

Vorwort des Bundeslehrreferenten .....	7
Einleitung .....	8

## **Teil I: Wissenswertes – Herkunft und Bedeutung** **10**

---

<b>1</b> <b>RANDORI – Definitionen und Ursprung</b> .....	<b>10</b>
1.1    Definitionen von RANDORI .....	10
1.2    Ursprung des RANDORI.....	13
<b>2</b> <b>Mehrperspektivische Betrachtungsweisen</b> .....	<b>15</b>
2.1    Die traditionelle Sichtweise .....	16
2.2    Kultiviertes Kämpfen .....	20
2.3    RANDORI in Ausbildung und Wettkampfsport .....	22
2.3.1    Interview mit Frank Wieneke .....	22
2.3.2    Interview mit Ralf Lippmann .....	26
2.4    Fazit.....	29

## **Teil II: RANDORI lernen und unterrichten** **32**

---

<b>3</b> <b>Die KYU-Prüfungsordnung des DJB</b> .....	<b>32</b>
3.1    Schwerpunkte der Prüfungsordnung.....	32
3.2    Kerngedanke: Modernes Technikverständnis.....	33
3.3    Systematische Hinführung zum kultivierten Kämpfen .....	33
3.4    Bedeutung der Rolle von UKE.....	34
3.5    Das Prüfungsfach RANDORI .....	35
3.6    Methodischer Aufbau der JUDO-Ausbildung – über Grundform und Anwendungsaufgaben zum RANDORI.....	35
3.7    Methodik der RANDORI-Aufgaben in der Prüfungsordnung .....	37
3.8    Problematik bei der Überprüfung der RANDORI-Aufgaben.....	39
<b>4</b> <b>Weitere Möglichkeiten der Vermittlung</b> .....	<b>41</b>
4.1    RANDORI, Limited by Definition – by Ted Fehlhaber .....	41
4.2    Das freie Üben lernen – ein Artikel von Ulrich Klocke .....	43
4.3    Technisch-koordinative Leistungsvoraussetzungen schaffen .....	44
4.3.1    Technikerwerbstraining.....	45
4.3.2    Technikanwendungstraining.....	45
4.3.4    Technisches Ergänzungstraining.....	46

<b>5</b>	<b>Ergänzende Spiel- und Übungsformen zu den RANDORI-Aufgaben der Ausbildungs- und Prüfungsordnung .....</b>	<b>47</b>
5.1	RANDORI-Prüfungsaufgaben zum weiß-gelben Gürtel .....	52
5.2	RANDORI-Prüfungsaufgaben zum gelben Gürtel .....	56
5.3	RANDORI-Prüfungsaufgaben zum gelb-orangen Gürtel .....	57
5.4	RANDORI-Prüfungsaufgaben zum orangen Gürtel .....	61
5.5	RANDORI-Prüfungsaufgaben zum orange-grünen Gürtel .....	66
5.6	RANDORI-Prüfungsaufgaben zum grünen Gürtel .....	70
5.7	RANDORI-Prüfungsaufgaben zum blauen Gürtel .....	77
5.8	RANDORI-Prüfungsaufgaben zum braunen Gürtel .....	80
<b>6</b>	<b>RANDORI für verschiedene Zielgruppen .....</b>	<b>83</b>
6.1	Freizeit- und Breitensportler .....	87
6.1.1	Charakteristische Merkmale der Zielgruppe .....	87
6.1.2	Motive der Freizeit- und Breitensportler .....	88
6.1.3	Aufgaben-RANDORI .....	88
6.1.4	Alternative Organisationsformen .....	90
6.2	Leistungssportler .....	92
6.2.1	Charakteristische Merkmale der Zielgruppe .....	92
6.2.2	Motive der Leistungssportler .....	93
6.2.3	Aufgaben-RANDORI .....	93
6.2.4	Alternative Organisationsformen .....	96
6.3	RANDORI-Formen nach Raf Tits .....	98
6.3.1	RANDORI-Formen aus Phase I .....	102
6.3.2	RANDORI-Formen aus Phase II .....	104
6.3.3	RANDORI-Formen aus Phase III .....	107
6.4	RANDORI als Koordinationstraining .....	111
6.5	Zielgruppenübergreifendes RANDORI-Training .....	117

1	Literaturverzeichnis .....	120
2	Internetquellen .....	121
3	Glossar .....	122
4	Bildnachweis .....	126