Erasmus+

Autjudo Project

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Svensk version

Adaptive Judo Best Practice HANDBOOK

AUTJUDO

En handbok om hur man lär ut judo till människor med autistiskt spektrumtillstånd

Version 1.0, 2022

Detta arbete är licensierat under Creative Commons
Tilldelning - delad likhet 4.0 internationell licens

Europeiska kommissionens stöd till produktionen av denna publikation innebär inte ett godkännande av innehållet, som endast återspeglar författarnas åsikter, och kommissionen kan inte hållas ansvarig för den användning som kan göras av informationen i denna publikation.

1. Förord

Denna handbok om bästa praxis för Autjudo introducerar läsaren till en värld av anpassade judoträningar för personer med autism (ASD). Autjudo kombinerar två mycket viktiga passioner för författarna till denna handbok, autism och judo.

Handboken syftar till att informera, utbilda och upplysa personer som är professionellt eller personligen intresserade av anpassad judo för personer med ASD, inklusive judotränare och judolärare, studenter och forskare, personal inom fysisk utbildning och specialpedagogik, föräldrar och volontärer.

Denna handbok består av elva kapitel som är fyllda med informativ och spännande information om hur man startar ett anpassningsbart judoprogram, bedömer nya elever, utarbetar lektionsplaner, undervisningstekniker och -stilar, lärande genom lek, anpassningsbar kata-träning, medvetenhet om autism och mycket mer...

Den här handboken har skrivits av ett team av erfarna och passionerade specialister på adaptiv judo som har samlats för att dela med sig av sina omfattande kunskaper och erfarenheter till dig som läsare. Denna handbok kommer att beskriva de nödvändiga åtgärder och krav som krävs för att upprätta och utveckla ett adaptivt judoprogram.

Men först ska vi presentera en liten översikt över våra två relaterade ämnen, autism och judo.

Autism (ASD)

Autismspektrumtillstånd (ASD) är en utvecklingsstörning med symtom som uppträder under de tre första levnadsåren. De flesta barn med autism ser ut som andra barn, men de agerar och interagerar på ett sätt som känns annorlunda än andra barns beteenden. När de interagerar med andra kan de reagera på oväntade sätt, eller så interagerar de inte alls.

Autism är en spektrumstörning, vilket innebär att den förekommer i olika former och svårighetsgrader. Vissa individer utvecklar typiska förmågor när det gäller tal och språk och utvecklar exceptionella färdigheter, men kämpar med livslånga sociala och beteendemässiga skillnader. Andra kan ha problem med kommunikation, sensorisk känslighet och beteendeproblem, t.ex. överdrivna vredesutbrott, repetitiva beteenden och aggressivitet. Den goda nyheten är att lämpliga insatser och program kan förbättra resultaten för många, om inte de flesta, personer med diagnosen ASD.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) berör ASD nu 0,62 % av den globala befolkningen, eftersom förekomsten av tillståndet har ökat i snabb takt under de senaste åren.

Det är också värt att notera att i vissa utvecklade länder och områden (t.ex. Hongkong, Sydkorea och USA) diagnostiseras tillståndet i mycket högre grad, medan bristen på resurser i många mindre utvecklade länder innebär att tillståndet tenderar att vara underdiagnostiserad. Allt detta tyder på att ASD är ett växande globalt folkhälsoproblem.

Det har visat sig att fysisk träning och deltagande i idrottsprogram kan leda till betydande förbättringar i livet för personer med ASD. Forskare har funnit att personer med ASD som deltar i dessa program uppnår fysiska hälsofördelar som viktkontroll, förbättrade fysiska färdigheter och förbättrad kardiovaskulär hälsa. Andra studier har fokuserat på de psykosociala fördelarna som dessa idrottsprogram erbjuder och funnit förbättringar i sociala och kommunikativa färdigheter.

Personer med ASD är ofta inte särskilt fysiskt aktiva, delvis på grund av att de tenderar att ägna sig åt mycket stillasittande aktiviteter som inte innebär någon större energiförbrukning. Samtidigt har medlemmar av denna grupp ofta färre möjligheter att delta i idrottsprogram på grund av deras sociala beteende och bristen på idrottsaktiviteter som riktar sig till dem. Alla dessa faktorer pekar på ett brådskande behov av att skapa anpassade idrottsprogram för barn med ASD.

I kapitel elva kommer vi att behandla autism mer ingående.

Judo

Judo är en sport med en gammal japansk kultur och ritualer. Den har sin egen kultur, sina egna system, sitt eget arv, sina egna seder och traditioner. Judoprincipen bärs dessutom från träningsmattorna och in i de flesta elevers liv, i deras samspel med vänner, familj, arbetskamrater och till och med främlingar.

Judo är en sport där interaktion med andra är av stor vikt. Judo, liksom de flesta kampsporter, har en "uppförandekod". Detta hjälper människor att lära sig att respektera regler, att respektera andra och framför allt att respektera sig själva.

Adaptiv judo definieras som ***"normal där det är möjligt, anpassad där det är nödvändigt"***. Anpassade judoprogram för personer med intellektuell funktionsnedsättning, inklusive ASD, är väletablerade i många länder i Europa och runt om i världen. Spridningen av dessa program har lett till en kontinuerlig ökning av antalet deltagare i denna verksamhet. Tack vare denna växande popularitet hålls nu många anpassade judotävlingar på olika platser. Flera internationella organisationer

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

har visat vägen genom att organisera ett växande antal tävlingsmöjligheter för personer med ASD, intellektuella funktionsnedsättningar och fysiska utmaningar.

Judo är en olympisk sport, en paralympisk sport, en specialolympisk sport och en helt inkluderande adaptiv judosport, vilket gör det till en otroligt mångsidig och inkluderande aktivitet som passar alla åldrar, kön, förmågor och funktionsnedsättningar.

Judoaktiviteterna är väl lämpade för personer med ASD på grund av sin måttliga till ansträngande intensitet och de tillkommande mentala komponenterna koncentration och självkontroll. Judo kan också vara tilltalande för unga människor med ASD på grund av de repetitiva övningarna. Nyligen genomförd forskning om effekterna av judo för barn med ASD har gett lovande första resultat, som pekar på psykosociala fördelar såsom ökad social kompetens och självkänsla. Deltagarna i dessa program har också tenderat att öka den totala tiden som de spenderar på måttlig till ansträngande fysisk aktivitet och minskat den tid de spenderar på stillasittande beteende.

Vi hoppas att du tycker om att läsa denna handbok lika mycket som vi tyckte om att skriva den!

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

2. Tack

Först och främst vill vi tacka EU:s Erasmus+-program för att det gav oss möjlighet och finansiering för att utveckla vårt Autjudoprojekt och skapa denna handbok.

Autjudoprojektet har samlat sex europeiska länder och deltagare från alla sex länderna har bidragit till att skapa denna handbok om bästa praxis för Autjudo.

Vi vill tacka dem för deras otroliga arbetsmoral, deras omfattande kunskap och expertis och deras orubbliga engagemang för att projektet ska lyckas och för att denna publikation ska kunna utvecklas och skapas.

Vi vill presentera dig för alla deltagande organisationer och utbildningsinstitutioner och för de personer som skickligt har bidragit till denna handbok.

Författare

Samordningspartner: Ramon LLULL University, Barcelona, SPANIEN

Deltagare: Jose Morales Aznar
Föreläsare vid fakulteten för psykologi, utbildningsvetenskap och idrott. Forskare i idrottsvetenskap, judotränare, 6:e dan.

Partner: Judo Assist Ireland, Tipperary, Irland

Deltagare: James Mulroy
Ordförande Judo Assist Ireland, vice ordförande och medgrundare Special Needs Judo Union, europeisk/eurasisk sportrådgivare Special Olympics, 6:e dan, specialist i adaptiv judo.

Teresa Mulroy
Generalsekreterare för Judo Assist Ireland, lärare i småbarnspedagogik och specialpedagogik, B.A. Early Childhood Studies, Montessoripedagogisk examen, psykologisk examen.

Sean Davitt
Inkluderingsansvarig Judo Assist Ireland, M.A. Sports & Exercise Psychology, B.A. (Hons) Recreation & Leisure Management, B.A. Social Care, svart bälte i judo och brasiliansk Ju Jitsu.

Partner: Judo in Harmony Onlus ITALIEN

Deltagare: Deltagare: Luigina Desopo
Ordförande och medgrundare av Judo in Harmony Onlus, 2:a Dan svart bälte, specialist på anpassad judo och judo för autism.

Claudio Marcolini
Vice ordförande och medgrundare av Judo in Harmony Onlus, 3:e Dan svart bälte, specialist på anpassad judo och judo för autism.

Chiara Adami
Administratör och officiell översättare Judo in Harmony, 2:a Dan svart bälte, specialist på anpassad judo och autism

Partner: Schweiziska judoförbundet SCHWEIZ

Deltagare: Cecilia Evenblij
Chef för SN/Adaptive Judo Swiss Judo Federation, vice ordförande för Swiss Adaptive Judo, global och europeisk/Eurasien sportrådgivare Special Olympics, teknisk samordnare SO Switzerland

Mario Bontognali
Ordförande för Swiss Adaptive Judo, IT-specialist för tävlingssystem för adaptiv judo, sportfunktionär för Special Olympics Schweiz, specialiserad sjuksköterska för vuxna och barn med funktionshinder.

Partner: Special Needs Judo Foundation (SNJF) NEDERLÄNDERNA

Deltagare: Henk de Vries
Pensionerad rektor och ekonomilärare, lärare i anpassad judo, ordförande för Special Needs Judo Foundation och BeTer Judo Club, poet och författare inom judo.

Bob Lefevere
Vice ordförande för SNJF, IT- och kommunikationsdirektör för SNJU, examen från Delfts tekniska universitet för flyg- och rymdteknik, IT-konsult, systemarkitekt och datakommunikationsspecialist.

Tycho van der Werff
Riddare i Ordern av Orange-Nassau för sitt bidrag till adaptiv judo globalt, teknisk direktör och medgrundare av BeTer Judo Club, SNJU & SNJF, specialist på adaptiv judo och kata.

Partner: Svenska Judoförbundet, SVERIGE

Deltagare: Tomas Rundqvist
Chef för Adaptive Judo Commission Svenska Judoförbundet, ordförande och medgrundare Special Needs Judo Union, europeisk/eurasisk sportrådgivare Special Olympics, 30 år specialist på adaptiv judo, 6:e Dan.

Dick Rösselharth
Styrelseledamot i IK Sodra Judo, styrelseledamot i Team Sweden Adaptive Judo, tränare i adaptiv judo, 1:a Dan svart bälte.

Andra deltagande projektpartner

Partner: Ramon LLULL University, Barcelona, SPANIEN

Deltagare: Cristina Curto Luque
Föreläsare vid fakulteten för psykologi, utbildningsvetenskap och idrott. Olympisk idrottsman, judotränare, 3:e dan.

Miriam Guerra Balic
Professor vid fakulteten för psykologi, utbildningsvetenskap och idrott. Forskare i idrottsvetenskap

Partner: Partner: University of Genoa, ITALIEN

Deltagare: Emanuela Pierantozzi OLY
Dubbel olympisk medaljör, dubbel världsmästare, trippel världsmedaljör, docent i vetenskap och idrott, forskare i idrottsvetenskap, judotränare, 6:e dan.

Rosamaria Muroni
Läkarpsykoterapeut, idrottspsykolog, docent i psykologi och idrottspsykologi (universitetet i Genua, Italien). Judotränare, 5th Dan.

