

Bewegungsanweisung und Bewegungsaufgabe:

Definition, Stärken, Schwächen, Einsatzmöglichkeiten

Zusammengestellt von Wolfgang Dax-Romswinkel, Januar 2026

Bewegungsanweisung und Bewegungsaufgabe sind die zwei grundlegenden Typen von Übungsaktivitäten im Sport und ihr ausgewogener Einsatz ist **essentiell für eine kompetenzorientierte Ausbildung**. Die beiden Formen unterscheiden sich vor allem im Grad der Vorgabe und der Eigenständigkeit der Lernenden.

1. Bewegungsanweisung

Die Lehrperson gibt konkrete, detaillierte Vorgaben zur Bewegungsausführung. Festgelegt sind z. B. Bewegungsform, -ablauf, -tempo, -richtung und somit auch das Ziel. **Die Lernenden sollen die Bewegung möglichst genau nachmachen.**

2. Bewegungsaufgabe

Die Lehrperson gibt ein Ziel oder ein Problem vor, nicht aber den genauen Lösungsweg. Die Lernenden entscheiden selbstständig, wie sie die Bewegung ausführen und damit die Aufgabe erfüllen. **Verschiedene Lösungen sind möglich und erwünscht.**

Die folgende Tabelle gibt Übersicht zu Bewegungsanweisung und Bewegungsaufgabe mit besonderem Schwerpunkt auf die spezifischen Stärken und Schwächen.

Aspekt	Bewegungsanweisung	Bewegungsaufgabe
Grundidee	Exakte Vorgabe der Bewegungsausführung	Vorgabe eines Ziels oder (Bewegungs-)Problems
Vorgaben	Bewegung, Ablauf, Tempo, Richtung meist genau festgelegt	Lösungsweg offen, mehrere Lösungen möglich
Rolle der Lehrperson	Anweisend, steuernd, korrigierend	Impulsgebend, begleitend
Rolle der Lernenden	Nachahmend, ausführend	Selbstständig, problemlösend
Zielsetzung	Technisch bestmögliche Bewegungsausführung	Entwicklung eigener Lösungsstrategien
Vorteile	- klare Struktur - hohe Sicherheit - effizientes Techniklernen	- Förderung von Kreativität und Eigenverantwortung - hohe Motivation - Differenzierung möglich
Nachteile	- geringe Eigenständigkeit - wenig Kreativität - Motivation kann sinken	- weniger Kontrolle - Gefahr von Fehlbewegungen - evtl. überfordernd
Einsatz im Training	- Einführung neuer Techniken - Übungen mit erhöhtem Verletzungsrisiko	- Aufgabenrandori - Stationsarbeit

Wichtig: in der Praxis ist eine gute Balance zwischen Bewegungsanweisungen und Bewegungsaufgaben wichtig, um Kreativität und das Entwickeln von eigenen Lösungen genauso zu fördern wie präzise Bewegungsabläufe. Darüber hinaus muss der Schutz vor Verletzungen immer gewahrt bleiben.

Vermittlung von Judo-Techniken durch Bewegungsanweisungen

Ganzheitliches Vorgehen versus schrittweises Vorgehen

Erscheint das Erlernen einer Zielbewegung (=die zu erlernende Technik) in einem Schritt möglich, kommt in der Regel ein ganzheitliches Verfahren zum Einsatz. Die Technik wird dazu in der Regel demonstriert und ihr Bewegungsablauf erklärt, um eine Bewegungsvorstellung zu schaffen, und anschließend von den Lernenden so nachvollzogen, wie sie vorgegeben wurde. Im Übungsprozess wird ein schrittweises Annähern der Bewegungsausführung an die Vorgabe angestrebt. Die Lehrenden kontrollieren die Bewegungsausführungen und korrigieren im Bedarfsfall.

Erscheint das Erlernen der Zielbewegung trotz vorhandener physischer Voraussetzungen auf diesem Weg nicht oder nur schlecht erreichbar, liegt die Anwendung eines gestuften Verfahrens mittels methodischer (Übungs-)Reihe nahe.

