf Minuten, folgen aufbauende Module, die einzeln oder mit dem Partner, aber auch in der Gruppe durchgeführt werden können. Als Besonderheit kann hier das Circuit-Training gesehen werden, welches als vielseitige und variabel einsetzende Organisationsform in der Gruppe durchlaufen werden kann. Die Übungen können zudem individuell dosiert werden, so dass ein gemeinsames Training von Anfängern und Fortgeschrittenen parallel möglich ist. Auch die Inhalte variieren, je nach Ziel der Stunde. Die Dauer jedes aufbauenden Moduls sollte bei ungefähr bei 20 bis 25 Minuten liegen. Die Gesamtübungs- und Belastungszeit umfasst demnach bei einem Mobilitäts- und einem Grundlagen-Modul knapp 30 bis 40 Minuten. Je nach (eigener) körperlicher Voraussetzung reicht die Bewegungszeit dann aus oder es folgen weitere Trainingsinhalte. Und hier sind wir bei der eingangs beschriebenen Systematisierung – es können weitere Übungen aus dem Taiso folgen oder aus dem „normalen“ Judotraining aufgebaut werden. Jeder Verein und alle Trainer*innen können selbst das für die trainierende Gruppe passende Angebot entwickeln. Wenn es mal nicht möglich ist, im Verein zu trainieren, dann bietet Taiso die Möglichkeit, auch für sich alleine oder zusammen mit dem*r Partner*in zu trainieren. Taiso wird so zu einem eigenständigen, inhaltlichen Schwerpunkt im Judo. Neben Kata, Randori und Shiai etabliert sich Taiso zukünftig als viertes Element mit einer Fokussierung auf der Stärkung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens.

2.2.5. Die Besonderheit der Atemtechniken

Atemtechniken spielen eine wichtige Rolle für das körperliche Gesamtwohl. Das Atmen (呼吸する = kokyū suru) ist viel mehr als nur der Austausch von Gasen. Ein Erwachsener nimmt durchschnittlich zwölf Züge pro Minute auf. Dabei ist jedoch nicht nur die Anzahl der Atemzüge entscheidend, sondern auch, wie diese aufgenommen werden. Der Atemrhythmus funktioniert in der Regel ein Leben lang ganz selbstverständlich und oftmals ohne ihn bewusst wahrzunehmen. Wie wertvoll das Atmen für den Organismus aber tatsächlich ist, lässt sich unmittelbar spüren, wenn für kurze Zeit die Luft angehalten wird. Atmen erhält den Menschen am Leben und ist überdies verantwortlich für sein Wohlbefinden! Ist der Atemmechanismus gestört, beispielsweise stressbedingt, kann sich der Atem beschleunigen oder aber auch flacher werden. Beschleunigt sich der Atem wird zu oberflächlich in den Brustbereich geatmet, anstatt die Luft tief in die Lungen fließen zu lassen, oder es wird für kurze Zeit sogar der Atem angehalten. Bei einer flachen, schnellen und oberflächlichen Atmung hingegen gelangt zu wenig Sauerstoff in den Körper. Somit findet kein ausreichender Austausch zwischen Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid statt. All

dies hat wiederum einen negativen Einfluss auf das Nervensystem und lässt Herzschlag sowie Blutdruck ansteigen. Deshalb hilft im Alltag eine bewusste und achtsame Atmung, besser zu entspannen, angestauten Stress abzubauen und den Körper und Geist zu stärken. Der bewusste Einsatz von Atemtechniken hat folglich eine starke Wirkung auf die Gesundheit. Im Ruhezustand besteht der Atemzyklus eines Menschen aus drei Phasen: dem Einatmen, dem Ausatmen und der Atemruhe. Die drei Phasen sind annähernd gleich lang, verändern sich aber bei körperlicher oder psychischer Belastung - meist verkürzt sich die Atemruhe deutlich oder verschwindet sogar ganz. Übungen zur bewussten Steuerung der Atmung werden in Kapitel 2.3.4. vorgestellt. Diese sollen helfen, die Taiso-Übungsformen noch effizienter durchzuführen, um den gesamten Organismus als funktionelle Einheit zu trainieren.

2.2.6. Begrüßungsritual, japanische Zählweise und Rhythmisierung

Begrüßungsritual

Das im Judo fest verankerte Begrüßungsritual Mokuso-Rei wird auch fester Bestandteil des Taiso-Trainings. Die gegenseitige Verbeugung zu Beginn des Trainings („Rei“) ist ein Zeichen des Respekts, ein Zeichen der Höflichkeit und bringt zum Ausdruck, dass man gewillt ist, freundschaftlich und fair miteinander zu trainieren. „Mokuso“ steht für Konzentration und Meditation. Der Alltag soll abgelegt und es soll sich geistig auf das Training vorbereitet werden. Bei der Verabschiedung soll das Training nochmals verinnerlicht und sich auf das Zurückkommen in den Alltag vorbereitet werden. Die „Mokuso“-Position dauert in der Regel ein paar Sekunden, kann aber auch länger dauern (bis eine Minute). „Mokuso-Yame-Rei“ bedeutet so viel wie „Meditation beenden“ und kann ebenfalls als Begrüßungsritual verwendet werden.