Redaktörer

Denna handbok har utformats och redigerats av experter från

James Mulroy (Irland)
Professionell grafisk designer och webbdesigner,
IT-specialist och konsult
VD och ägare av Webtech Ireland

Bob Lefevere (Nederländerna)
IT-konsult
Systemarkitekt och systemkonstruktör
VD och ägare av Sylverback Services BV

Innehållsförteckning

1. FÖRORD 2

AUTISM (ASD) 2
JUDO 3

2. TACK 5

FÖRFATTARE 5
ANDRA DELTAGANDE PARTNER 7
REDAKTÖRER 7
INNEHÅLLSFÖRTECKNING 8

3. UNDERVISNINGSMETODER OCH STILAR 10

TEORIER 11
TANKETEORI 11
CENTRALT SAMMANHANG 12
EXEKUTIVA FUNKTIONER 12
HUR SER TEORIN UT I PRAKTIKEN? 12
UNDERVISNINGSMETODER INOM JUDO MED HÄNVISNING TILL ASD 14
STRUKTURERAD INLÄRNINGSMETOD 14
DEN ÖPPNA INLÄRNINGSMETODEN 14
SKRATTA, LÄRA SIG, UPPTRÄDA 15
UNDERVISNINGSSTILAR 16

4. VERKSAMHETSMILJÖ 18

AUTISMVÄNLIGA LOKALER 19
AUTISMVÄNLIGA TÄVLINGSPLATSER 20
LEK- OCH TRÄNINGSUTRUSTNING 22

5. UNDERVISNING I JUDO FÖR PERSONER MED ASD 25

FÖRBEREDELSER FÖR ETT ANPASSNINGSBART JUDOPROGRAM 26
IDENTIFIERA MÅLGRUPPERNA 27
IDENTIFIERA/KONTAKTA RELEVANTA ORGANISATIONER 28
LÄMPLIG PLATS OCH UTRUSTNING 29
REKRYTERA/UTBILDA/UTBILDA PERSONAL 32
BEDÖMNING AV FÖRMÅGAN HOS NYA ASD-STUDENTER 34
INTRINSISK OCH EXTRINSISK MOTIVATION 34
HUR MAN BEDÖMER NYA STUDENTER 35
MOTORISKA FÄRDIGHETER 36
SOCIALA FÄRDIGHETER 37
KÄNSLOMÄSSIGA FÄRDIGHETER 38
VILKEN KLASS PASSAR BÄST 39
PLANERING AV LEKTIONER 40
ÖVERSIKT ÖVER LEKTIONSPLANEN 40
EXEMPEL PÅ EN LEKTIONSPLAN 1 - EN AVSLAPPNAD STRATEGI 41
EXEMPEL PÅ LEKTIONSPLAN 2 - DET STRUKTURERADE TILLVÄGAGÅNGSSÄTTET 62
RIKTLINJER FÖR COACHNING FÖR PERSONER MED ASD 72
TRÄNAREN 72
STUDENTEN 72
KOMMUNIKATIONSSTILAR 73
KOMMUNIKATIONSNIVÅ 74
ATT SKAPA STRUKTUR FÖR JUDOKA MED ASD 76
UNDERVISNINGSSTILAR 77
SITUATIONELL STIL 80
UTBILDNINGSNIVÅER 82
HJÄLPANDE INFORMATION 83

LÄRANDE GENOM LEK 89
INLEDNING 89
SPELKONCEPT 91
EXEMPEL PÅ SPELVIDEOR 93

6. ANPASSAD TRADITIONELL JUDO 100

KATA 101
ENHETLIG, INKLUDERANDE, ANPASSAD KATA, ... 101
AVSLUTNINGAR 105

7. RIKTLINJER OCH REGLER FÖR TRÄNING OCH TÄVLINGAR 107

ALLMÄN INTRODUKTION 108
TÄVLINGSREGLER 109
FÖRBJUDNA ÅTGÄRDER 111
PÅFÖLJDER 113
JUDOGI OCH HJÄLPMEDEL 113
COACHING 113
REGLER FÖR KATATÄVLINGEN 114
KLASSIFICERINGSNIVÅER 115

8. FÖRDELAR MED DELTAGANDE 116

FÖRDELAR MED JUDO FÖR PERSONER MED ASD 117
FRITID OCH NÖJE 118

9. FÖRÄLDRARS ENGAGEMANG/VOLONTÄRUPPGIFTER/INFORMATIONSSAMLING 120

FÖRÄLDRARNAS ENGAGEMANG 121
VOLONTÄRUPPGIFTER 121
SAMMANSTÄLLNING AV INFORMATION / ETIK / REGLER FÖR SKYDD AV PRIVATLIVET 123

10. HISTORIEN OM ANPASSAD JUDO 125

EN ÖDMJUK BÖRJAN 126
NUTIDA HISTORIA 127

11. INSIKT OM AUTISM 128

VAD ÄR AUTISM? 129
MODERN BEDÖMNING OCH DIAGNOSTISERING 130

12. REFERENSER 134

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

3. Undervisningsmetoder och stilar

Syftet med detta kapitel är att belysa de olika undervisningsmetoder och stilar som används för att hjälpa personer med autismspektrumtillstånd (ASD) att delta i judo. ASD är ett samlingsbegrepp som används för att beskriva personer som har svårigheter med social kommunikation, interaktion och fantasi. Det finns många olika metoder att ta hänsyn till när man undervisar elever med ASD. Ur vår synvinkel är det rimligt att judolärare har en bred repertoar av undervisningsmetoder och undervisningsstilar för att på bästa sätt kunna underlätta elevernas behov och förmågor. I det här kapitlet kommer vi att förklara olika metoder och stilar och koppla dem till de eventuella behoven hos en judoka med ASD.

Kapitel 3

3. Undervisningsmetoder och stilar

Teorier

För närvarande nämns tre viktiga neuropsykologiska teorier inom vetenskapen för att förklara särdragen i autistisk informationsbehandling: Theory of Mind, Theory of Central Coherence och Theory of Executive Functions. Vanligtvis observeras svårigheter inom mer än ett av dessa tre områden hos personer med ASD. Eftersom kunskap om dessa teorier ökar förståelsen för autistisk uppfattning, tänkande och handlande och som underlättar vardaglig interaktion med personer med ASD, kommer vi att kortfattat gå igenom dessa teorier.

Sinnesteori *"Theory of Mind"*

Termen "Theory of Mind" avser förmågan att tillskriva mentala tillstånd (känslor och tankar) hos andra personer och hos sig själv, dvs. förmågan att känna igen, förstå och förutsäga sina egna och andras tankar, känslor, önskningar, intentioner och idéer (Remschmidt m.fl. 2006).

Att veta att varje person har tankar och känslor och att dessa kan skilja sig från andras är grunden för att förstå sociala situationer (Colle et al. 2006). Förmågan till Theory of Mind börjar utvecklas runt fyra års ålder och blir därefter mer differentierad. Innan dess anser barnet att deras uppfattningar och tankar är den enda sanningen. De fungerar egocentriskt. Antecedenter till Theory of Mind i människans utveckling utgörs av förmågan till imitation, delad uppmärksamhet och symbolisk lek (jfr Roeyers och Warreyn, 2010).

Studier har visat att det finns brister i utvecklingen av sinnesteorin hos personer med ASD. Medan bristen på Theory of Mind är uppenbar hos personer med allvarliga autistiska störningar, kan personer med lindrigare autistiska störningar som Aspergers syndrom ofta kompensera denna brist väl i hanterbara sociala situationer med hjälp av sin intelligens.

I vardagen och på judomattan återspeglas bristen på Theory of Mind ofta i det faktum att personer med ASD inte förstår tvetydigheter eftersom de fokuserar på innehållet i uttalanden utan att inkludera tonfall och/eller ansiktsuttryck i tolkningen. Därför har de till exempel svårt att förstå skämt och ironi. När de söker vänskap hamnar de ofta i situationer där de blir utnyttjade. De förstår inte i tillräcklig utsträckning att en vänskap bygger på ömsesidighet och att den bygger på förtroende och lojalitet från båda sidor.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Centralt sammanhang

Centralt sammanhang är förmågan att förstå övergripande (sociala) mönster och hela sammanhanget (Happé et al., 2006). Förmågan till central koherens är nedsatt hos personer med ASD. Däremot är tendensen att bearbeta stimuli isolerat och utan sammanhang stark. Det sägs ofta att personer med ASD har en uttalad detaljuppfattning. Studier har visat att personer med en mild form av ASD kan uppfatta holistiskt om de uttryckligen ombeds att göra det. Utan lämplig vägledning fokuserar de dock på detaljer. Båda uppfattningsformerna har sina fördelar eller nackdelar i vissa situationer. För att förstå komplexa sociala situationer är en holistisk uppfattning (central koherens) oumbärlig. När man analyserar misstag är en detaljorienterad uppfattning (lokal koherens) däremot mer användbar.

Denna särart visas upprepade gånger i vardagen genom förmågan hos personer med ASD att fördjupa sig i ett specialområde och förvärva fantastiska kunskaper och färdigheter inom detta område. Specialiserade områden kan vara många. Personer med ASD, som ofta är glömska när det gäller vardagliga saker, uppvisar imponerande minnesförmåga i förhållande till sitt specialområde.

Exekutiva funktioner

De exekutiva funktionerna är förmågan att planera och agera målinriktat. Dessa funktioner är nedsatta hos personer med ASD. Försämrade exekutiva funktioner förekommer också vid ADHD, Tourettes syndrom eller störningar i det sociala beteendet (Pennington et al. 1996). Gemensamt för dessa störningar är bristande hämning av reaktioner som är skadliga för målinriktat handlande. Personer med ASD tenderar till exempel ofta att reagera impulsivt och aggressivt när de är arga. De verkar inte kunna överväga alternativa beteenden. Rädsla för förändringar, särintressen och brist på framåtanda finner sitt ursprung i bristande exekutiva funktioner (Freitag, 2009).

I vardagen återspeglas detta problem mycket tydligt i det faktum att förfaranden ofta lärs in mycket mödosamt och bäst med visuellt stöd. Oväntade förändringar av personer eller sekvenser leder till stor osäkerhet hos personer med ASD och därefter, inte sällan, till aggressivt beteende.

Hur ser teorin ut i praktiken?

Hur exakt skiljer sig då personer med ASD från neurotypiska personer [1](Brusie, 2021), personer nu i vardagen och på judomattan?

Autistiska symtom kan delas in i två huvudgrupper:

[1] "Neurotypisk" är en term som används för att beskriva personer med typisk neurologisk utveckling eller funktion. Det är inte specifikt för någon särskild grupp, inklusive autismspektrumtillstånd.

Sociala symtom: t.ex. svag social motivation, begränsad verbal och icke-verbal kommunikation, problem med att leva sig in i andras situation och svårigheter med sociala regler och begrepp.

Icke-sociala symtom: t.ex. begränsade intressen, repetitivt beteende, uppmärksamhet på detaljer, sensorisk överkänslighet.

Egenskaper:

- Svårigheter att förstå språket och uttrycka sig språkligt.
- Svårigheter att förstå typiska sociala interaktioner och att interagera med andra.
- Atypiska, ibland repetitiva rörelsemönster.
- Varierande sinnesupplevelser.
- Ovanligt beteende vid inlärning och problemlösning.
- Fokuserat tänkande och särintressen.
- Behov av konsekvens, rutin och ordning.

Av Theory of Mind kan man dra slutsatsen att tydliga, korta och otvetydiga instruktioner i judolektioner kan vara till stor hjälp för personer med ASD. Vi rekommenderar då också följande pedagogiska beteende från en judolärare:

- Håll dig till fakta och undvik att använda bildspråk eller ironi.
- Ge korta, tydliga instruktioner (när, vad, var, varför).
- Tala med en lugn och stadig röst.
- Använd några få gester.

Från teorin om svag central koherens kan vi dra slutsatsen att det kan vara svårt för personer med ASD att se helheter eftersom de uppfattar många detaljer. Som judolärare anser vi att det är viktigt att berömma den uppmärksamhet på detaljer som personer med ASD har och inte kritisera den långsamhet som kan uppstå.

På grund av de nedsatta exekutiva funktionerna vet vi att vissa personer med ASD har svårt att hantera spontanitet och oväntade förändringar.

Som judolärare kan du ge ett bra stöd genom att skapa bindande strukturer. Att meddela avvikelser så länge som möjligt i förväg och använda tydligt strukturerade processer förbättrar resultaten avsevärt.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

På grund av den eventuellt begränsade imitationsförmågan anser vi att det är viktigt att ge upprepade instruktioner som inte bara är verbala och som vänder sig till flera sinnen. En isolerad användning av sensoriska instruktioner kan stödja perceptionen. Judoinstruktören kan till exempel fysiskt demonstrera en gång med talade instruktioner och en gång utan att tala. Judo kan också läras genom att uppleva kroppskänslor. Till exempel att känna hur man lägger sig ner, känna hur man rullar osv.

Undervisningsmetoder i judo om ASD

Beroende på träningsgruppen och träningsmålen utformar en judoinstruktör sin träning på olika sätt. Som regel är träningsgrupper med personer med olika behov och olika funktionsnedsättningar, inklusive personer med ASD, mycket varierande till innehållet. De har alla olika fysiska och psykiska förutsättningar. Detta innebär att inte bara målen ska väljas individuellt utan även undervisningsmetoden.

I teorin talar vi om öppna och strukturerade inlärningsmetoder.

Strukturerad inlärningsmetod

I den strukturerade inlärningsmetoden är judoläraren central. Han/hon strukturerar inlärningsvägarna och bestämmer vad som ska göras genom en holistisk eller partiell inlärningsmetod. Ofta börjar denna inlärningsmetod med en demonstration av en judoteknik. Det finns instruktioner. Det finns tid att öva. Judoläraren observerar och ger råd individuellt. Han/hon väljer sin position noggrant, visar judotekniken holistiskt eller delar upp den i delsteg. Han/hon försöker använda olika sinnen för deltagarnas uppfattning.

Denna metod används ofta på judolektioner. Den ger deltagarna stabilitet och struktur. Särskilt vår målgrupp kan lätt förstå denna metod.

Den öppna inlärningsmetoden

Den öppna inlärningsmetoden ger å andra sidan utrymme för upptäckter och kreativa lösningar. Här finns till exempel en judouppgift: "vänd din partner på ryggen". Det finns tid att pröva saker och ting och leta efter lösningar. Lösningarna presenteras och därefter övas eventuellt på ett strukturerat sätt.

Denna metod är däremot lämplig för deltagare som har svårt att imitera och har en begränsad förmåga att imitera. Förmågan att fokusera kan också vara begränsad. Detta beror på den individuella utvecklingen och mognaden.

Om en judolärare väljer en strukturerad eller mer öppen inlärningsmetod beror inte bara på målgruppen utan också på det primära eller sekundära målet. Inlärningsmålen kan vara motoriska, kognitiva, pedagogiska, sociala och hälsorelaterade och

eftersträvas på medellång och lång sikt. Metodiska principer hjälper till att arbeta mot målet på ett strukturerat sätt. Några av dessa är: från det kända till det okända, från det enkla till det svåra, från det statiska till det dynamiska, eller ne-waza, från golvet till den stående positionen i en specifik judosituation.