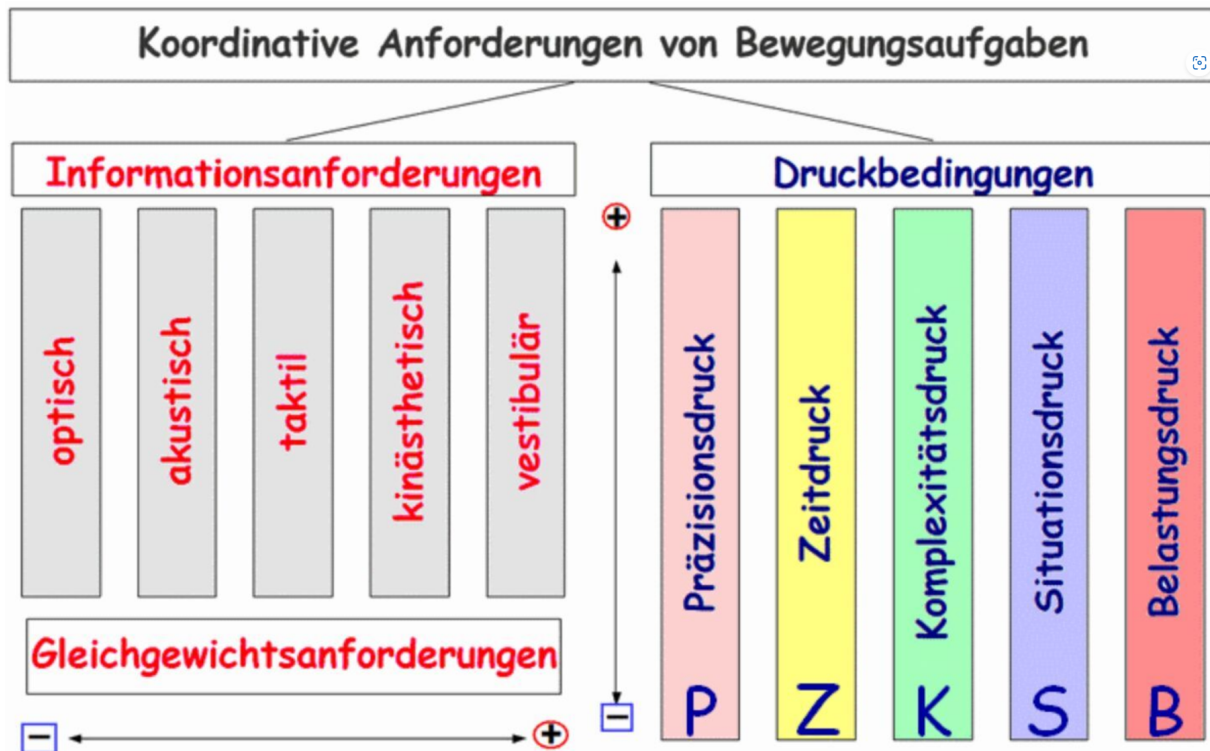
Im Kern geht es darum, die (noch) zu schwierige Zielbewegung zunächst zu vereinfachen, um diese Vereinfachungen im Übungsprozess schrittweise zurückzunehmen. Dies kommt in der bekannten Formulierung "vom Leichten zum Schweren" zum Ausdruck, ohne dass damit eine Aussage getroffen wird, was denn nun "leicht" (im Sinne von einfach) und was "schwer" (im Sinne von schwierig) ist. Bekannte Konkretisierungen sind z.B. "vom Bekannten zum Unbekannten", "vom Einfachen zum Komplexen", "von der niedrigen Fallhöhe zu größerer Fallhöhe" usw.

Der Koordinations-Anforderungs-Regler nach Neumaier 2003

Der Koordinations-Anforderungs-Regler (KAR-Modell) nach Neumaier ist ein Analyseinstrument in der Sportwissenschaft, das den Grad der Schwierigkeit von Bewegungsaufgaben strukturiert, indem es **Informationsanforderungen** (was der Körper verarbeiten muss: Sehen, Hören, Gleichgewicht) und **Druckbedingungen** (wie stark die Bewegung unter Zeit-, Präzisions-, Komplexitäts-, Situations- und Belastungsdruck ausgeführt wird) unterscheidet, um **Training gezielt zu planen und Überforderung zu vermeiden**.

Es hilft, ein spezifisches Anforderungsprofil für jede Bewegung zu erstellen und so das Training optimal zu gestalten, indem man die "Regler" für unterschiedliche Druckstufen verstellt. Bildlich gesprochen, wird bei einer Vereinfachung der Regler nach unten, bei einer Erschwerung nach oben verschoben.