Die japanische Zählweise und Aussprache

Wie in den westlichen Ländern wird in Japan das Dezimalsystem für alle Operationen mit Zahlen eingesetzt. Neben den arabischen Ziffern (1, 2, 3 usw.) werden jedoch immer noch in bestimmten Fällen in Kanji geschriebene Ziffern verwendet: Ichi, Ni, San, Shi, Go, Roku, Shichi, Hachi...

1 ichi	2 ni	3 san	4 yon	5 go	6 roku	7 shichi	8 hachi
一	二	三	四	五	六	七	八

Ziffern in japanischer Schrift von eins bis acht

Grundsätzlich gilt, dass die Taiso-Übungen in einem Rhythmus von eins bis acht gezählt werden, die Aussprache ist kurz.

Anmerkung: Da sich nicht alle Übungen in einem Rhythmus von eins bis maximal acht zählen lassen, kann die Zählweise unter Beibehaltung der Rhythmisierung reduziert und der jeweiligen Übungsform angepasst werden. Da die Übungen zu beiden Seiten erfolgen

(rechts und links), kann auch gut im Vierer-Rhythmus gezählt werden. Gleiches gilt für die Durchführung der Übungen in verschiedene Richtungen - wie zum Beispiel die vor- und rückwärtige Ausführung (weitere Erläuterungen siehe Punkt Rhythmisierung).

Rhythmisierung

Viele Übungen des Taiso werden federnd oder wippend ausgeführt, manche dynamischer, manche dagegen ganz leicht. Es gibt auch gehaltene Übungen, aber stets wird gezählt. Das Zählen bewirkt, dass die Übenden durch die gleichmäßigen Rhythmen in eine Art „Flow“ versetzt werden. Bewegungen, deren Wiederholungen ohne äußeren Takt schwerfallen oder langweilig erscheinen, werden - angetrieben vom Rhythmus - subjektiv als nicht so anstrengend wahrgenommen, wie es ohne äußeren Antrieb wäre. Das Mitzählen durch die Trainer- oder Teilnehmer*innen fördert zusätzlich die Konzentrationsfähigkeit und bringt ein Gruppenerlebnis. Jeder Einzelne wird zum Teil der Gruppe, alle Übenden werden direkt angesprochen und haben selbst die Möglichkeit, die Gruppe anzusprechen. Das Mitzählen, den Takt (vor)geben und sich Anfeuern wird so zum kollektiven Erlebnis. Es entsteht eine starke Interaktion, obwohl jeder die Übungen eigenständig ausführt! Varianten des Zählens in der Gruppe gibt es viele, zum Beispiel:

- die Teilnehmer*innen zählen reihum, sodass jeder einmal zählt und sich der Gruppe zugehörig fühlt,
- alle Übenden zählen im Chor,
- der/die Trainer*in zählt alleine an und die Gruppe setzt dann im Chor fort: „Trainer*in 1-2-3-4 und dann alle 5-6-7-8“.

Sich wiederholende Bewegungen treten nicht immer, aber doch häufig in „Zweier-Päckchen“ auf. Das ist Ausdruck des antagonistischen Prinzips der Bewegungen wie zum Beispiel: vor-zurück, rechts-links, hoch-tief, innen-außen, abduzierend-adduzierend.

In der Musik werden gerade Takte wie 2/4, 4/4 usw. als „glatt“ empfunden. Daher auch die Noten ganz, halb, viertel, achte usw. Sollen die Übungen rhythmisch durchgeführt werden, bietet der Achter-Takt an, der einerseits natürlich und andererseits flexibel ist. Bei der japanischen Zählweise „Ichi - ni - san - shi - go - roku - shichi - hachi“ ist es wichtig, dass der Takt die Gruppe in jeder einzelnen Übung mitnimmt und somit zum gemeinsam erlebt wird. Anmerkung: Wird die gleiche Übung ein zweites Mal oder noch häufiger wiederholt, entfällt in der Wiederholung die Zahl 1 (Ichi) und die zweite Runde beginnt mit der Zahl 2 (Ni).

Beispiel:

Armkreisen vorwärts rechts: Ichi - ni - san - shi - go - roku - shichi - hachi

Armkreisen vorwärts links: Ni - ni - san - shi - go - roku - shichi - hachi

Japanische Zählweise bei sich wiederholender Abfolge.

