

Vorwort des Bundeslehrreferenten	7
Einleitung	8

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

1 RANDORI – Definitionen und Ursprung	10
1.1 Definitionen von RANDORI	10
1.2 Ursprung des RANDORI.....	13
2 Mehrperspektivische Betrachtungsweisen	15
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**

3 Die KYU-Prüfungsordnung des DJB	32
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
4 Weitere Möglichkeiten der Vermittlung	41
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

5	Ergänzende Spiel- und Übungsformen zu den RANDORI-Aufgaben der Ausbildungs- und Prüfungsordnung	47
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
6	RANDORI für verschiedene Zielgruppen	83
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