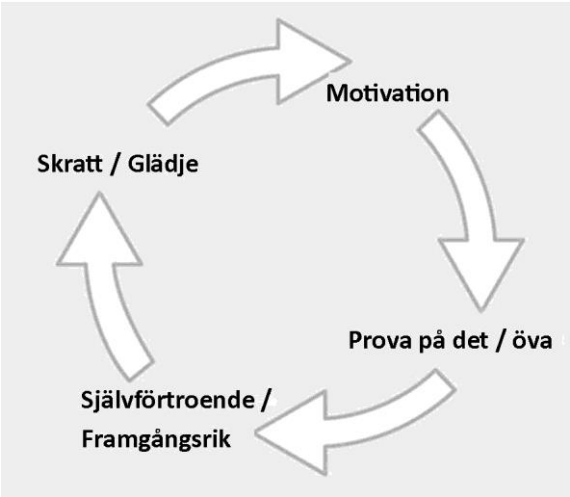
Det är viktigt att vi som judolärare skapar ett klimat som främjar inlärning. Varje inlärningsprocess bör bygga på ett trevligt, uppskattande och inlärningsklimat där man inte behöver vara rädd. Judoläraren påverkar detta med sin motivation och attityd, som överförs till gruppen. De som känner sig bekväma kan lära sig lättare och bättre.

Deltagare med ASD kan sällan lösa svåra uppgifter direkt. Som judolärare handlar det om att ställa upp attraktiva uppgifter och göra dem möjliga att uppnå med stöd, vägledning och övning. Välvillig och ärlig vägledning har en uppmuntrande och motiverande effekt.

Tydliga förfaranden och regler bidrar till en säker inlärningsmiljö. Val av uppgifter och uppnåeliga mål samt god vägledning kan också förebygga överkrav och därmed känslomässigt beteende.

Skratta, lära sig, uppträda

Deltagarna vill skratta på judolektionerna eftersom det är trevligt, skapar en bra känsla och gör det lättare att lära sig.



Cykeln visar att glädje direkt kan påverka motivationen, som i sin tur ökar glädjen genom övning och en känsla av prestation.

Positiva känslor kan uppnås på olika sätt, t.ex. genom tillhörighet (social acceptans, positiv självkänsla, vänskap), kompetens (nyfikenhet, kunskap, framgång) och självständighet (självförtroende, medbestämmande). De kan vara självmotiverade eller externt motiverade.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Lärande innebär att man skaffar sig kunskap, ett sätt att agera eller en motorisk färdighet.

Inlärning sker genom att man tar in information från omgivningen via de olika sinnena. Denna information kan uppfattas medvetet eller omedvetet.

Hjärnan har en begränsad bearbetningskapacitet för det som uppfattas medvetet. Därför måste den information som är relevant för inlärningen väljas ut genom avsiktlig kontroll. Information som befästs genom frekvent övning bearbetas ytterligare i hjärnan och lagras slutligen i långtidsminnet.

Detta är anledningen till att de många judoövningar som används på judomattan är så framgångsrika. För alla grundläggande former av rörelse (springa/hopp, balansera, rulla, klättra, svänga, rytm, kasta/fånga, brottas, glida) finns det olika spel. Judotekniker kan också framgångsrikt förvärvas genom lek.

Deltagare med ASD vill också klara av uppgifter eller krav. De är villiga att prestera och vill mäta sig med andra i tävling. Även här används olika judospel, den här gången med ett tävlingselement.

Undervisningsstilar

Oavsett vilken metod vi väljer för att uppnå ett mål kan vår undervisningsstil hjälpa oss att nå det uppsatta målet.

Den metod vi använder när vi undervisar är personlig och består av verbala och icke-verbala element. Hur vi pratar, högt, långsamt, med lågt eller högt tonläge osv., allt kan påverka inlärningsklimatet. Det finns ett direkt samspel mellan oss och deltagarna. Om vi är medvetna om vårt personliga sätt att kommunicera och agera kan vi också medvetet utelämna eller förstärka element.

När vi lär känna deltagarna är målet att ta reda på hur de lär sig och vilka stimuli som överväldigar eller stimulerar dem. Med denna kunskap kan vi bygga upp ett inlärningsklimat där alla enskilda barn känner sig bekväma och kan lära sig.

Om vi till exempel är medvetna om att vi är överkänsliga för auditiva stimuli är det helt logiskt att visa något utan att tala högt eller att avbryta skrikandet av lekande barn i förtid. Om vi har märkt att någons förmåga att imitera är mycket välutvecklad är det helt logiskt att ge oss själva ett bra exempel med hållning och användning av kroppen i förhållande till judotekniker samt i språket, genom det som vi förväntar oss mycket tydligt och upprepade gånger att visa.

Oavsett hur vi utformar vår undervisningsstil med vår röst och våra gester bör den gynna deltagarna och skapa ett positivt inlärningsklimat. Det innebär att den bör vara

olika beroende på mål och deltagare, ibland högljudd, ibland tyst, ibland rolig, ibland allvarlig osv. Alla deltagare ska alltid känna sig värderade, respekterade och trygga i träningen trots olika och personliga tystnader.

Lekfulla element i en välvillig miljö och stämning gör att barnen har roligt och skrattar, vilket i sin tur stöder den omedvetna inlärningen och lösningen av eventuella svåra uppgifter på ett positivt sätt.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

4. Verksamhetsmiljö

I det här kapitlet tittar vi på de olika miljöfaktorer som kan påverka hur personer med ASD uppfattar och njuter av träning och tävling. Vi erbjuder lösningar och idéer om hur man bäst förbereder och genomför framgångsrika träningar för personer med ASD och hur man förbereder och organiserar tävlingstillfällen. Som adaptiva judoutövare försöker vi skapa bästa möjliga miljö med den omgivning vi har tillgång till. I det här kapitlet kommer vi även att ge läsaren råd om användningen av träningshjälpmedel och lekredskap som hjälper till med att utveckla och glädja dina elever.

Kapitel 4

4. Verksamhetsmiljö

Autismvänliga platser

För att få en miljö som verkligen är lämplig för personer med ASD kan det vara nödvändigt att göra vissa anpassningar.

För en judoka med ASD är det viktigt att först ha en trygg och säker miljö där han eller hon kan träna och umgås. I vissa fall kan för mycket stimulans leda till överdrivna krav och för mycket distraktion kan leda till koncentrationsproblem och utmaningar. Det är värt att notera att cirka 80 % av personer med autism har någon grad av sensoriska bearbetningssvårigheter.

Det är lämpligt att ha en träningslokal som är hanterbar både när det gäller storlek och tillgänglighet. Om möjligt bör föräldrarna ha ett utrymme där de kan observera om de vill, men utanför dina judokas synfält för att inte orsaka onödig distraktion för dem.

Omklädningsrum och toalettutrymmen bör finnas i omedelbar närhet av träningshallen för att undvika att judoka måste ta sig igenom långa korridorer och flera dörrar, vilket för vissa kan vara svårt och förvirrande.

Det kan finnas många distraktioner inom eller runt träningsområdet som bör beaktas. Det kan till exempel vara fönster med utsikt mot en gata med mycket trafik, speglar eller reflekterande fönster eller buller från andra idrottsgrupper på platsen.

Det är viktigt att alla nya deltagare bekantar sig med den miljö de ska träna i. Att planera en rundvandring i lokalen är en bra start på deras första upplevelse i klubben och bör omfatta omklädningsrum, duschrum, toalett och om möjligt en plats där de kan dra sig tillbaka för att få "lugn och ro". Det bör noteras att det beroende på deltagaren med ASD kan ta flera veckor för dem att vänja sig vid sin nya miljö. Det är bäst att låta sig vägledas av judokamraten och göra framsteg i deras takt, särskilt under de första veckorna.

Beroende på om deltagarna har någon överkänslighet bör vi vara beredda att göra anpassningar för att tillgodose deras behov om det är möjligt. Vissa av dessa anpassningar kan vara mycket enkla. Om det till exempel är något visuellt som distraherar judokan kan vi försöka begränsa eller kontrollera denna distraktion. En spegel kan täckas, gardiner kan hängas upp för fönstren och all elektronik kan stängas av eller tas bort från träningsområdet.

Icke nödvändiga föremål och utbildningshjälpmedel kan avlägsnas från området tills de behövs.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

När det gäller frågor om auditiv stimulans kan man införa ett enkelt system för att minska auditiv stimulans genom att informera andra användare av lokalen om när det inte är lämpligt att gå in i rummet, spela hög musik eller tala högt i korridorerna. En utsedd viloplats, där öronskydd kan bäras, kan också ge ett verkligt mervärde till din träningslokal och erbjuda en säker och lugnande miljö för den judoka som behöver det.

För dem som tänker och lär sig mer i bilder hjälper det tränaren att bära en blå judogi, judodräkt. Det bör noteras att om alla deltagare också bär olika judogifärger kan detta återigen leda till överdriven visuell oro. Vi rekommenderar därför endast att tränare och assisterande tränare bär en judogi i en annan färg än vit.

Judomattan, tatami, består vanligtvis av två olika färger. Med tatamins två färger kan man skapa mycket struktur i rummet. Med hjälp av färgen vet deltagarna var de ska stå och var de ska röra sig. En medveten förflyttning av mattorna för olika spel rekommenderas först när deltagarna har vant sig vid den grundläggande layouten.

Målet med alla tillagda strukturer eller isolering av stimuli är alltid att deltagarna ska kunna bli så självständiga som möjligt och återfå igenkänningsbarheten utan ytterligare utmaningar från onödig stimulering.

Om vi inte omedelbart inser vad som leder till att en eller flera av våra judoka blir överdrivet stimulerade, måste vi använda vår erfarenhet, kunskap och kreativa förmåga för att identifiera problemet och erbjuda en lösning för att lösa det. Viss överstimulering eller överkänslighet kan orsakas av enkla miljöfrågor som lukten av parfym, ljudet av rinnande vatten eller en skällande hund utanför. Om vi vet vad som orsakar problemet är vi 80 procent närmare en lösning.

En avslappnad och glad judoka har mer energi och högre koncentrationsförmåga, vilket kommer att återspegla sig positivt på deras styrkor och deras judo.

Autismvänlig tävlingslokal

Efter att ha vant sig vid vanliga judostrukturer kan deltagande i judotävlingar vara nästa steg i en judokas utveckling.

För tävlingsorganisationen är det viktigt att alla judoka, oavsett graden av funktionsnedsättning, kan delta med en så stor känsla av trygghet och självständighet som möjligt. För att detta ska kunna ske måste återigen vissa anpassningar införas för att minimera överstimulering, förvirring och stress. Det finns ett antal enkla åtgärder som arrangörer kan vidta för att göra ett evenemang helt autismvänligt.

Dessa åtgärder kan omfatta färgkodning av tävlingsområden och kontrollbord. Detta fungerar mycket bra tillsammans med färgkodade incheckningskort. När en tävlande checkar in får han eller hon till exempel ett färgkort med namn, poolnummer och kategori. Färgkortet motsvarar det färgkodade kontrollbordet och den tatami som den tävlande kommer att tävla på. Detta fungerar mycket bra för tävlingar på en dag som inte kräver indelning.

Skärmar på varje tatami som visar ordningen och namnen på de två till tre kommande tävlingarna är till stor hjälp för judoka med ASD eftersom det hjälper dem att visualisera när det är deras tur. Det hjälper också tränare att förbereda sina elever i förväg.

Markeringar kan läggas till på tatamin för att ange var de tävlande måste börja och en ärtpåse eller ett mjukdjur som kastas på tatamin för att ange att tiden är slut kan användas i stället för en högljudd summer eller klocka.

Belysningen av lokalen kan minskas och användningen av ett högtalarsystem kan hållas på ett minimum.

Alla dessa enkla anpassningar kan se till att alla tävlande med ASD kan få en avslappnad, trevlig och positiv upplevelse vid tävlingar.

En negativ upplevelse kan ha en långvarig effekt på en tävlande med ASD och kan leda till att eleven inte deltar i tävlingar eller judo igen. En liten insats kan räcka långt och om vi kan förändra något till det bättre så ska vi göra det!

Exempel på färgkodade bord för tävlingsområdet

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Lek- och träningsutrustning

Stödmaterial kan användas under anpassad judoträning som ett sätt att hjälpa eleverna med deras inlärning. Det går inte att förneka att användningen av material och spel är mycket effektiv för att hjälpa idrottare i olika situationer, till exempel att acceptera kontakt, att förstå dynamiken i en rörelse, att upprepa den, att träna aktiviteter för styrka och balans och mycket mer. Rätt utrustning och träningshjälpmedel kan hjälpa idrottare och tränare att uppnå de fysiska och tekniska målen för att lära sig och lära ut judo på ett effektivt sätt.

När nya föremål eller träningshjälpmedel introduceras bör tränare vara medvetna om att allt nytt, oavsett om det är träningshjälpmedel eller övningar, kan leda till ökad nyfikenhet eller oro hos idrottare.

Man bör också komma ihåg att det är mycket viktigt att anpassa material och aktiviteter till idrottsutövarnas nivå för att uppnå bättre resultat: samma aktivitet som erbjuds med olika material kommer att ge olika resultat.