Der KAR kann eingesetzt werden, um die "goldene Regel" der Koordinationsschulung (bekannte Bewegung plus erschwerende Zusatzaufgabe) oder um im Rahmen der Anfängermethodik gezielt Vereinfachungen von Zielbewegungen vorzunehmen, die schrittweise zur Zielbewegung zurückgenommen werden.



aus: <http://www.sportunterricht.de/lksport/kar-modell-01.gif>

Druckbedingungen:

- **Zeitdruck**, unter der eine Bewegung ausgeführt wird, sowohl in Bezug auf Bewegungsschnelligkeit als auch auf Timing
- **Präzisionsdruck** = Anforderung an die Bewegungsgenauigkeit
- **Komplexitätsdruck** = sowohl Anforderung an die Anzahl und Länge der nacheinander auszuführenden Bewegungsteile (Sukzessiv-Koordination) als auch der gleichzeitig auszuführenden Bewegungsanteile (Simultan-Koordination)
- **Situationsdruck** = Grad der Offenheit bzw. Geschlossenheit der Handlungssituation
- **Belastungsdruck** = Grad der physischen (konditionellen) und auch der psychischen Belastung (z.B. Angst vor Versagen oder Verletzungen).

Der KAR liefert damit Konkretisierungen des methodischen Prinzips "vom Leichten zum Schweren", indem er die Fragen beantworten, was denn "leicht" und was "schwer" sei.

Informationsverarbeitung: Wahrnehmung der Situation und des Selbst

Die Bedeutung der Situationswahrnehmung darf keinesfalls unterschätzt oder gar vernachlässigt werden, da jede zielgerichtete Bewegung immer von der Qualität der Situationswahrnehmung abhängig ist. Zur Situationswahrnehmung gehört nicht nur die äußere Situation (beim Judo vor allem Partner/Gegner), sondern auch die Selbstwahrnehmung (Gleichgewicht, Raumlage, Kräfte, ...).

Methodische Maßnahmen können die Informationsverarbeitung gezielt durch optische, akustische oder taktile Maßnahmen unterstützen oder zum Beispiel durch verbundene Augen erschweren.

Beispiel: Vermittlung von Sutemi-waza mittels methodischer Übungsreihe

Erwartete Lernschwierigkeiten

Folgende Probleme sind beim Erlernen von Sutemi-waza zu erwarten:

- Uke hat Angst zu fallen, was oft mit ungenügender Beherrschung von Ukemi einhergeht und sich wechselseitig verstärken kann
- Tori hat Probleme, sein Gleichgewicht kontrolliert aufzugeben und sich dabei mit seinem Schwerpunkt korrekt zu positionieren.

Tomoe-nage, Sumi-gaeshi, Uki-waza, Yoko-otoshi und ähnliche Techniken

Folgende Übungsschritte haben sich bewährt und können für die genannten Techniken angepasst werden:

1. Uke macht eine Fallübung über den liegenden Tori
→ **maximale Reduktion aller Druckbedingungen**
2. Tori sitzt und greift Uke, Tori lässt sich auf den Rücken (bzw. auf die Seite) kippen, Uke macht wieder seine Fallübung und Tori führt Uke mit in die Fallübung
→ **Erhöhung Präzisionsdruck**
3. Tori und Uke im Stand. Tori setzt sich ab, was Uke durch Festhalten stützt. Sobald Tori im Sitz angekommen ist, macht Uke seine Fallübung
→ **Erhöhung Zeit-, Präzisions-, und Komplexitätsdruck (Sukzessivkoordination)**
4. Tori setzt sich ab, während er Uke bereits in Richtung des Kuzushi bewegt. Uke geht mit und macht seine Fallübung
→ **Erhöhung Zeitdruck und Belastungsdruck (Unsicherheit, Angst vor allem bei Uke)**
5. Tori und Uke kreieren eine Situation, aus der heraus Tori Uke wirft.
→ **Erhöhung Zeitdruck und Komplexitätsdruck (Sukzessivkoordination)**

Analoge Aufbereitung Soto-makikomi und darauf aufbauend weitere "Makikomi"

1. Tori ist in der Bankposition, Uke ist seitlich und greift über Toris Rücken unter dessen Achsel. Tori wälzt sich zur Seite, rollt Uke mit und hält eine Oasekomi-waza (Kesa-gatame, Ushiro-kesa-gatame)
2. Tori dreht sich zu Soto-makikomi ein, überdreht sehr stark, geht (bei Rechtsausführung) auf das rechte Knie herunter, um ganz tief zu sein und rollt Uke wiederum in Kesa-gatame/Ushiro-kesa-gatame
3. Tori wirft Soto-makikomi
4. optional: Weiterentwickeln zu Hane-makikomi, Harai-makikomi, Uchi-mata-makikomi, ...