2.3. Übungsauswahl unter didaktisch-methodischen Aspekten

Die Übungen sind in insgesamt fünf Kategorien eingeteilt, wobei diese noch erweitert werden können. Sie sind als Baukastensystem angeordnet und in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden unterteilt. Auf weniger intensiven Übungen bauen sukzessiv intensivere und schwierigere Übungen auf.

3. Stufe	Ju-Taiso	schwere Gymnastik
2. Stufe	Futsu-Taiso	normale Gymnastik
1. Stufe	Kei-Taiso	leichte Gymnastik

Die drei Stufen des Taiso

Ein allgemeines Mobilisierungs-Modul im Umfang von ca. acht bis zwölf Minuten soll allen Kategorien voranstellen. Die Inhalte dieses Moduls können natürlich variieren, sollen aber die Mobilisation des gesamten Körpers umfassen, also von Kopf bis Fuß mobil machen. Die darauf aufbauenden Module sollen einen Umfang von ca. 20 bis 25 Minuten umfassen, so dass die Gesamtbelastungszeit bei ca. 30 bis 40 Minuten liegt. Je nach Zielgruppe und inhaltlichem Angebot können dann noch ein oder mehrere Module anschließen oder aber es kann ein direkter Wechsel in das Judo-Training erfolgen. Die inhaltliche Ausrichtung von Taiso bleibt den Vereinen überlassen. Ein und dasselbe Taiso-Modul kann über mehrere Wochen mit beispielsweise steigenden Anforderungen angeboten werden oder aber mit einer variierenden Übungsauswahl. Es kann zwischen allgemeinen und judospezifischen Übungen gewählt werden oder aber auch zwischen Inhalten aus Budo- und weiteren Sportarten. Von Vorteil ist hierbei, dass sich bekannte Übungsformen der allgemeinen oder judospezifischen Gymnastik auch in anderen (Budo-)Sportarten wiederfinden. Die allgemeinen methodischen Prinzipien wie beispielsweise von bekannten zu unbekannteren Übungen, das Prinzip der graduellen Annäherung, von einfachen zu komplexen Übungsformen oder von Einfach- zu Mehrfachanforderungen finden sich auch bei Taiso wieder. Didaktisch-methodische Hinweise finden sich an den Stellen, an denen sie erforderlich sind, und werden bei aufbauenden oder weiterführenden Modulen nicht wiederholt. Alle Übungen sollen immer beidseitig ausgeführt und trainiert werden.

Nachfolgend erfolgt die Beschreibung der fünf Kategorien:

- Übungen zur Mobilisierung
- allgemeine Übungen
- judospezifische Übungen
- Übungen zur Atemtechnik sowie
- Übungen aus Budo- bzw. weiteren Sportarten.

Wichtig: In den folgenden Kategorien des Skriptes werden beispielhaft nur einige wenige Übungen vorgestellt. Alle weiteren Übungen finden sich auf der neuen Dokume-Plattform wieder und werden dort in Video-Clips vorgestellt und erläutert: djb-taiso.dokume.net.

2.3.1. Übungsformen zur Mobilisierung (Mobilisations-Modul) mit begleitenden Video-Clips und Erläuterungen

Die erste Gruppe umfasst das Mobilisationsmodul, welches grundsätzlich durchgeführt werden soll. Die Gruppe stellt sich dem/r Trainer*in gegenüber in Reihenaufstellung oder im Kreis auf. Wichtig ist, dass alle Übenden den/r Trainer*in im Blick haben und, je nach Gruppengröße, in mehreren Reihen versetzt stehen.



Die deutsche Nationalmannschaft der Frauen und Männer beim Taiso-Training am 25. Juni 2020 im BLZ in Köln.

Die Mobilisation des Körpers, insbesondere der Gelenke, sollte grundsätzlich von Kopf bis Fuß (also von oben nach unten) erfolgen, von der rechten zur linken Körperseite, im Uhrzeigersinn sowie von innen nach außen. Bei allen Taiso-Modulen erfährt die Rhythmisierung eine besondere Beachtung. Die angesprochene japanische Zählweise hilft, in den Rhythmus zu kommen und diesen zu halten.

Vorbereitende Übungen (japanisch: „Junbi undo“ 準備運動), stehen für ein tradiertes System des Aufwärmens. Die Übungen beginnen am Fuß und enden am Kopf. Unterstützt durch eine bewusste Atmung wird gleichzeitig eine bessere/größere Beweglichkeit erreicht. Zusätzlich erwärmt sich der Rumpfenraum durch die Atembewegungen der Lunge.

2.3.2. Allgemeine Übungen mit begleitenden Video-Clips und Erläuterungen

Die zweite Kategorie umfasst allgemeine Übungen, die insbesondere der Verbesserung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten und konditionellen Fertigkeiten dienen. Die sukzessive Steigerung des Schwierigkeitsgrades und der Intensität wurde bereits beschrieben. Auf Modulen leichter Intensität folgen Module mit mittlerer und hoher Intensität. Die Auswahl der Module richtet sich nach der Trainingsgruppe und dem Trainingsziel und wird von jedem*r Trainer*in individuell getroffen.