Nedan finns en lista över de vanligaste användbara föremålen som kan användas och anpassas för en mängd olika spel och övningar. De flesta av dem är lätt tillgängliga eller kan fås till en minimal kostnad.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

- **Färgglada obi (bälten)**

  Lämplig för en rad olika lekar och övningar, t.ex. hoppa, hoppa över, märka ut lekområden, dra och knuffa övningar, balansgång och motståndsspel.

- **Dela upp gamla bälten**

  De kan användas i svep- och greppövningar och en mängd roliga spel.

- **Bollar (olika storlekar och material)**

  Bollar är extremt mångsidiga och kan användas för ett antal olika ändamål och spel.
  Större gymnastikbollar kan med framgång användas för att uppmuntra till gradvis kontakt för elever med ASD.

- **Färgglada strumpor**

  Färgglada strumpor används som en bra visuell markering för att hjälpa eleverna att komma ihåg vilken fot som ska vara var när de matchas med sina andra elever. De utgör också grunden för ett antal roliga utvecklingsspel.

- **Ringar av plast**

  Rockringar har ett brett användningsområde, från grundläggande övningar till kreativa och roliga spel för att hjälpa utveckla smidighet, snabbhet och koordination.

- **Cirkelmarkeringar/skivor på golvet**

  Gummiskivor har många användningsområden inom adaptiv judoträning, t.ex. fotpositionering för kasttekniker, positionering för kataövningar, en rad olika spel av typen "break-fall" och allmänna övningsaktiviteter.

- **Säkerhetsmattor**

  En säkerhets- eller kast/tjockmatta är en mycket värdefull och en nödvändig utrustning för alla judo utbildningar, men särskilt för personer med ASD.
  Förutom det stora antalet spel som den kan användas, men det ger också eleverna möjlighet att utforska och experimentera med att kasta och landning i säkerhet.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

- **Ärtpåsar**

  Ärtpåsar används mest för svepövningar, men kan också användas för balans- och koordineringsövningar.

I ett kommande kapitel under rubriken "Lärande genom lek" kommer vi att förklara begreppen spel och lek och beskriva fördelarna med lärande genom lek. Vi kommer också att dela med oss till läsaren av ett urval av idéer till lekar och övningar för att få igång din kreativitet.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

5. Undervisning i judo för personer med ASD

Detta är det centrala kapitlet i denna handbok. Det kommer att erbjuda beprövade och praktiska råd om hur man startar ett adaptivt judoprogram för personer med ASD. Det kommer att täcka all nödvändig steg för steg-information som behövs för att utveckla ett framgångsrikt anpassningsbart judoprogram från de inledande förberedelserna till att coacha ASD-atleter för tävlingsjudo.

Avsnitten som ingår är: Förberedelser för det adaptiva judoprogrammet, bedömning av förmågor, planering av lektioner, riktlinjer för coachning och lärande genom lek. Varje avsnitt har underavsnitt som utgör en rikedom av information och erfarenhetsutbyte för alla potentiella tränare inom adaptiv judo.

Kapitel 5

Förberedelser för ett anpassningsbart judoprogram

Att starta en ny judogrupp kräver planering. En anpassad grupp, kräver lite mer planering än en vanlig judogrupp.

Kanske har specialskolan i ditt område bett din klubb om några träningspass, kanske har du redan idrottare i din klubb som behöver lite särskild uppmärksamhet. Vi har alla, någon eller några, judoka som beter sig lite utanför gruppen under våra träningspass. Det är oftast judokan med ADHD eller ADD. De kan oftast fungera i den vanliga gruppen med rätt vägledning. I din judogrupp kan du till och med hitta några idrottare med högfungerande ASD, eftersom judo är en utmärkt sport för idrottare med ASD. Träningen fungerar nästan på samma sätt varje gång.

Ett judoträningspass börjar och slutar alltid med en "Rei", hälsningen, sedan följer uppvärmning, lite ne-waza, lite tachi-waza, randori, nedkylning och slutligen "Rei" igen. Det är en rutin som pågår i nästan alla judoklubbar runt om i världen.

I judo har vi strikta regler om vad man ska göra och inte göra. Judo har rutiner och regler från det att du kommer in i dojo till det att du lämnar den. Vi kan till och med utvidga det till omklädningsrummen och till och med vardagen utanför idrottsplatsen.

Du måste komma i tid till lektionen och ha med dig rätt utrustning. Det finns regler för hur du beter dig i ett omklädningsrum och hur och var du lägger dina kläder. Du lär dig att tvätta dig själv och de träningskläder du har och att klippa finger- och tånaglar. Detta är många saker som man gör varje dag. Det är nästan samma sak, i varje klubb du går in i.

Detta fungerar för alla idrottare, särskilt de som behöver någon form av specialvård. Judo lär oss på ett mycket praktiskt sätt hur vi bör bete oss mot oss själva och våra vänner, gamla eller nya.

Oavsett anledning bör du fråga dig själv innan du börjar fundera på att starta ett anpassningsbart judoprogram:
Vill jag göra det här "länge"?
Om svaret är "Ja!" måste nästa fråga vara:
Kommer jag att göra det ensam?
Om svaret är "Ja!" igen bör du kanske tänka efter en gång till.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Att starta ett anpassningsbart judoprogram tar tid och du bör inte göra det ensam. Det skulle åtminstone vara mycket svårt. Börja leta efter några partners som kan hjälpa dig. Du kommer att behöva ett bra team att samarbeta med.

Då måste du fundera: Vem ska jag bjuda in till programmet?
Har jag redan några judoka eller måste jag hitta dem själv?
Har jag en bra dojo (träningslokal)?
Och viktigast av allt: Kan jag göra det på ett säkert sätt?
Svaren bör alltid bygga på dina kunskaper och tidigare erfarenheter. När du har bra svar på dessa frågor kan du börja planera.

Att läsa den här handboken är förstås en bra början och den ger dig många tips om vad du ska göra och vad du ska tänka på. Kom ihåg: Du måste alltid sätta säkerheten först!

Att utveckla ett anpassningsbart judoprogram med en stor grupp idrottare med olika svårigheter på egen hand, "som enda judotränare", kan vara lite för mycket till att börja med.

Så du måste tänka på vad du vet och vad du kan hantera.
Det är bra att kontrollera om andra klubbar i regionen erbjuder anpassade judolektioner. Om så är fallet kan du fråga dem om du kan följa med på några lektioner för att observera hur de genomför lektionerna och hur det fungerar.

Identifiera målgrupperna

Det är bra att fråga sig själv: Vilken typ av judoka vill jag arbeta med?
Vissa tränare har god erfarenhet av att arbeta med barn och vuxna med fysiska funktionshinder och andra fungerar bra med personer med en intellektuell variation.

Det kan vara en bra idé att fundera på hur du vill att din grupp ska vara. I den här handboken kommer vi att tala om judo och ASD. Kanske har du haft kontakt med ASD tidigare. ASD är ett syndrom med ett brett spektrum. Vi kan arbeta med idrottare med hög funktionsförmåga som med rätt struktur kan träna på ett nästan ’mainstream’ sätt.

I den här typen av grupp är det viktigt att få eleverna att lära sig och vänja sig vid ditt sätt att undervisa. I den här gruppen kan svårigheterna vara att förstå varför och när vi gör olika saker. Varför det första vi gör är uppvärmning och inte "brottning". Vi kommer att berätta mer om detta senare.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Vi kan också ha idrottare med mycket låg funktionsförmåga som behöver hjälp med nästan allt, t.ex. kommunikation, aktivering och motivation. I det här fallet är det bra om du har någon som kan följa med dig på tatamin, för att hjälpa dig att kommunicera med idrottaren och hjälpa honom/henne att förstå vad du vill uppnå.

Lektionerna i den här handboken börjar med olika lekar/spel eller rörelser. Du kommer snart att lära dig att kommunicera med dina elever. Om inte verbalt så fysiskt. Du kommer naturligtvis att lära dig mycket själv. Oavsett vad du väljer att börja med kommer du snart att se din grupp växa.

Om du kontaktar ett gruppboende eller en specialskola för barn med ASD kan du kanske hitta en grupp som vill prova judo. Du kan erbjuda dem några pass som ett försök. Om de är intresserade av fler sessioner kan du börja bygga upp din grupp.

Du kan kontakta andra judoklubbar i din region och fråga dem om de har någon information som de kan dela med sig av, eller om de har judoka som behöver en annan typ av grupp. De kan till och med ha en grupp själva eller kan kanske hjälpa dig att hitta fler idrottare.

Identifiera/kontaktera relevanta organisationer

När du har bestämt dig för vilken typ av grupp du ska börja med är det en bra idé att kontakta en organisation som är intresserad av just din målgrupp. De kan ge dig information om vad du ska leta efter och hur du ska agera med idrottare med ASD eller någon annan funktionsstörning.

När du pratar med idrottarnas föräldrar eller skola kan du få mer information om ifall och i så fall vilken organisation de är anslutna till. Det brukar finnas några olika organisationer i era länder. Det kan vara organisationer som är inriktade på ett specifikt funktionshinder, nationella eller lokala idrottsorganisationer eller föräldraorganisationer. Ibland arrangerar de och erbjuder information och utbildning för intresserade personer. Kanske kan du hitta dem om du söker på internet i ditt respektive land.

NB: Fråga ditt nationella judoförbund om de har någon information om anpassad judo eller om de känner till någon klubb eller person som kan hjälpa dig. Ibland har de samarbete med nationella organisationer för idrottare med funktionshinder.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Lämplig plats och utrustning

Du måste alltid tänka "säkerheten först!
Det är viktigt att du kan erbjuda en säker och positiv miljö för dina elever.

Om din klubb har en egen dojo där du tränar regelbundet är det bra, eftersom alla säkerhetskontroller vanligtvis redan är gjorda.

Om du har en mindre hall/ett mindre rum, eller till och med ett gammalt klassrum, där du måste transportera och lägga ut mattor själv varje vecka, är det också okej, inte idealiskt, men okej.

Oavsett situationen bör du alltid...

- Ha en telefon- och kontaktlista över idrottarnas "kontaktpersoner" om något skulle hända.
- Ha ett första hjälpen-kit.
- Kontrollera nödutgångarna så att de inte är blockerade på något sätt.
- Vet var brandsläckaren finns och hur den ska användas.
- Kontrollera att det inte finns något som kan vara farligt eller skada någon.

Kom ihåg: Det är alltid ditt ansvar att skapa en säker träningsmiljö.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Du bör alltid ha med dig ett personligt första hjälpen-kit med nagelklippare, bandage, olika typer av tejp, bomull och desinfektionsalkohol.

I din egen dojo bör du ha ett större kit med ytterligare saker, t.ex. kylpåsar, saxar, kompressionsbandage och handdesinfektionsmedel.

Den optimala platsen är en dojo där du kan ha tatamin på plats hela tiden, där allt ser likadant ut varje gång och där du har ett omklädningsrum, toaletter och kanske ett litet kök. En dojo utan pelare eller platser där idrottare kan vara utom synhåll är att föredra. Försök att ha rummet så rent som möjligt och utan något som kan distrahera eller ta koncentrationen från idrottaren. Det är bättre att ha ett rum där det bara är du och tatamin.

Storleken på tatamin beror på gruppens storlek. Ju större desto bättre är en bra guide. Det finns några pusselmattor i olika färger som kan användas, men försök att hålla antalet färger till ett minimum, eftersom även detta kan orsaka onödig distraktion för idrottarna.

Om det är möjligt och om du kan hitta några extra judogi att låna ut till de nya eleverna, skulle det bidra till en bättre helhetsupplevelse för eleven. Det är alltid lättare att motivera idrottarna att delta i träningen om de är klädda som judoka.

Du behöver ingen annan utrustning, men det kan hjälpa dig att framhäva vissa moment och övningar och naturligtvis att göra judospel om du har saker som ärtpåsar, rock-ringar, gymnastikbollar eller vad du nu tycker är användbart. Du kan skapa egna material med gamla judobälten, du kan göra cirklar, kvadrater eller linjer med dem, du kan klippa dem på en längd av cirka 50 cm och använda dem som svansar eller ormar, och du kan vara så kreativ som din fantasi tillåter. Du kan göra många olika judospel med dessa typer av material. Vi kommer att utforska några idéer och exempel senare i den här boken.

Det viktiga i början är att träningen sker på samma plats varje gång och att den ser likadan ut varje gång. Det är naturligtvis viktigt att du är där hela tiden.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Rekrytera/utbilda/utbilda personal

Som vi har påpekat tidigare krävs det mycket ansträngning och engagemang för att starta ett anpassningsbart judoprogram. Du bör verkligen inte göra allt detta på egen hand. Än en gång: Tänk på säkerheten först!

En assisterande tränare hjälper dig före träningen. De kan möta dina elever vid ingången och visa dem till omklädningsrummet, medan du kan möta dem i dojon, registrera eleverna och lära dig deras namn. Den assisterande tränaren hjälper dig med träningen.

De hjälper dig att visualisera övningarna du gör. De kan hjälpa dig om du behöver fokusera på något eller någon under lektionen.
Det är den assisterande tränaren som stöder dig för att göra lektionen säker för alla.