Vermittlung von Judo-Techniken durch Bewegungsaufgaben

Bewegungsaufgaben können im Vermittlungsprozess vielseitig eingesetzt werden. Ein typischer Phasen-Verlauf einer Technikvermittlung über Bewegungsaufgaben kann folgendermaßen aussehen.

1. Einstieg und Aufgabenstellung:

- Bewegungsaufgaben werden klar und anforderungsbezogen formuliert, z. B. *"Finde eine Möglichkeit, wie Du Deinem Partner ein Beinchen stellen kannst, sodass er stolpert, Du aber selbst dabei nicht hinfällst."*
- Die Aufgabenbeschreibung ist offen gehalten, um verschiedene Lösungswege zuzulassen.
- Die Lehrkraft strukturiert die Situation (z.B. *"Beide hüpfen auf einem Bein und fassen gegenseitig des Judogi"*) und motiviert die Lernenden zur aktiven Auseinandersetzung mit dem Bewegungsproblem (z.B. *"Probiert aus, welches Bein des Partners ihr aus welcher Richtung am besten erreichen könnt"*).

2. Erarbeitungsphase (Erkunden und Ausprobieren):

- Die Lernenden probieren verschiedene Möglichkeiten aus, um die Aufgabenstellung zu lösen.
- Unterschiedliche Ideen können und sollen dabei erprobt werden.
- Die Lehrkraft beobachtet, greift nur minimal ein und gibt bei Bedarf Impulse, jedoch keine festen Bewegungslösungen vor.

3. Sammeln und Reflektieren der Lösungen:

- In der Gruppe werden gefundene Bewegungswege präsentiert und reflektiert. In diesem Fall können Vorformen von O-soto-gari, Ochi-gari, Sasae-tsurikomi-ashi, Hiza-guruma, Ashi-guruma, Ko-soto-gake, Ko-uchi-gari oder De-ashi-barai von den Lernenden "erfunden" werden.
- Fokus auf das Entdecken verschiedener Lösungen und deren Vorteile/Nachteile.
- Die Lehrkraft ermöglicht Vergleiche und moderiert die Diskussion.

4. Transfer- und Vertiefungsphase:

- Die Lernenden übertragen die gesammelten und reflektierten Lösungen auf neue Aufgaben oder leicht veränderte Anforderungen oder erproben die gefundenen Lösungen der anderen Gruppenmitglieder.
- Die Lehrkraft begleitet den Transferprozess und unterstützt die Gruppe durch gezielte Impulse, aber (noch) ohne strikte Vorgaben.

5. Abschluss und Gruppenreflexion:

- Die Gruppe wertet gemeinsam den Lernprozess aus, bespricht Lernerfolge und Schwierigkeiten.
- Reflexion über individuelle und gemeinsame Erkenntnisse fördert das Bewegungsverständnis.
- Fortführung des Übens dann durch Bewegungsanweisung zur Optimierung des Bewegungsablaufs

Beispiel 1: Einstieg in die Vermittlung von Ashi-waza durch Zweikampfübungen im Einbeinhüpfen

Idee: Zwei Kontrahenden versuchen sich gegenseitig auf einem Bein hüpfend aus dem Gleichgewicht zu bringen. Im Verlauf einer **Zweikampfreihe** werden Ideen für Ashi-waza sowie einige grundlegende Prinzipien des Standkampfs induktiv erarbeitet.

1. "Hahnenkampf": Auf einem Bein hüpfend "rempeln" sich die Kontrahenden mit angelegten Armen so an, dass sich einer der beiden den zweiten Fuß absetzen muss, um sein Gleichgewicht zu halten. **Der Verlierer wechselt bei dieser wie bei allen folgenden Formen den Fuß, der Sieger hüpfte weiter auf demselben Fuß.**
2. Beide fassen sich nun am Judogi und versuchen sich aus dem Gleichgewicht zu bringen. **Der Fuß, der in der Luft ist, darf NICHT eingesetzt werden.** In einer Reflektion wird kurz nachgefragt, welche Strategie zum Erfolg geführt hat. **Als häufigste Lösung wird schnelle Richtungswechsel (links/rechts) erwartet.**
3. Um weitere Strategien anzuregen, kann der Trainer die Erprobung (= "probiert, was besser klappt!") folgende Maßnahmen erprobt werden:
 - Griff am Judogi: hoher/tiefer Griff, Rückengriff vs Reversgriff usw.
 - "lange Arme" vs "kurze Arme"
 - Körperhaltung: aufrecht vs gebeugt
 - Richtung: den Gegner nach vorne oder nach hinten zwingen

Wichtig: anregen -> probieren -> reflektieren -> optimieren mit neuer Anregung

Auf natürliche Art und Weise ergeben sich Lösungen für Kumi-kata, Körperhaltung, Bewegungsrichtungen usw., die für den Standkampf von elementarer Bedeutung sind.