Die Einteilung der Übungen unterliegt folgenden Zielen:

- Entwicklung und Verbesserung von Ausdauerfähigkeiten
- Entwicklung und Verbesserung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeiten
- Entwicklung und Verbesserung der Koordination, z. B. der Rhythmisierungsfähigkeit
- Entwicklung und Verbesserung von Kraftfähigkeiten, z. B. Kräftigungsübungen für die Beckenmuskulatur, Verbesserung der Stabilisation
- Entwicklung und Verbesserung der Schnelligkeit, z. B. Schnellkrafttraining für die Sprunggelenke
- Entwicklung und Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
-

Die inhaltliche Gestaltung der Module ist flexibel ausgerichtet. Es werden Taiso-Module mit Geräten, z. B. Koordinationsleiter und Seile, aufgezeigt. Es werden Übungen mit und ohne Partner*in sowie in der Gruppe vorgestellt u.a.m.

Ju-Taiso (schwer)	Ausdauer	Beweglich-/ Dehnfähigkeit	Konzentration	Koordination	Kraft	Schnelligkeit
Futsu- Taiso (mittel)	Ausdauer	Beweglich- / Dehnfähigkeit	Konzentration	Koordination	Kraft	Schnelligkeit
Kei-Taiso (leicht)	Ausdauer	Beweglich-/ Dehnfähigkeit	Konzentration	Koordination	Kraft	Schnelligkeit
Kategorie	Mobilisationsmodul					

Kategorisierung der Taiso-Module nach Inhalt und Schwierigkeitsgrad.

2.3.3. Judospezifische Übungen mit begleitenden Video-Clips und Erläuterungen

Die dritte Kategorie umfasst judospezifische Übungen, die insbesondere der Verbesserung der technischen Fertigkeiten im Stand und am Boden, der judospezifischen Anforderungen an Koordination und Kondition sowie bestimmten judospezifischen Inhalten - wie zum Beispiel dem Fallen - dienen. Die sukzessive Steigerung des Schwierigkeitsgrades und der Intensität findet sich auch hier wieder. Beginnend mit Modulen von leichter Intensität

folgen Module mit mittlerer und hoher Intensität. Die Auswahl der Module richtet sich auch hier nach der Trainingsgruppe und dem Trainingsziel und wird von jedem*r Trainer*in individuell getroffen.

Beispielhaft aufgeführt werden an dieser Stelle:

- **Tandoku-renshu** (deutsch: „Einzelübungen“) meint das Trainieren von Bewegungsabläufen einer Technik ohne Partner*in. Mit Tandoku-renshu wird die Koordination von aufeinanderfolgenden Bewegungen geübt und verbessert, wobei der komplette Bewegungsablauf der zu übenden Technik bekannt sein muss. Diese Übungsform bietet sich auch hervorragend an, um Bewegungsabläufe in der Gruppe zu trainieren.
- **Tai-sabaki** (deutsch „den Körper auflösen“) meint eine aufrechte Körperdrehung um 180° nach hinten. Wichtig ist, dass der Oberkörper immer gerade und über dem Körperschwerpunkt steht, um ein Gleichgewichtsverlust und die Gefährdung des Kopfes im Kampf zu vermeiden.
- Übungsformen zum **Ukemi** (Fallen) - Ukemi wird auch Fallschule oder Falltechnik bezeichnet und beinhaltet verschiedene Arten des verletzungsfreien Fallens.
- **Uchi-komi** - meint ein gezieltes Wiederholen von Bewegungsabläufen, um Techniken zu automatisieren sowie Bewegungsrhythmus und -geschwindigkeit zu verbessern.
- **Kodokan-taiso-no-kata** - Oberbegriff für „Ju-no-kata, Go-no-kata und Seiryoku-zenyokokumin-taiiku-no-kata“.

2.3.4. Übungen zur Verbesserung der Atemtechnik

Die vierte Kategorie umfasst Übungen zur Verbesserung der Atemtechnik. Wie in Kapitel 2.2.5. beschrieben, ist eine richtige Atmung besonders wichtig für das Gesamtwohl des menschlichen Körpers. Atemübungen lassen sich besonders gut zum Stundenabschluss einsetzen, um beispielsweise zu entspannen, den Körper zur Ruhe zu bringen oder zur Bewusstseinsfindung. Die sukzessive Steigerung des Schwierigkeitsgrades und der Intensität entfällt an dieser Stelle. Es werden im Folgenden fünf unterschiedliche Atemübungen vorgestellt, wobei keine Differenzierung nach der Trainingsgruppe und dem Trainingsziel erfolgt. Wichtig ist eine entspannte und ruhige Atmosphäre bei der Durchführung (ggf. mit Einsatz von Entspannungsmusik).