Det bästa stället att hitta någon som kan hjälpa dig är i din egen klubb eller i klubben bredvid. Någon, som vill vara med i detta projekt och som har tid och entusiasm att ägna sig åt din vision, det är bäst med någon som redan kan judo och förstår övningarna som du gör, någon som kan ta hand om passet om du inte är närvarande eller om du måste fokusera på något annat under lektionen. De behöver inte vara "svartbälten", men de behöver förståelsen för anpassad träning. Ibland kan det i din egen klubb finnas föräldrar med erfarenhet av judoträning. Det spelar ingen roll om det var för många år sedan. Ibland behöver de bara en liten extra knuff för att komma tillbaka till mattan.
Om det är möjligt kan du bjuda in assistenter, föräldrar eller vårdnadshavare att delta i träningen i början tills judokan känner till rutinerna och arbetssättet. Kanske vill de också börja med judo.

När du har hittat den personal du behöver måste du veta vad de kan och vad de behöver veta mer om. Om de är judoka kanske de behöver information om de nya judokas behov. Eller om de inte är det, så behöver de förstå vad judo handlar om och hur vi lär ut det.

Det bästa sättet att lära sig är att delta i sessionerna. På så sätt lär de sig vad du gör och vad du förväntar dig att de ska göra. Detta är ett vanligt tillvägagångssätt vid utvecklingen av tatami-assistenter. Förklara före lektionen vad det är du ska göra och förklara sedan hur och varför du gör det. Efter lektionen kan du förklara varför du gjorde vissa ändringar eller justeringar i planen.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Använd den "röda tråden". En sak leder till en annan. Som 1-2-3 eller A-B-C. Gör uppvärmningsövningar som kommer att användas i ne-waza eller tachi-waza. Gör ne-waza-övningar som kan att användas efter ett kast ... Försök att få allt att hänga ihop. Efter ett tag kan du naturligtvis använda en teknik och kombinera den med en annan, och bygga på rörelser som dina elever redan kan. Senare i den här boken kommer vi att beskriva flera lektionsplaneringsmetoder och idéer.

När gruppen har vant sig vid träningen kan du börja använda några av dina elever som assisterande tränare. Börja med att låta dem visa något som du redan har visat dem tidigare. Ge dem mer och mer ansvar och uppgifter att göra, så bygger du upp din tillgängliga personal.

När det är möjligt bör du försöka delta i andra tränares träningar eller läger där de erbjuder tid för att prata och diskutera olika sätt att träna våra judokas. Detta är ett bra sätt att ta reda på fler sätt att undervisa. Det är det bästa sättet att få en stor "verktygslåda"! Ibland måste man göra eller säga samma sak en eller två gånger till, men på ett annat sätt, så att judokan förstår vad man vill.

Vi har skrivit mycket om säkerhet. Det är den viktigaste aspekten när man undervisar i judo. Inte bara på tatamin utan allt som har med träningen att göra före, under och efter passet.

Försök att vara beredd på allt. Det är bättre att tänka "Vad kan gå fel?" en gång till innan du tar din första lektion.

När allt är förberett och under kontroll är det dags att börja lektionen och ha kul!

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Bedömning av förmågan hos nya ASD-studenter

Bedömning av nya elevers förmåga är en mycket viktig del av processen för att välkomna nya elever till våra klubbar och till världen av anpassad judo. Detta beror på att ju mer information vi kan samla in om varje elev, desto bättre plan kan vi lägga upp för att se till att varje elev får en individuell och positiv upplevelse.

Bedömningsprocessen börjar redan vid den allra första kontakten från en förälder eller vårdgivare som frågar efter sitt barn som vill prova judo för första gången. Vid den första kontakten är det ofta nödvändigt att samla in viss information om barnet. För barn med ASD-diagnos är det bäst att ställa specifika frågor om barnets förståelse, beteende och vad barnet reagerar bra på. Det är också rimligt att fråga vilka situationer som kan utlösa överstimulering och hur överstimuleringen yttrar sig. I vissa fall har föräldrar eller vårdnadshavare specifika förväntningar eller till och med mål för sina barn. Delvis kommer motivationen från barnen själva.

Intrinsisk och extrinsisk motivation

Det är ovanligt att unga judoka med ASD har en inneboende motivation för att prova judo. Intrinsisk motivation kommer inifrån. Den blivande judoka kanske har tittat på äldre syskon eller tittat på några videor på internet. Den potentiella nya judoka motiveras att prova judo av sin egen motivation.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Mycket oftare tycker föräldrarna eller vårdnadshavarna att judo skulle vara en bra sport att prova på. De kan uttrycka sin entusiasm för den blivande judoka på ett sådant sätt att barnet är redo att prova judo. Föräldrarna eller vårdnadshavarna ser många fördelar med judo, t.ex. att lära sig träna tillsammans, att tillhöra en klubb och att judon kan vara en meningsfull fritidssysselsättning för sitt barn.

Intrinsisk motivation anses vara en stark och bra drivkraft. Judoka som är intrinsikaliskt motiverade är mer engagerade och har större förmåga att övervinna svåra stunder inom judo eller att söka kreativa lösningar. De har också en större vilja att lära sig.

Andra aspekter som främjar den inre motivationen är en god stämning i judogrupperna, ärlig feedback om prestationer, tydliga och spännande uppgifter som inte överväldigar, variation och igenkännbarhet i träningsformen samt möjligheter att själv utforma delar av träningen och att ta ansvar.

Från första kontakten är det judolärarens uppgift att väcka en inneboende motivation hos den blivande judoka. För detta måste den blivande eleven känna sig bekväm. Det är först när din elev känner sig bekväm som han/hon kan utvecklas och uppleva glädje och nöje inifrån.

Extrinsisk motivation är också en integrerad del av judolektionerna. Några exempel på detta är: om en blivande judoka deltar väl i judolektionerna gör de sina föräldrar stolta, att de får välja ett spel eller så får de efter flitig träning ett bältesprov.

Den yttre motivationen är därför inte dålig och kan utgöra en viktig del av en lycklig judokas totala framgång.

Hur du bedömer nya studenter

Efter den första informationsinsamlingen från föräldrar eller vårdnadshavare finns det två huvudsakliga metoder för hur vi bedömer våra nya judokas. Dessa två metoder beror på klubbens storlek och antalet tillgängliga nivågrupper som verkar inom klubben. Om en klubb till exempel har en liten grupp/klass som är avsedd för barn med extra behov, är valet av vilken klass den nya eleven ska delta i därför begränsat.

Men om du har en större klubb med ett stort antal anpassningsbara judoka som tränar i separata klasser, beroende på ålder och förmåga, kan du ha möjlighet att bestämma vilken klass den nya eleven är bäst lämpad att gå i.

De två viktigaste metoderna för bedömning av förmågor beskrivs nedan:

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Metod ett innebär att du integrerar den nya eleven direkt i din inkluderande/anpassade judogrupp och helt enkelt observerar hans/hennes befintliga färdigheter. Utifrån dessa observationer kan vi avgöra den nya elevens förmåga att anpassa sig till sin nya miljö, hur han/hon fysiskt kan röra sig, vilket rörelseomfång han/hon har, hur han/hon integrerar sig med andra elever och hur socialt kompetent han/hon är. All denna information kommer att ge oss en god förståelse för vad vi kan göra för att säkerställa en positiv och progressiv upplevelse inom den gruppen.

Metod två innebär att den nya eleven individuellt går igenom en i förväg fastställd strukturerad checklista över förmågor. Detta strukturerade träningspass kan innehålla delar som är utformade för att kontrollera motoriska, sociala och emotionella färdigheter och bör bestå av en rad roliga övningar som kan utföras helt med hjälp, delvis med hjälp och helt utan hjälp. För att bedöma den fysiska förmågan kan några av dessa roliga övningar omfatta lekar/övningar av typen smidighet, styrka, koordination och balans.

Det är naturligtvis möjligt att använda en kombination av båda metoderna. Oavsett vilken form vi väljer, observerar vi färdigheter inom följande områden: Motoriska färdigheter, sociala färdigheter och känslomässiga färdigheter. Vi gör detta på ett sätt som inte överväldigar våra nya judokas, utan som i stället fångar upp individuella inlärningsmål och underlättar en smidig integrering i en grupp. Detta leder sedan till en inneboende motivation och en öppenhet för att lära sig nya saker.

Motoriska färdigheter

En ny judokas motoriska färdigheter bör vara märkbara redan vid den första introduktionen. Kan den nya eleven gå ner på knä och böja sig? Eller behöver de hjälp? Efter det är det troligt att många judoinstruktörer fortsätter med en lek för att fastställa fler färdigheter. Några exempel på detta är: gå och springa självständigt, hoppa, rulla, studsa och hoppa.

Det som är viktigt i detta skede är att den nya judokan har förmågan att titta och observera. Att ha förmågan att observera är att ha möjlighet att kopiera eller imitera. Målinriktad observation kan också vara ett inlärningsmål.

Efter en inledande observation tittar vi på hur den nya judokan reagerar på enkla instruktioner, om han eller hon kan följa enkla instruktioner självständigt eller om han eller hon behöver vägledning. Här kan vi använda verbal och icke-verbal feedback till den nya judokan. Vi testar också om det är lättare för dem att reagera

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

på muntlig feedback eller om icke-verbal kommunikation fungerar bättre. Även en kombination av båda kan hjälpa och leda till förbättringar.

Sociala färdigheter

Det är svårt att bedöma en ny judokas sociala färdigheter direkt med hjälp av en lekfull övning, eftersom det ofta finns flera faktorer som spelar in. Kanske kan den nya judokan springa men är rädd eller nervös för de andra eleverna som också springer runt. En period av acklimatisering skulle därför vara vettigt. Det är också viktigt att vara medveten om att flera element kan spela en roll. Här krävs också en judolärares kreativitet för att ta reda på vilka färdigheter den nya judokan har och hur man bäst utvecklar dessa färdigheter. Det kan krävas flera träningar för att upptäcka den nya judokas olika färdigheter.

Kroppskontakt är normalt i judo, men ibland tar det lite tid att vänja sig vid det för nya judoka. Detta är viktigt att ta hänsyn till när du planerar ditt pass. Judo är en individuell sport, men sociala färdigheter är mycket viktiga. Vi kommer att betona detta från början. Judoka är ansvariga för varandra och även en liten match kräver en viss nivå av social och fysisk kontakt.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Med hjälp av olika judospel kan du öva på dessa sociala färdigheter och använda dem efteråt både på och vid sidan av mattan. Här finns en stor potential för judoka med ASD och judo.

En medveten uppbyggnad kan lindra hämningar och stress för den nya judokan. Ett exempel är att bygga upp kroppskontakt genom lekar och rekvisita som bollar, gymnastikbollar osv. Det är lättare att kämpa om en boll än att gå direkt till en partner.

Känslomässiga färdigheter

En judoka med ASD kan redan hantera en hög nivå av stress och ångest i sin nya miljö, då han eller hon är omgiven av nya människor och måste hantera nya erfarenheter. Att utveckla känslomässiga färdigheter är mycket viktigt för att säkerställa hälsa och välbefinnande för alla judoka i vår verksamhet, särskilt nya judoka.

Judomattan är endast avsedd för judoka och inte för föräldrarna, men under vissa omständigheter kan undantag göras. Det kan vara så att separationen från föräldrarna är svår eftersom den nya judokan prövar något okänt för första gången i en okänd miljö.

Ibland är det bra att ta hänsyn till detta; ibland kan man också låta den nya judokas föräldrar lämna honom eller henne ensam med judogruppen under en kort tid till att börja med och sedan gradvis lämna honom eller henne under längre och längre perioder för varje gång. Detta kommer säkerligen att hjälpa till med separationsångest. Detta kan hjälpa den nya judokan att acceptera vissa uppgifter från sina judolärare utan att distraheras av sina föräldrar.

Det är viktigt att vi skapar en miljö där den nya eleven känner sig bekväm och trygg. Detta kan kräva flera utbildningar och är olika för varje individ.

Så snart en elev har fått känslomässig trygghet i träningsgruppen kan han/hon också börja utveckla sina motoriska och sociala färdigheter.

Andra känslomässiga färdigheter är att lära sig hantera att vinna och förlora, att ta turordning och att följa enkla instruktioner. Att veta hur en ny elev med ASD reagerar på ångest och stressiga situationer är också mycket viktigt för tränarna att känna till. Att ha denna information i förväg hjälper tränaren att hantera situationen mycket bättre om ett problem skulle uppstå.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Detta kan vara en stor utmaning för judoläraren, för så snart den nya judokan blir självsäker och mer aktiv på judomattan kan detta leda till överstimulering. För ASD-elever kan överstimulering leda till känslomässiga beteenden som gråt eller aggression.

Det kan vara svårt att stoppa eller förhindra detta beteende, eftersom det inte alltid är uppenbart vad som utlöste denna överbelastning av stimuli. Här behövs goda observationer från judoläraren och samarbete med föräldrarna.

Vilken klass är bäst lämpad?

När vi har observerat våra nya elever med ASD och bildat oss en uppfattning kan vi utforma vår interaktion och miljön på ett sådant sätt att en optimal inlärningsmiljö skapas. Detta bör vara ett optimalt inlärningsklimat där den blivande judoka känner sig bekväm och kan utveckla en inneboende motivation för judo.