4. Übergang zu Ashi-waza: **Der Fuß, der in der Luft ist, darf ab jetzt eingesetzt werden.** Nächste Aufgabe: Bringt den Partner mit Hilfe des Fußes, der in der Luft ist aus dem Gleichgewicht, aber ohne selbst den Fuß abzusetzen.
 - Absetzen des Fußes: minus 1 Punkt, auch wenn man selbst versucht hat zu werfen (Wurf würde nicht zählen)
 - Fallen auf Gesäß: minus 2 Punkte
 - Fallen auf Rücken/Seite: minus 3 Punkte
 - Abstützen mit Hand oder Ellenbogen: minus 4 Punkte)
5. Reflektion und Erprobung - was ist günstiger:
 - den Fuß des Gegners anzugreifen, der in der Luft ist, oder den Fuß, auf dem er hüpfte?
 - sich frontal oder seitlich zum Gegner ausrichten?
 - den gegnerischen Fuß von außen oder von innen anzugreifen?
 - den vorne oder den hinten befindlichen Fuß des Gegners anzugreifen?
 - den Gegner bei der Aufwärtsbewegung anzugreifen oder am unteren Punkt?
6. Auf natürliche Art und Weise entwickeln sich **in konkreten Kampfsituationen** grundlegende Formen von:

O-soto-gari, Ko-soto-gari/gake, De-ashi-harai, Sasae-tsurikomi-ashi/Hiza-guruma, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, eventuell sogar Ashi-guruma oder Uchi-mata, die nun in geschlossenen Übungssituationen verfeinert und anschließend in der Kampfsituation angewendet werden können.

Beispiel 2: Einstieg in die Vermittlung von Osaekomi-waza und Befreiungen durch eine Zweikampfreihe

Idee: Die Prinzipien des "Haltens und Befreiens" werden durch eine Zweikampfreihe induktiv vermittelt und später in konkrete Techniken kanalisiert. Dieselben Übungen können aber auch bei bekannten Techniken zu Verbesserung der Anwendungskompetenzen eingesetzt werden.

Was sind Haltetechniken? Grob gesagt müssen in einer zeitlosen Definition (Achtung: im Detail gibt es immer wieder Anpassungen der WK-Regel!) vier Kriterien erfüllt sein, damit eine Kampfsituation eine gültige Haltetechnik ist:

- Uke liegt (mehr oder weniger) auf dem Rücken (=eine Schulter ist mit der Rückseite auf der Matte fixiert),
- Uke hat weder ein Bein Toris geklammert, noch befindet sich Toris Rumpf zwischen Ukes Beinen,
- Toris Körper befindet sich oberhalb von Ukes Körper,
- Tori kontrolliert die Bewegungsmöglichkeiten von Uke.

Solange alle vier Punkte erfüllt sind (und kein Verstoß gegen sonstige Regeln vorliegt), ist eine Situation eine gültige Osaekomi-waza.

Befreiungen sind demnach Aktionen, mit denen mindestens eine der konstituierenden Merkmale einer Osaekomi zunichte gemacht wird, entweder durch:

- sich auf den Bauch oder in die Bankposition drehen,
- den Haltenden umkippen oder überrollen, um sich selbst in Oberlage zu bringen,
- ein Bein des Haltenden zu klammern oder seinen Rumpf zwischen die Beine zu nehmen,
- dem Haltenden aus der Osaekomi-Position in Unterlage die Kontrolle entziehen (z.B. durch eine Shime-waza oder eine Kansetsu-waza (diesen Punkt werden wir aber hier nicht weiter verfolgen).

Die technischen Mittel ("Operatoren") der Haltenden sind insbesondere:

- Belasten,
- Stützen bauen,
- Ausweichen und Position wechseln,
- Blockieren der Bewegungen des Gehaltenen,
- Fixieren von Gelenken des Gehaltenen in ungünstigen Winkeln.