- **Übung: Drei-Phasen-Atmung**

Atme sanft durch die Nase ein und zähle dabei bis 7 (= Zustand der Ruhe). Halte den Atem sieben Sekunden lang an (= Ausgleich beider Energien) und atme dann wieder sieben Zähler lang sanft durch die Nase aus (= Zustand der Entspannung). Wiederhole diesen Zyklus achtmal.

Anmerkung: Tiefes Einatmen versorgt uns nicht nur mit Luft und Sauerstoff, sondern gibt dem Körper auch ein Signal für mehr Energie. Das Anhalten der Luft ist ein ebenso wichtiger Aspekt bei den Atemübungen, denn dadurch hat die Lunge mehr Zeit, Sauerstoff an den Körper abzugeben. Durch das bewusste Ausatmen wird das entstandene Kohlenstoffdioxid entsorgt und es kann ein Gefühl der Befreiung von negativen Energien wahrgenommen werden.

- **Übung: Verlängerte Ausatmung**

Beginne durch die Nase einzuatmen und zähle dabei bis vier. Danach öffne leicht die Lippen, atme durch den Mund aus und zähle bis sechs. Wiederhole diesen Atemzyklus achtmal. Diese einfache Übung beruhigt und aktiviert durch die Verlängerung der Ausatmung das vegetative Nervensystem.

Anmerkung: Um den Atem insgesamt zu verlängern, kann es hilfreich sein, während der Einatmungsphase den Körper aufzurichten oder zu strecken, um Länge und Raum in der Lunge zu schaffen. Beim Ausatmen ist es gut, eine Drehung oder eine Beugung durchzuführen. Zellen, Organe, Muskeln, Sehnen und Bänder werden dadurch besser mit Sauerstoff versorgt und flexibler für ihre Funktionen im Organismus. Auch die Körperflüssigkeiten werden durch die Atmung bewegt und Stoffwechselfunktionen werden positiv beeinflusst. Das vegetative Nervensystem wird beruhigt, die Konzentration gesteigert.

- **Übung: Energie-Kick**

Die folgende Ganzkörperübung öffnet die Energiekreisläufe und verteilt die neuerworbene Energie in deinem Körper: Lege dich auf eine bequeme Unterlage. Atme tief ein, strecke die Zehenspitzen, hebe beide Arme mit ausgestreckten Fingern hinter den Kopf und lege sie sanft dort ab. Spüre die Streckung und Dehnung deines Körpers. Atme nun wieder aus, lege die Hände wieder seitlich neben dem Körper ab und entspanne dich. Wiederhole diesen Atemzyklus achtmal.

Anmerkung: Wenn das Einatmen über die Nase erfolgt, erhöht sich die Qualität der eingeatmeten Luft, denn ein Einströmen von Partikeln wie Staub, Schmutz und Keimen wird verhindert, weil die Epithelhärchen und die Nasenschleimhaut wie ein Filter wirken. Die Nasenatmung ist eine natürliche Form der Atmung, bei der die Luft, die in unseren Körper einströmt, zudem befeuchtet und erwärmt wird. Die Mundatmung ist nur eine Art Hilfsatmung, durch die nicht verhindert werden kann, dass Keime, Staub und Schmutz in die Lunge gelangen und sich dort ablagern. Eine reine Mundatmung vermindert somit die gesamte Leistungsfähigkeit des Körpers insbesondere deshalb, weil derartige Partikel den Körper schädigen können. Eine Wechselatmung zwischen Nase und Mund kann bewirken, dass ganz gezielt Regionen wie die Epithelkörperchen der Schilddrüse angeregt werden, wenn wir über die Nase ein- und über den geöffneten Mund wieder ausatmen. Dadurch wird der gesamte Stoffwechsel aktiviert und der Kreislauf angeregt.

- **Übung: Nackenatmung**

Atme tief durch die Nase ein und lege beim nächsten Ausatmen durch den Mund deinen Kopf auf die Brust. Nun hebe den Kopf und atme dabei wieder tief ein. Im Laufe der acht Atemzyklen versuche deinen Nacken immer ein Stückchen weiter nach hinten zu dehnen

und in die Überstreckung zu kommen. Du wirst merken, dass sich die Nackenmuskulatur entspannt, wieder besser durchblutet wird und die Beweglichkeit zunimmt.