Med en stor judoklubb kan olika grupper erbjudas på flera dagar på samma plats. Här kan du välja den bästa gruppen. Andra judoklubbar arbetar på olika platser varje dag.

I andra judoklubbar är det dock endast skoltid och arbetstid som gäller för barn och vuxna.

Om vi inte har möjlighet att placera en ny judoka i en grupp som passar honom eller henne bäst, är det upp till judoläraren att utforma sin grupp och sin träning så att den passar. Ett alternativ skulle vara att inkludera assisterande tränare. Ibland är det också möjligt att anpassa vissa sekvenser i träningen.

Som judolärare för judoka med ASD kommer vi alltid att vara kreativa och söka efter lösningar för att ge alla judoka som är intresserade av judo bästa möjliga upplevelse på mattan. Det är en utmaning i en mångsidig grupp att inte överväldiga den enskilda eleven och inte heller att underväldiga. För båda har inflytande på motivationen och motivationen har inflytande på den underhållande faktorn. Utan att ha roligt kommer blivande judoka inte att engagera sig i judo. Det är judolärarens delikata uppgift att lära ut roligt i judo.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Planering av lektioner

Översikt över lektionsplanen

Planering av lektioner är en viktig färdighet som alla idrottstränare bör lära sig och utveckla. Detta är särskilt viktigt för anpassade judotränare som undervisar personer med ASD. Genom att planera dina träningspass i förväg utnyttjar du din tid och dina resurser på bästa sätt och ser till att du kan uppnå bästa möjliga resultat för dig själv och dina elever.

Förutom att planera lektioner är det också bra att reflektera och göra anteckningar efter varje lektion så att du kan avgöra vad som gick bra och vad du kan överväga att ändra för att förbättra genomförandet eller engagemanget. Även om lektionsplanering kan vara lite tidskrävande i början kan du återanvända dessa lektionsplaner när du undervisar liknande grupper eller individplanerar i framtiden.

Planeringen av lektioner bör göras i fyra till fem lektionsblock för att utveckla en progressiv plan som är specifik - mätt - uppnåelig - relevant - tidsbestämd (på engelska SMART-plan).

SMART-planering används över hela världen i alla typer av företag, organisationer, utbildningsinstitutioner och idrottsmiljöer. Vi kan dock utvidga SMART-konceptet med SMART(ER)-metoden, vilket innebär att vi kan lägga till "utvärdera" och "justera". Genom att utvärdera kan vi identifiera vad som fungerade bra för gruppen och vad som inte gjorde det. Denna återkoppling kan göra det möjligt för oss att justera våra mål, anpassa dem till våra idrottare och förbättra lektionsplanerna för nästa block. Även om SMART-planering är mycket populärt kan du också välja att använda ett mer avslappnat tillvägagångssätt för din lektionsplanering. Då ligger fokus mer på att umgås och ha roligt; i det här fallet är det mindre viktigt att sätta upp uppnåeliga mål och tidsskalera din utveckling. Här är några av fördelarna med lektionsplanering oavsett vilket tillvägagångssätt du väljer.

Fördelarna med lektionsplanering för tränare kan vara följande:

- Gör det möjligt för assisterande/ersättande tränare att vara konsekventa när huvudtränaren är frånvarande.
- Skräddarsy dina lektioner så att de bäst passar elevernas behov.
- Bygga upp ett förtroende för din förmåga som coach att anpassa ditt tillvägagångssätt.
- Skapa struktur och konsekvens i dina lektioner
- Utveckla en progressiv plan för dina elever

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Fördelarna med lektionsplanering för elever med ASD är bland annat:

- Struktur och konsekvens
- Mätbar och uppnåelig utveckling
- Skapa en social miljö
- Förbättra interaktion och kontakt på ett kontrollerat sätt

I det här avsnittet kommer vi att undersöka två olika typer av lektionsplaner. För den första lektionsplanen kommer vi att använda en mer avslappnad, rolig, lekbaserad metod och för den andra en mer strukturerad metod. Med tanke på att vi i det föregående avsnittet i denna handbok redan har bedömt våra nya elevers förmåga och färdighetsnivå, kommer vi nu att skapa vår lektionsplan utifrån en grupp nybörjare som precis har börjat sin judoresa.

Exempel på lektionsplan 1 - *det avslappnade tillvägagångssättet*

I den avslappnade metoden strävar vi efter att introducera alla judoelement, såsom uppvärmning, fallövningar, rörelsemönster, marktekniker, kasttekniker och flexibilitetsövningar på ett lekfullt, roligt och avslappnat sätt.

Fem veckors lektionsplan

Varje lektionsplan är schemalagd för cirka 50 minuter, vilket ger 10 minuter för eventuella överskridanden eller oplanerade aktiviteter. Lektionsplanerna är bara en grundläggande vägledning och kan läggas till eller minskas vid behov. Strukturen för varje lektion kommer att innehålla några av följande delar: Böjning, uppvärmning, grundläggande gymnastikrörelser, tryck- och dragövningar, balans- och koordineringslekar, ukemi (fallövningar), aktiviteter på säkerhetsmattor, aktiviteter på mattan och kastlekar/aktiviteter.

Det är viktigt att notera att vissa personer med ASD behöver struktur och upprepning och kan ha svårt att hantera plötsliga förändringar. Därför kan det vara nödvändigt eller lämpligt att upprepa lektionsplanen för vecka ett i ett antal veckor innan man börjar med vecka två. Det kan också vara nödvändigt att endast ersätta ett litet antal av veckans första moment eller övningar med moment eller övningar från vecka två. Denna praxis kan tillämpas på alla lektioner framöver. Kom ihåg att alltid gå i elevernas takt och låta dig vägledas av deras framsteg. Judo är en livslång sport, och en jämn framstegstakt gör resan till en mer hållbar, rolig och minnesvärd upplevelse.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Lektion 1

Att hälsa och introduktion (5 minuter)

Det är viktigt att redan i detta mycket tidiga skede introducera konsten att buga judo på rätt sätt och hur man tilltalar tränaren på rätt sätt. Det är en personlig preferens hos vissa erfarna anpassade judotränare med ASD-elever att börja lektionen med att buga i en cirkel (i en cirkel är alla lika). Naturligtvis kan du börja din lektion i en traditionell rad om du vill det. Under hälsnings- och introduktionsfasen är det ett idealiskt tillfälle att introducera lite japansk terminologi som Rei (buga) och Mate (stopp).

Uppvärmningslekar (10 minuter)

Uppvärmning är en viktig del av all träning eller fysisk aktivitet. Hur tränare väljer att genomföra sina uppvärmningar varierar mycket, men för dessa lektionsplaner kommer vi att värma upp med hjälp av en mängd olika lekar som värmer upp eleverna och främjar grundläggande rörelsemönster. Försök att vara kreativ och ha roligt. Kull-lekar är idealiska för uppvärmning, koordination, balans och smidighet.

Uppvärmning Spel 1 - maskkull

Rör dig på golvet genom att ligga på magen, undvik eller fånga de andra spelarna. När spelaren fångas, gör han/hon en bro i armhävnings-position. För att bli fri måste någon krypa under bron.

Uppvärmning Spel 2 - Line Tag

Med hjälp av linjerna i mattans skarvar rör sig spelarna sidledes uppåt, nedåt och över linjerna i alla riktningar. För att kulla varandra. Detta är ett bra spel för grunderna för rörelse.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Gymnastiska element (5 minuter)

Grundläggande gymnastiska lekar är viktiga för rörlighet, flexibilitet och rörelsens grunder och är mycket relevanta för många naturliga judorörelser.

Gymnastikelement 1 - Twin Rolling

Ligg på magen med ansiktet mot din partner, håll händerna på armlängds avstånd och rulla tillsammans längs hela mattan.

Fallövningar (5 minuter)

Fallövningar är en viktig del av god judoträning. Det är mycket viktigt att alla lär sig hur man faller korrekt för att undvika skador. Fall inträffar även i grundläggande leksituationer så att känna till grunderna kommer att vara till hjälp.

Fallövning 1 - Clap Clap Bang

Sitt i par mitt emot varandra med böjda knän, klappa först i dina händer, sedan i din partners händer och rulla sedan tillbaka och slå på mattan. Man kan börja leken med att helt enkelt rulla på ryggens kurva utan att slå i händerna och sedan bygga upp den. Du kan också utöka denna övning genom att lägga till en bakåtrullning efter smällen eller en kroppssnurrning före smällen.

Lekar med säkerhetsmattor (5 minuter)

Säkerhetsmatta spel 1 - Stinkande flodflotte

Använd säkerhetsmattan som en flotte och placera ett antal spelare på flotten. Spelarna bör uppmuntras att brotta ned sina motståndare från flotten och ner i den fantasifulla, illaluktande floden. Detta är en utmärkt lek för att uppmuntra till kontakt, fantasi och skoj.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Lekar i Ne-waza (10min)

Mattlek 1 - Brottningsboll

I grupper om två eller tre i markposition.
Spelaren håller i en liten boll/ sensorisk boll.
De andra spelarna måste vända på dem och ta bollen från dem. Den som återfår bollen är nu bollhållare och spelet fortsätter. Den här leken är idealisk för att uppmuntra till grov och tumultartad interaktion och hjälper till med omkastningar.

Mattlek 2 - Strumpor

Strumpor är ett kreativt sätt att uppmuntra till vänskaplig kamp och interaktion. Med hjälp av färgade strumpor har varje spelare en strumpa som de har på foten. Syftet med spelet är att ta bort de andra spelarnas strumpor innan de tar bort din.

Kastlek (10min)

Lekar av svepande typ är alltid en bra början när man introducerar judokasttekniker för första gången. De är säkra och lätta att utföra och de är en bra uppladdning för mer dynamiska kasttekniker senare i lektionsplanerna.

Kast-spel 1 - Road Sweeper

Med hjälp av svansar och motsvarande färgbälten måste spelaren sopa svansen med motsvarande färg till rätt färg på sidan. Detta utvecklar koordinationen, balans och färdigheter i att svepa åt höger och vänster och det är väldigt roligt.

Kast-spel 2 - Hoppa och falla

Parvis och stående Båda spelarna tar judogrepp, hoppar sedan tillsammans i sidled mot mattan och faller sedan omkull. Detta är ett trevligt sätt att avsluta det första passet och hjälper eleverna med eventuell rädsla för att falla.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Slut på lektionen - Hälsning

Det är trevligt att ta farväl på samma sätt som vi sa hej. Du kan ställa eleverna på rad eller, som vi föredrar, samlas i en cirkel och alltid avsluta lektionen med mycket positiv uppmuntran.

Lektion 2

Hälsning och introduktion (5 minuter)

Eftersom repetition är viktigt, använd samma utgångsposition som föregående vecka och återkom till judo/japanska terminologin Rei (buga) och Mate (stopp). I detta skede kan du införa Hajime (börja) i listan över judoord.

Uppvärmningslekar (10 minuter)

Uppvärmning Spel 1 – Hund-kull

Spelarna rör sig på händer och knän på golvet och måste undvika eller fånga de andra spelarna. När spelaren fångas flyttar han eller hon sig till en armhävnings-position och gör en bro. För att komma loss måste någon krypa under bron.

Uppvärmning Spel 2 – Gele-kull

Spelarna börjar med två personer som håller varandra i handen i en cirkel och måste flytta runt och försöka fånga andra spelare genom att slinga sig över deras huvuden så att gelénätet kan utvidgas. När spelaren har fångats blir han eller hon en del av gelénätet. Detta är ett trevligt uppvärmningsspel för grupper som uppmuntrar eleverna att arbeta tillsammans.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

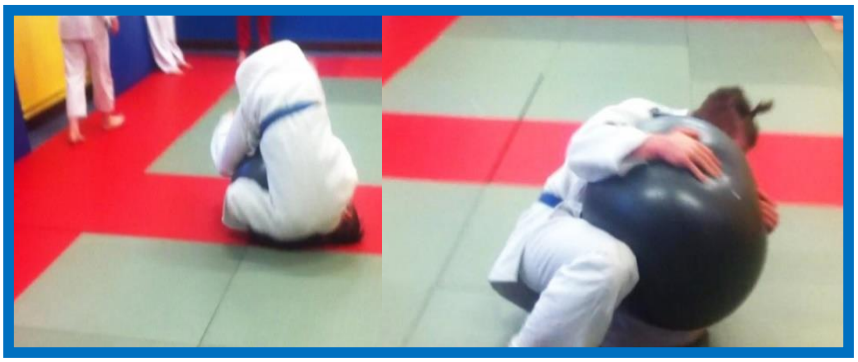
Uppvärmningsspel 3 - Larv

Med fötterna isär på en linje kryper personen längst bak på magen, först under allas ben, och när han eller hon når toppen reser han eller hon sig upp och återupptar den stående ställningen. Den här leken hjälper till att utveckla färdigheter i markrörelser och lagarbete. Senare kan den utvidgas till att omfatta en uchi-komi när man står upp längst fram.

Gymnastiska element (5 minuter)

Gymnastikelement 1 - Boulder Ball

Med hjälp av en stor gymnastikboll kramar spelaren om bollen och vänder huvudet/örat mot bollen för att göra en rullning och hålla fast vid bollen när den rullar. Detta är en utmärkt övning för personer som har svårt att tumla fritt. Rullen simulerar också ett judokast och är ett bra verktyg för att senare lära ut falltekniken.