Osaekomi-waza kann man interpretieren als Verknüpfung dieser technischen Elemente.

Die technischen und taktischen Mittel zur Befreiung sind insbesondere:

- Verändern des Winkels zwischen den Körpern,
- sich durch explosive Aktion "Luft verschaffen" und "sich einigeln" (Prinzip "Ellenbogen und Knie zusammenbringen"),
- mit dem eigenen Schwerpunkt unter den Schwerpunkt des Haltenden zu kommen und die Körperachsen parallel zu bringen um durch die Brücke überrollen oder umkippen zu können,
- Stützmöglichkeiten des Haltenden angreifen,
- Finten, um Reaktionen des Haltenden zu provozieren, die dann genutzt werden können.

Insbesondere ein Wechsel der Befreiungstypen (auf Bauch/in Bankposition drehen, Bein/Rumpf klammern, Überrollen/Umkippen) in schneller Folge verleitet den Haltenden zu Fehlern, die ausgenutzt werden können.

Durch die folgenden vier Zweikampfübungen lassen sich elementare Erfahrungen technikenabhängig initiieren und die zugrundeliegenden Prinzipien vermitteln, die dann in konkrete Osaekomi und Befreiungen überführen, die insbesondere in Katame-no-kata explizit studiert werden können.

1. A liegt auf dem Rücken, beide Hände vorne in den Gürtel gesteckt, B liegt von der Seite kommend mit dem Bauch auf der Schulter von A, hat dabei die Hände hinten in den Gürtel gesteckt.
A muss sich nun auf den Bauch drehen, B muss dies mit seinem Körpergewicht verhindern
Folgende Erfahrungen können gemacht werden:
 - a. A kann sich aus der Situation "herauskreiseln", wenn B der Bewegung nicht folgt (Veränderung des Winkels)
 - b. A kann sich explosiv zu B drehen, wenn B zu weit "hinten" liegt (z.B. mit der Brust auf der Schulter von A)
 - c. A kann sich explosiv von B wegdrehen, wenn B zu weit über A liegt
 - d. A kann die drei Varianten (kreiseln, zu B drehen, von B wegdrehen) im schnellen Wechsel ausführen und B zu einem Fehler verleiten. B muss stets angemessen reagieren.
2. Nur noch der auf dem Rücken liegende A hat die Hände im Gürtel. B darf seine Hände benutzen, mit diesen aber A nicht festhalten. B hat nun die Aufgabe so auf die Befreiungen von A zu reagieren, dass er von der linken auf die rechte Seite von A wechselt und umgekehrt.

Mit diesen beiden Formen kann insbesondere das Belasten und das Umdrehen auf den Bauch bzw. in die Bankposition geschult werden.

3. Beide dürfen ihre Hände nun benutzen, der Haltende (B) aber nur um sein Gleichgewicht zu halten, nicht jedoch um den Haltenden zu greifen oder dessen Bewegungen zu blockieren.

A hat nun die Aufgabe aus einer seitlichen Position ("Mune-gatame") wie oben ein Bein des Haltenden zu klammern oder diesen ganz zwischen die Beine zu nehmen. Folgende elementare Erfahrungen können dabei gemacht werden:

- a. zur Befreiung muss man sich auf die Seite zum Haltenden hin drehen,
- b. man muss die Hüfte oder das zu klammernde Bein blockieren, damit es nicht "in Sicherheit" gebracht werden kann,
- c. man muss etwas Abstand zwischen sich und den Haltenden bringen, damit man sein eigenes Bein "einfädeln" kann.

Umgekehrt muss

- d. der Haltende sein Bein von den Beinen des A entfernt positionieren oder
 - e. mit dem eigenen Knie die Hüfte bzw. den Oberschenkel von A blockieren.
4. A und B befinden sich im Kami-shiho-position. B hat die Hände auf dem Rücken, A hat die Arme von B von unten umklammert. A hat die Aufgabe in Oberlage zu kommen.

A wird die Erfahrung machen, dass er links-rechts wechseln muss, während B die Erfahrung macht, dass er mit den Beinen schnell Stützen an die richtigen Stellen setzen muss, um nicht umgedreht zu werden.

Die vorgenannten Übungen können von Judoka aller Leistungsstufen - vom Anfänger bis zum Hochleistungssportler - gemacht werden. Sie vermitteln wichtige Anwendungskompetenzen für Oasekomi-waza und Befreiungen.