- **Übung: Zen-Atmung**

Unter dem Begriff der Zen-Atmung versteht man in Japan eine spezielle Bauchatmung, die unseren Körper reinigen und ihn zurück in sein natürliches Gleichgewicht führen soll. Dabei handelt es sich um eine achtsame, besonders tiefe Atmung, die unsere gesamte Lunge ausfüllt und dabei hilft, körperliche sowie seelische Verspannungen zu lösen. Die Zen-Atmung geht auf eine Atem- und Imaginationsmethode des japanischen Zen-Mönchs Hakuin Ekaku (1686–1769) zurück und wurde 2019 von Yuki Shiina aufgegriffen und methodisch überarbeitet. Sie beschreibt in ihrem Buch die richtige Haltung, eine tiefe Bauchatmung mit langer Ausatmung und innere Vorstellungsbilder als charakteristische Merkmale der Zen-Atmung. Wenn man nach ihrer Vorstellung die richtige Körperhaltung (liegend, stehend oder sitzend) eingenommen und in Vorbereitung der folgenden Atemübung alle Anspannungen losgelassen habe, solle man sich das Bild einer „Heilbutter“ vorzustellen, die auf dem Kopf liegt und voller Nährstoffe ist, um den Körper gesund und vital zu machen. Wenn man sich dieses Bild genau vorstellen kann, so erwärmt sich der ganze Körper. Konzentriert man sich dabei auf eine tiefe und ruhige Bauchatmung, so werden die inneren Organe stimuliert und die Durchblutung angeregt, wodurch auch Zellstoffwechsel und Verdauung optimiert werden. Gleichzeitig könne nach Shiina dadurch ein doppelter Erwärmungseffekt erreicht werden. Weil durch die ruhigere Frequenz der Zen-Atmung auch das Herz langsamer schlägt, reagieren wir auch auf Stress gelassener und fühlen eine angenehme Entspannung, die unser Wohlbefinden steigert.

Anmerkung: Durch die Brustatmung kann man kurzfristig ein bisschen mehr Sauerstoff aufnehmen, indem durch die Ausdehnung des Brustkorbs und der Rippen eine optimale Belüftung der Bronchien erreicht wird. Es kommt allerdings zu einer geringeren Bewegung des Zwerchfells, sodass nicht die gesamte Lungenkapazität genutzt wird, weil die notwendige Bewegung des Zwerchfells nach unten fehlt, um der Lunge genügend Raum zum Atmen zu verschaffen. Durch das fehlende Heben des Zwerchfells beim Ausatmen funktioniert auch das Ausstoßen des giftigen Kohlenstoffdioxids nur unzureichend. Durch die tiefe Zen-Atmung in den Bauch und die lange Ausatmung wird hingegen das Zwerchfell besonders trainiert. Sie wirkt wie eine Massage des Bauchraumes und regt dadurch auch die Peristaltik (Darmtätigkeit) an. Außerdem wird die Atemmuskulatur entlastet.

- **Übung: Brustatmung vs. Bauchatmung**

Lege dich auf eine bequeme Unterlage und schließe die Augen. Nun lege eine Hand auf den Bauch, die andere auf die Brust. In der ersten Phase beginne nun die Brustatmung mit der Einatmung durch die Nase, wobei sich der Brustkorb anhebt. Verharre eine Sekunde in dieser Position und beginne danach mit dem Ausatmen ebenfalls durch die Nase, sodass sich der Brustkorb wieder senkt. Wiederhole diesen Atemzyklus achtmal und folge dabei den Bewegungen, die deine Hände spüren. Nun beginne in der zweiten Phase mit der Einatmung durch die Nase tief in den Bauch und spüre mit der einen Hand, wie sich der Bauch zu wölben beginnt. Dabei sollte sich die Hand auf der Brust kaum heben. Verharre eine Sekunde in dieser Position und beginne danach langsam mit dem Ausatmen durch die

Nase, bis keine Luft mehr da ist. Wiederhole auch diesen Zyklus achtmal. Spüre die Bewegung deines Zwerchfells und lasse dich auf das Gefühl dieser Bewegung ein. Nehme während der gesamten Atemübung den Unterschied zwischen Brust- und Bauchatmung wahr.

2.3.5. Inhalte aus Budo- und weiteren Sportarten

Die fünfte Kategorie umfasst Inhalte aus Budo- und weiteren Sportarten. Diese lassen sich besonders gut zum Stundenabschluss einsetzen, um beispielsweise neue Bewegungen zu erlernen, bestimmte Körperregionen besonders zu schulen oder bestimmte konditionelle Komponenten zu verbessern. Es können Übungen aus anderen Sportarten, wie zum Beispiel aus dem Yoga sein, um die Beweglichkeit zu schulen. Auch diese Übungen lassen sich sukzessiv im Schwierigkeitsgrad und in der Intensität steigern. Die Auswahl der Module richtet sich wie zuvor beschrieben nach der Trainingsgruppe und dem Trainingsziel und wird von jedem*r Trainer*in individuell getroffen.

Im Folgenden werden einige Methoden als Ideen- und Gedankenanstöße vorgestellt.