Falltekniker (5 minuter)

Break-fall Game 1 - Golden Buzzer

Efter övningen med att rulla bakåt i första lektionen lägger du till en gummiplätt/golvskiva mellan de två spelarna. Efter att ha genomfört sitt bakåtriktade fall måste de sätta sig upp igen så snabbt som möjligt och träffa plätten. Den som först träffar plätten vinner och den andra spelaren måste göra tre baklängesfall som belöning.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Tryck & Drag (5 minuter)

Tryck & Drag-lek 1 - Stinkande pool in och ut

Gruppspel: Gör en cirkel av ett antal bälten, med alla spelare som håller i ärmarna och gör en cirkel av spelare innanför bältescirkeln. Syftet med spelet är att få de andra spelarna att kliva ut ur cirkeln genom att dra i/trycka på ärmarna. Vänd på leken genom att ställa sig utanför cirkeln och försöka få de andra spelarna att kliva in i cirkeln. Den här leken uppmuntrar till interaktion och utvecklar färdigheter i att gripa och dra i riktningen.

Ne-waza-lekar (10min)

Ne-waza-övning 1 - Traktorhjul

Traktorhjulet är en perfekt övning för att hjälpa till att utveckla enkla vändningar från knäna. Håll i ringen/hjulet och lyft ett ben för att fungera som pedal/drivben, vrid hjulet och tryck på med drivbenet för att vända på den andra spelaren. Den här leken kan utökas senare genom att byta greppet mot judogrepp och följa upp med en kram/fasthållning.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Ne-waza-övning 2 - Hund och ben

Med hjälp av en bältesvans/sockor/bönsäck (benet) ska spelare ett (hunden) skydda benet från spelare två (den andra hunden). Målet med spelet är att spelare två ska försöka hämta benet från spelare ett. Den här leken uppmuntrar till vänskapliga grepp och interaktion samt en rad färdigheter i markrörelser.

Kastövningar (10min)

Efter lektion ett med svepande spel börjar vi lektion två med ett svepande gruppspel och fortsätter sedan med andra kastbaserade lekar.

Kasta spel 1 - svepande cirkel

Gruppövning: Spelarna samlas i en cirkel och håller i varandras ärmar. På startkommandot försöker varje spelare svepa ner sin partner till marken med hjälp av en svepande fotrörelse från föregående spel. Den här leken uppmuntrar till interaktion, greppförmåga, svepförmåga och ger möjlighet att öva på färdigheter för att våga falla

Kastövning 2 – Klack-Boll O Soto

Klack 8-Boll O Soto är utformad för att introducera O Soto Gari i ett rörelsemålscenario. Spelare ett står med benen isär och placerar en boll på en kon mellan benen. Spelare två kommer att närma sig genom att hoppa på ett ben, ut åt sidan och i en svängande rörelse med det andra benet, med en klackning få bollen från konen. Detta utvecklar en perfekt O Soto Gari-benrörelse och en bakåtriktad rörelse.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Slut på lektionen Hälsning

Ta farväl på samma sätt som vi sa hej. Du kan ställa eleverna på rad eller, som vi föredrar, samlas i en cirkel och alltid avsluta lektionen med mycket positiv uppmuntran. Här finns också ett tillfälle att sammanfatta den terminologi som togs upp i början av lektionen.

Lektion 3

Hälsning och introduktion (5 minuter)

Eftersom upprepning är viktigt, använd samma utgångsposition som föregående vecka och återkom till judo/japanska terminologin Rei (buga), Mate (stopp) och Hajime (börja). Du kan nu lägga till Sensei till listan över judoord.

Uppvärmningslekar (10 minuter)

Uppvärmning Spel 1 – Krabb-kull

Med händer och fötter på marken måste varje spelare undvika eller fånga de andra spelarna genom att röra sig runt mattan i sittande ställning. När spelaren fångas måste han/hon utföra ett antal äggrullningar (hålla knäna tätt med armarna och rulla tillbaka på ryggens kurva). Denna övning kan förlängas genom att lägga till ett bakåtfall varje gång spelaren blir fångad.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Uppvärmningsspel 2 – Grod-kull

Spelarna måste undvika eller fånga de andra spelarna genom att röra sig på golvet i en grodhoppsposition. När spelaren blir kullad kan han eller hon utföra ett ’grodstjärnehopp’. Detta är en rolig och explosiv övning som främjar explosiv kraft, smidighet och styrka.

Uppvärmningsspel 3 - Bull-Dozer (baksida)

I par sitter du i mitten av mattan rygg mot rygg och på startkommandot måste du försöka knuffa den andra spelaren till motsatt sida av mattan med hjälp av bara dina ben och din rygg. Denna övning uppmuntrar till samspel och utvecklar ben- och armstyrka.

Gymnastiska element (5 minuter)

Gymnastiskt element 1 - Hopp med hjul

Att lära sig att göra vändningar kan göras roligt och enkelt genom att använda föremål som du redan har i din dojo. Genom att använda ett bälte som mittlinje, några gummiplättar för fot- och handpositionering kan du skapa en mycket enkel övning för att utveckla vagnshjul.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Ukemi - fallövningar (5 minuter)

Fallövning 1 - Flip & Bang

Det här leken/övningen är utformad för att hjälpa till med fallövningar eftersom den simulerar en perfekt landningsposition från ett judovarv på ett säkert och kontrollerat sätt.

Tryck & Drag-övning (5 minuter)

Tryck & Drag övning 1 - Sjöstjärnedrag

I grupper av varierande storlek tar spelarna tag i båda ändarna av ett bälte som är kopplat till en mittbåge eller ett knutet bälte och försöker dra sina medspelare bort från sin plats. Du kan spela det här spelet med eller utan golvmarkörer; båda dessa metoder använder och kräver olika färdighetsbaser. Detta är en utmärkt gruppövning som hjälper till att utveckla greppstyrka och bryta balansen.

Matt-övningar (10min)

Mattbaserat spel 1 - Bull-Dozer (framifrån)

Med ansiktet mot varandra och med grundläggande judogrepp måste du försöka trycka den andra spelaren till den motsatta sidan av mattan med hjälp av bara armar och knän. För att utvidga övningen måste spelarna på kommando dra kraftigt framåt/nedåt i ärmgreppet för att försöka rulla omkull den andra spelaren.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Markbaserat spel 2 - Res dig och stå upp

En spelare börjar liggandes på mage och en andra ligger över den första. På startkommandot måste den person som ligger på botten manövrera sig ut från undersidan och resa sig upp. Detta utökas sedan med att ligga på rygg och upprepa. Du kan sedan lägga till att hålla fast med enbart armar, enbart ben och sedan med hela kroppen. Denna övning uppmuntrar till interaktion och fysisk kontakt och kommer snart att utvecklas till tekniker för att hålla fast och fly.

Kastspel (10min)

Kasta spel 1 - Ta tag i svansen

I par och med hjälp av gamla bälten (svansar) stoppar en spelare in en svans i bältets bakre del. Den ena spelaren håller i en ärm och den andra spelaren försöker hämta svansen från sin motståndare. Denna övning/lek uppmuntrar judoens grundläggande rörelser och att sträcka sig runt midjan för att hämta svansen är en fin rörelse som bygger upp O Goshi.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Kastövning 1 - Skulderklappning

I par tar en spelare tag i den andra spelarens ärm, och med den fria handen ska de försöka slå på undersidan av den andra spelarens axel. Liksom den föregående övningen uppmuntrar denna lek till judorörelsens grunder samt till att en fin rörelse som bygger upp Ippon Seoi-nage.

Slut på lektionen Hälsning

Det är trevligt att ta farväl på samma sätt som vi sa hej. Du kan ställa eleverna på rad eller, som vi föredrar, samlas i en cirkel och alltid avsluta lektionen med mycket positiv uppmuntran.

Lektion 4

Hälsning och introduktion (5 minuter)

Eftersom repetition är viktigt, använd samma utgångsposition som föregående vecka och återkom till judo/japanska terminologin Rei (buga), Mate (stopp), Hajime (börja) och Sensei. Du kan nu lägga till Dojo till listan över judoord.

Uppvärmningslekar (10 minuter)

Uppvärmningslek 1 - Apkärring

Spelarna måste undvika eller fånga andra spelare genom att röra sig på händer och fötter som en apa. När spelaren fångas måste han/hon göra 5 jumping jacks och sedan i en press-up position göra en bro. För att bli fri måste någon krypa under bron.

Uppvärmning Spel 2 - Svansjakt

Använd gamla judobälten för att göra ca 50 cm långa svansar. Placera bältessvansen antingen i judobältet eller hängande på baksidan av träningsbyxorna. Detta är en grupplek och syftet är att varje spelare ska samla så många andras svansar som möjligt på en viss tid - 10/15 sekunder - medan han eller hon rör sig på tatamin.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Uppvärmning Spel 3 - Shoulder Ball

I par har alla en liten boll och syftet med spelet är att nudda de andra spelarnas axeln med bollen, varje tryck är värt en poäng. Du kan också ändra målet till höfterna. Denna övning/lek är utformad för att hjälpa till med greppets räckvidd och rörelsens grunder.

Balans och koordination (5 minuter)

Balans och koordination 1 - Mine Field

Med hjälp av färgade prickar eller koner på golvet måste spelarna hoppa runt och undvika att trampa på prickar eller stöta ihop. Spelet kan spelas enskilt eller i par och är ett bra sätt att utveckla grundläggande rörelser och rörelsemönster. För att utvidga spelet kan man ropa ut en färg och varje spelare måste ställa sig på motsvarande färg.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Ukemi - fallteknik (5 minuter)

Fallteknik övning 1 - Crouching Tiger

Spelarna ska sitta på huk och försöka trycka sin motståndare bakåt med handflatorna som enda kontaktyta. Om de trycks bakåt måste de utföra ett bakåtriktat fall.

Tryck & Drag-spel (5 minuter)

Tryck & Drag-spel 1 - Sumpdrag

Med hjälp av två bältessvansar lägger sig spelare ett på rygg och spelare två står nära huvudet på den första. Varje spelare håller hårt i motsatta ändar av bältessvansarna. Den stående spelaren drar långsamt sin motståndare längs mattan med hjälp av bältessvansarna som grepp. Upprepa för att båda spelarna ska få en tur att dra. Bra övning/lek för att förbättra grepp, arm- och benstyrka.

Övning på mattan (10min)

Markbaserat spel 1 - Skorpionsvans

Ligg ner på rygg i en rad, med huvudet mot kamratens fötter. Syftet med spelet är att passa bollen längs linjen med hjälp av fötterna. Det här är ett utmärkt lagspel som bidrar till att främja lagarbete och flexibilitet på marken.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Markbaserat spel 2 - Kesa Challenge

På startkommandot måste varje spelare sätta sig upp så snabbt som möjligt och försöka att hålla fast den andra spelaren. Eftersom detta är en naturlig rörelse kommer spelarna automatiskt att hamna i kesa gatame. Uppmuntra spelarna att ta tag under armen och inte runt huvudet eftersom detta är förbjudet i anpassad judo.

Kastövning (10min)

Kastövning 1 - Heel Ball O Uchi

Heel Ball O Uchi är utformad för att introducera O Uchi Gari i ett rörelsemålscenario. Träning i par, en spelare står med benen isär och en boll placeras på en kon snett bakom ett av benen. Den andra spelaren måste närma sig och placera sitt ben mellan benen och slå bollen med hälen från konen. Detta utvecklar O Uchi Gari-benrörelsen och bakåtsträvan.

Kastövning 2 - Buddy Block

I grupper om tre spelare vänder den första spelaren bältet bakåt och tar judogrepp i den andra spelaren. Spelare tre måste försöka ta tag i spelarens bälte, medan spelare ett använder spelare två för att blockera. Detta är en utmärkt övning för att ta tag i grepp, bryta balansen och för att allmänt röra på sig motståndaren. Det är också väldigt roligt!

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Slut på lektionen Hälsning

Säg adjö på samma sätt som vi sa hej. Du kan ställa eleverna på rad eller, som vi föredrar, samlas i en cirkel och alltid avsluta lektionen med mycket positiv uppmuntran. Här finns också ett tillfälle att sammanfatta den terminologi som togs upp i början av lektionen.

Lektion 5

Hälsning och introduktion (5 minuter)

Eftersom repetition är viktigt, använd samma utgångsposition som föregående vecka och återkom till judo/japanska terminologin Rei (buga), Mate (stopp), Hajime (börja), Sensei och Dojo. Du kan nu lägga till Judoka till listan över judoord.

Uppvärmningslekar (10 minuter)

Uppvärmning Spel 1 – Parhopp-kull

I par placerar varje spelare sina armar runt midjan för att stödja varandra. Sedan hoppar de jämfota runt för att undvika eller fånga de andra spelarna. När de fångas kan de bilda en bro med sina armar och andra spelare kan befria dem genom att hoppa under bron. Den här leken kan utökas med att spelarna hoppar på ett ben i stället för att hoppa jämfota. En utmärkt uppvärmning för att uppmuntra interaktion, kontakt och lagarbete.