- **Feldenkreis**

Die Feldenkreis-Methode ist nach ihrem Begründer Moshé Feldenkreis (1904–1984) benannt. Es ist eine Methode, die den Menschen ganzheitlich betrachtet, ungeachtet der körperlichen Voraussetzungen, und den Lernprozess in den Vordergrund stellt. Moshé Feldenkrais hat seine „Lernmethode“ wie folgt beschrieben: „Was mich interessiert, sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne.“ Die Methode unterscheidet zwei Techniken in der Anwendung. Zum einen die „Funktionale Integration“, die zwischen dem Lehrenden und dem Lernenden geschieht und oft nonverbal auf der körperlichen Ebene stattfindet. Die zweite Technik meint „Bewusstheit durch Bewegung“. Sie wird häufig in Gruppen durchgeführt und vom Lehrenden gelenkt. Die Bewegungsanweisungen erfolgen in der Regel auf verbaler Ebene, sind strukturiert und beeinflussen die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden.

Anmerkung: für Moshé Feldenkrais waren menschliches Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Bewegen niemals isoliert anzutreffen, sondern immer gemeinsam verantwortlich für das menschliche Handeln. Der Mensch trägt die Fähigkeit zur Selbsterziehung in sich, ebenso die Fähigkeit zur Selbstreflexion, was Moshé Feldenkrais als Bewusstheit bezeichnete. Der Mensch lernt, sich selbst wahrzunehmen und bewusst zu handeln. Interessanterweise arbeitete Moshé Feldenkrais jahrzehntelang als Judolehrer und wurde in der Entwicklung seiner Methode unter anderem von den Judo-Methoden von Jigoro Kano und Mikinosuke Kawaishi (1899–1969) beeinflusst.

- **Pilates**

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, wurde von dem Deutschen Joseph Hubertus Pilates (1883-1967) erfunden. Es ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Neben der

Stärkung der Muskulatur zielt das Training auch auf die Verbesserung der Kondition und Bewegungskoordination.

Anmerkung: Pilates ist ein ganzheitliches Trainings- und Bewegungskonzept mit einer festgeschriebenen Übungs- und Bewegungsfolge. Auch bei dieser Methode wird viel Wert auf die richtige Ein- und Ausatmung gelegt.

- **Qi-Gong**

Qi-gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. In der Praxis finden sich Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen sowie Konzentrations- und Meditationsübungen. Die Übungen sollen insbesondere der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Anmerkung: Der Qi-Fluss soll bei der Transformation der Nahrung helfen und ist für den Transport der Nahrung, Blut und Flüssigkeiten unerlässlich. Qi steuert sämtliche körperlichen Aktivitäten, die Bewegung der Muskeln und die Hormonproduktion. Für die Gesundheit ist es wichtig, dass Qi im Körper harmonisch fließt.

- **Yoga**

Das Wort Yoga kommt aus dem indischen Sanskrit (die Sprache der „Heiligen“) und steht für Einheit und Harmonie. Die praktische Ausübung von Yoga verfolgt zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Mit Körperübungen, Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen soll die Vitalität und Lebensqualität verbessert und eine innere Haltung der Gelassenheit gewonnen werden.

Anmerkung: einige Übungen aus dem Yoga finden sich auch beim Judo unter einer anderen Bezeichnung wieder. Zum Beispiel wird die bekannte Standwaage „Viravadrāsana“ genannt.

2.3.6. Auswahl weiterführender Links zum Thema

Im folgenden Kapitel werden einige Links aufgeführt, die zu Inhalten führen, die einen vertiefenden Einblick in das Thema Taiso geben. Die Aufstellung ist unvollständig und bietet lediglich einen Einblick in Vielschichtigkeit von Taiso.

- <https://www.facebook.com/1108696325826515/posts/3461830887179702/>
- <https://www.japandigest.de/moderne-kultur/sport/rajio-taiso/?fbclid=IwAR0BQSHrcaJctLrmUuUvcDV1U0Wcr39oPjKUfbA00AQOY4czc5x-CSibr9o>

- https://www.youtube.com/watch?list=RDgmnw6mrNGaY&v=gmnw6mrNGaY&feature=emb_rel_end
- <https://www.facebook.com/CultureJudo/videos/vb.817233388364128/234594861162522/?type=2&theater>
- <https://www.youtube.com/watch?v=hIW2PKqwXQc>
- [#KODOKAN #JUDO #Seiryoku Zenyo Kokumin Taiiku](#)
- [Aiki Taiso Jo, Body Workout with stick, mobility *and* dexterity - Xavier Dufau](#)

2.4. Ausblick

Um Taiso als festes Bewegungsangebot in den Vereinen zu verankern, bedarf es der Hilfe der Vereine selbst und die der Judo-Trainer*innen. Die Vereine müssen Taiso als eigenständige Methode zur Körperschulung im Judosport etablieren wollen. Aufgabe des Deutschen Judo-Bundes und seiner Landesverbände ist es die Trainer*innen zu schulen, um Taiso-Angebote vor Ort umzusetzen.

2.4.1. Zukunftschancen von Taiso in den Judo-Vereinen

Wie bereits beschrieben soll Taiso keinesfalls das Judo-Angebot ersetzen, sondern sich als zusätzliches Bewegungsangebot in den Vereinen etablieren. Insbesondere die Zielgruppe der Erwachsenen soll mit Taiso eine sportliche Alternative im Judo finden, die die körperlichen Entwicklungen der Judoka im Altersverlauf berücksichtigt. Das Taiso-Angebot kann jederzeit variiert und den Bedürfnissen der Zielgruppe entsprechend angepasst werden. Die vielfältigen Inhalte und die drei Intensitätsstufen - leicht, mittel und schwer - sollen helfen, Taiso als eigene Methode der Körperschulung in den Köpfen der Judoka und in den Judo-Vereinen zu verankern. Jeder einzelne Verein kann ein speziell auf seine Zielgruppe passendes Konzept entwickeln. Nicht das Wettkämpfen, das Randori oder die Kata stehen hier im Mittelpunkt, sondern Taiso - die Methode zur Körperschulung ohne/mit Partner*in, alleine oder in der Gruppe ausgeführt. Die vorgestellten Module geben jegliche Variationsmöglichkeit, die Schwerpunkte können abwechslungsreich und verschieden gesetzt werden. Und, was besonders wichtig ist, zu dem Taiso-Angebot kann immer - muss aber nicht - der Übergang ins normale Judo-Training erfolgen!

2.4.2. Qualifizierung und Weiterentwicklung

Taiso wird in den Handlungsfeldern der Trainer*innen-C Ausbildungen als eigenständige Methode aufgenommen und in der praktischen Ausbildung vermittelt. Parallel dazu werden Fortbildungen für Trainer*innen konzipiert und bundesweit angeboten. Mit dem Verstehen von Taiso als eine Methode, die einen Zugang zur Körperschulung und Judo eröffnet, müssen die Fortbildungen auch niederschwellige Angebote beinhalten. Die Trainer*innen sollen auf einem kurzen Weg geschult werden, ein Taiso-Angebot im Verein zu installieren und umzusetzen. Die Entwicklung von Taiso wird als offener innovativer Prozess verstanden, der einer ständigen und stetigen Weiterentwicklung unterliegt. Die auf das Grundmodul aufbauenden Module sind in verschiedenen Kategorien geordnet, bieten nicht nur eine breite Auswahl an Möglichkeiten, sondern können jederzeit ausgeweitet werden. Die Erstellung von Video-Clips wird mit der Entwicklung weiterer Kategorien fortgeführt, sie stehen den Vereinen auch zukünftig frei zur Verfügung. Ein innovativer Prozess bedeutet auch immer, neue Gedanken und Ideen mit einfließen zu lassen. Alle Judo-Vereine des Deutschen Judo-Bundes sind herzlich eingeladen, sich zu beteiligen, um Taiso als feste und tragende Säule im Judosport zu verankern!

3. Schluss

An dieser Stelle wird noch einmal auf die neue Video-Plattform djb-taiso.dokume.net verwiesen. Hier finden sich alle Übungen kategorisiert wieder, werden in Video-Clips vorgestellt und erläutert.

Ansprechpartnerinnen:

Deutscher Judo-Bund: Nana Tsimakuridze (E-Mail: ntsimakuridze@judobund.de)

Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband: Angela Andree (E-Mail: angela.andree@nwjv.de)

Quellennachweise:

Geschichte und Philosophie des Judo (Zusammenfassung der Veröffentlichungen von Wolfgang Dax-Romswinkel: „Grundwissen der Geschichte des Kodokan-Judo in Japan“ aus: der Budoka 5/2010 und nachfolgende Exemplare)

Atemtechniken (Zusammenfassung der Ausarbeitung von Jennifer Goldschmidt. Texte aus: Marc de Smedt, Taisen Deshimaru-Roshi, et al. (1978): Zen in den Kampfkünsten Japans und Werner Kristkeitz Verlag Heidelberg/Leimen und Yuki Shiina (2019): Die sanfte Zen-Atmung: Das Anti-Aging-Geheimnis der Japanerinnen. Trias Verlag Stuttgart)

Internet-Recherche.

Impressum

Herausgeber:

Deutscher Judo-Bund
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt
Tel. 069 677208-24

Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband

Friedrich-Alfred-Str. 25
47055 Duisburg
Tel. 0203 7381-627
www.nwjjv.de

Konzeptentwicklung und Redaktion:

Angela Andree

Mitarbeit:

Wolfgang Dax-Romswinkel
Erik Goertz
Jennifer Goldschmidt

Gestaltung/Titelfoto:

Carina Hagen

Juli 2020