Uppvärmning Spel 2 - Hot Spot

Parvis rör sig de två spelarna fortfarande runt på mattan med judogrepp och undviker att trampa på golvskivorna. När tränaren ger kommandot måste varje spelare försöka manövrera sin motståndare till en het punkt. Om någon av spelarna trampar på en hot spot måste de utföra en uppgift, t.ex. bli kastade eller göra en övning. Denna övning/lek hjälper till att utveckla grunderna för att förflytta sig, gripa och bryta balansen.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Uppvärmning Spel 3 - Kedjekull

Med två personer som håller varandra i handen/ärmarna måste spelarna röra sig runt och försöka fånga de andra spelarna. När de väl har fångats ingår de i kedjan, som blir allt längre. Detta är en utmärkt gruppaktivitet som kräver lagarbete och koordination.

Balans och koordination (5 minuter)

Balans och koordination 1 - Minfältssvepning

Sprid ut ett antal mjuka föremål (t.ex. bälten, ärtpåsar, strumpor) runt om på mattan och dela upp spelarna i par. Med judogrepp måste spelarna förflytta sig runt föremålen utan att röra dem tills kommandot ges, varvid spelarna måste sopa bort föremålen från lekplatsen medan de förflyttar sig. Den här övningen skapar en bra fotfotsvepning/rörelseövning som är väldigt rolig och praktisk.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Fallövning (5 minuter)

Fallövning Game 1 - Hopp Cirkel

I en cirkel håller varje spelare i ärmarna på personen bredvid honom eller henne. Alla spelare hoppar och roterar tills de räknar till fem, varefter alla faller till marken med hjälp av grundläggande bakåtfall. Den här leken kan utökas genom att räkna på olika språk (inklusive japanska).

Tryck & Drag-spel (5 minuter)

Tryck & Drag-spel 1 - Monkey Run

En person lägger sig på rygg och den andra står över honom eller henne med händer och fötter på golvet i en aphållning. Den person som ligger på golvet tar ett grepp om bältesändarna och aplöparen börjar gå/löpa nerför mattan och drar med sig dem. Bra benträning och väldigt roligt!

Spel på marken (10min)

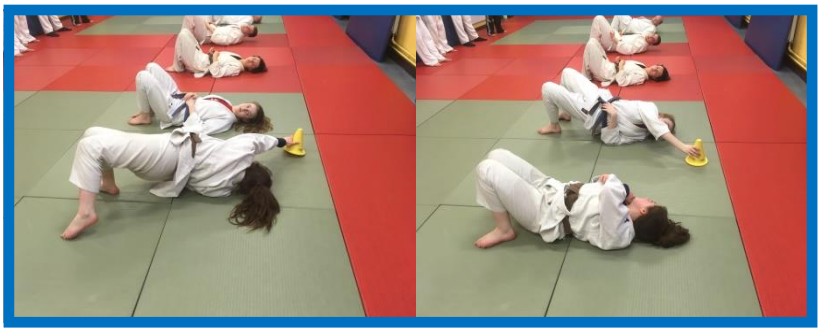
Markbaserat spel 1 - Rulla och fånga

En spelare rullar ner på mattan medan den andra spelaren (på händer och knän) försöker fånga upp dem innan de når slutet. Fångaren bör uppmuntras att fånga med hjälp av kroppen och inte bara med händerna. Detta uppmuntrar till kroppskontakt och fördelar med att hålla fast.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Markbaserat spel 2 - Brygga

Ligg i små grupper och placera ett föremål ovanför och vid sidan av den första personen i gruppen. Genom att böja ryggen och sträcka sig över axeln hämtar man föremålet och lägger det över motsatt axel så att nästa person kan hämta det - upprepa hela vägen ner i ledet. Denna lek/övning är utmärkt för att öva på att ta sig loss vid flyktrörelser.



Kastspel (10min)

Kastspel 1 – Knä-kull

En lek där du måste knäböja i olika ställningar. Blir du kullad måste du stå på två knän eller med höger knä uppåt eller vänster knä uppåt. För att komma loss måste en av de andra spelarna utföra en enkel kaströrelse beroende på din ställning. Två knän ner Tai Otoshi-rörelsen, höger knä ner Uchi Mata-rörelsen och vänster knä ner O Soto Gari-rörelsen. Detta är ett utmärkt tillfälle att prova olika kaströrelser och för den andra spelaren att öva på brytningsfall.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Kasta spel 3 - Kampbälten

Med hjälp av spelarnas egna bälten kan de börja med att vifta med bältena för att värma upp och mjuka upp axlar, armar, handleder och fingrar. Sedan kan övningen utökas genom att införa uchi-komi. Tempot och intensiteten kan ökas beroende på målgruppen.

Slut på lektionen Hälsning

Ta farväl på samma sätt som vi sa hej. Du kan ställa eleverna på rad eller som vi föredrar, samlas i en cirkel och alltid avsluta lektionen med mycket positiv uppmuntran. Här finns också ett tillfälle att sammanfatta den terminologi som togs upp i början av lektionen.

Detta är slutet på vår 5 veckors lektionsplan 1 - det avslappnade tillvägagångssättet.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Exempel på lektionsplan 2 - *det strukturerade tillvägagångssättet*

När det gäller den strukturerade metoden kommer vi att sträva efter att introducera judoelementen, som t.ex. ukemi - falltekninker, marktekniker och kasttekniker på ett mer direkt sätt. Vi kommer fortfarande att använda vissa lekfulla aktiviteter för uppvärmning, rörelsemönster och flexibilitet och vi kommer att sträva efter att koppla dessa element till de tekniker som behandlas under varje lektion.

Fem veckors lektionsplan

Lektion 1

Hälsning och introduktion (5 minuter)

Det är viktigt att redan i detta mycket tidiga skede introducera konsten att buga i judo på rätt sätt och hur man tilltalar tränaren på rätt sätt. Det är en personlig preferens hos vissa erfarna anpassade judotränare med ASD-elever att börja lektionen med att buga i en cirkel (i en cirkel är alla lika). Naturligtvis kan du börja din lektion i en rad om du vill det. Under hälsnings- och introduktionsfasen är det ett idealiskt tillfälle att introducera lite japansk terminologi som Rei (buga) och Mate (stopp).

Uppvärmningslekar (15 minuter)

För den strukturerade metoden är det lämpligt att använda uppvärmningen som en byggsten för de tekniker som du planerar att introducera i lektion ett. Under lektion ett kommer vi att introducera ukemi - fallteknink, O Soto Gari och Mune Gatame.

Uppvärmning Spel 1 – Rump-kull

Med händer och fötter på marken måste varje spelare undvika eller fånga de andra spelarna genom att röra sig runt mattan i en sittande position. När spelaren fångas måste han/hon utföra ett antal äggrullningar (hålla knäna tätt med armarna och rulla tillbaka på ryggens kurva). Denna övning kan utökas genom att lägga till ett bakåtriktat fall varje gång spelaren blir fångad (för en visuell illustration se lektionsplan 1 lektion 3).

Uppvärmning Spel 2 - Rulla och fånga

En spelare rullar ner på mattan medan den andra spelaren (på händer och knän) försöker fånga upp dem innan de når slutet. Fångaren bör uppmuntras att fånga med hjälp av kroppen snarare än bara med händerna. Detta uppmuntrar till kroppskontakt och fördelar med att hålla fast. (För en bild se lektionsplan 1 lektion 5).

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Uppvärmning Spel 3 – Klack-Boll O Soto

Klack-Boll O Soto är utformad för att introducera O Soto Gari i ett rörelsemålscenario.

Spelare ett står med benen isär och placerar en boll på en kon mellan benen. Spelare två närmar sig genom att hoppa på ett ben ut åt sidan och i en svängande rörelse med benet, med hälen, ta bollen från käglan. Detta utvecklar en perfekt O Soto Gari-benrörelse och en bakåtriktad rörelse. (För en bild se lektionsplan 1 lektion 2).

Gymnastiska element (5 minuter)

Gymnastiska element 1 - Tumbles

Rulla liknande kullerbytta framåt och bakåt - bedöma förmågan och hjälpa till vid behov.

Ukemi (fallövning) (5 minuter)

Ukemi övning 1 - Bakåtfall

Förklara i enkla termer funktionen och betydelsen av fall i judo. Visa ett enkelt baklängesfall från en sittande position. Var särskilt uppmärksam på att föra in hakan i bröstet för att undvika att huvudet slår mot tatamin. Låt de nya eleverna prova denna övning på egen hand medan du observerar. Gör positiva korrigeringar som behöver göras av elevens ansträngningar.

Övning på säkerhetsmatta (5 minuter)

Säkerhetsmatta Övning 1 - Hoppa och falla

I par och i stående position tar båda spelarna bra judogrepp och hoppar samtidigt i sidled mot mattan för att sedan bara falla omkull. Detta är en trevlig och säker övning för att hjälpa eleverna med eventuell rädsla för att falla; den introducerar också grepp i lektionen. (För visuell bild se lektionsplan 1 lektion 1).

Markteknik (10min)

Markteknik 1 - Mune Gatame (håll i bröstet)

Med hänvisning till uppvärmningsövningen i början av lektionen kan tränaren förklara vikten av att använda kroppen för att kontrollera greppet. Varje tränare har sitt eget sätt att visa Mune Gatame. För den här lektionen och vår målgrupp rekommenderas att greppet presenteras i små delar till att börja med och sätts ihop till slut. Denna del av lektionen kan innehålla lite markbrottning för att öva det nya greppet.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Kastteknik (10min)

Kastteknik 1 - O Soto Gari

Med hänvisning till den tidigare uppvärmningsövningen "Klack-Bolll" visar tränaren nu O Soto Gari och bryter sedan ner den i små delar. Det är viktigt att betona varje del. Det börjar med grepp, att luta sig över axeln för att se luckan och bryta balansen och att svepa benet genom (som om man skulle heela bollen). Denna del av lektionen kan avslutas med att de nya eleverna övar och kastar tränaren/tränarna i statiska eller rörliga positioner.

Slut på lektionen Hälsning

Avsluta lektionen på samma sätt som ni började den, antingen i en cirkel eller på en linje. Avsluta alltid lektionen med mycket positiv uppmuntran. Här finns också ett tillfälle att sammanfatta den terminologi som togs upp i början av lektionen.

Lektion 2

Hälsning och introduktion (5 minuter)

Eftersom repetition är viktigt, använd samma utgångsposition som föregående vecka och återkom till judo/japanska terminologin Rei (buga) och Mate (stopp). I det här skedet kan du införa Hajime (börja) i listan över judoord.

Uppvärmningslekar (15 minuter)

På lektion två kommer vi att presentera O Uchi Gari och Yoko Shiho Gatame.

Uppvärmning Spel 1 - Rulla och knäppa tag

Ett enkelt taggspel där varje spelare måste undvika eller fånga de andra spelarna genom att röra sig runt tatamin i en hoppande/judo liknande rörelse. När spelaren fångas måste han eller hon gå ner på händer och knän. För att släppas måste en annan spelare rulla över den andra spelaren i ett fall (för en bild se lektionsplan 1, lektion 3).

Uppvärmning Spel 2 - Hund och ben

Med hjälp av en bältesvans/sockor/ärtpåse (benet) ska spelare ett (hunden) skydda benet från spelare två (den andra hunden). Målet med spelet är att spelare två ska försöka hämta benet från spelare ett. Den här leken uppmuntrar till vänskapliga grepp och interaktion samt en rad färdigheter i markrörelser (för en bild se lektionsplan 1 lektion 2).

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Uppvärmning Spel 3 - Klack Boll O Uchi

Klack Boll O Uchi är utformad för att introducera O Uchi Gari i ett rörelsemålscenario. En spelare står med benen isär och en boll placeras på en kägla vid sidan av honom eller henne. Den andra spelaren måste närma sig och placera sitt ben mellan benen och klacka bollen med hälen från konen. Detta utvecklar O Uchi Gari-benrörelsen och bakåtsträvan. (för en bild se lektionsplan 1 lektion 4)

Gymnastiska element (5 minuter)

Gymnastiska element 1 - Framåtriktade rullar

Framåtriktade rullar är en viktig färdighet för judospelare att lära sig och behärska. För vissa kan de dock vara lite svåra. Träningen av dessa rullar kan börja på en judomatta eller en tjockare säkerhets-/kastmatta tills färdighetsnivån är tillräckligt säker för att kunna utföras på tatami. En gymnastikboll kan vara ett användbart redskap för att underlätta inlärning och övning av rullningar. Som alltid ska man bedöma förmågan och hjälpa till där det behövs.

Ukemi (fallteknik) (5 minuter)

Ukemi övning 1 - Bakåtriktade fall

Återkom och öva på samma bakåtriktade rörelser för att bryta och falla som i lektion 1. Ibland kan det vara lite tråkigt och jobbigt att lära sig fall. Det finns alltid en möjlighet att göra denna övning lite roligare och roligare och samtidigt lägga till några andra lärdomar till förfarandet. Till exempel kan tränaren, när han eller hon tränar fall i grupp, lägga till att räkna högt till övningen. Detta är ett tillfälle att lära ut att räkna på japanska upp till fem till att börja med. Andra elever i gruppen kanske också kan ett annat språk som man kan lära gruppen på. Detta gör hela övningen till en mycket roligare upplevelse och interaktion.

Övning på säkerhetsmatta (5 minuter)

Säkerhetsmatta Övning 1 - Hoppa och kasta

För att hjälpa till att sammanfatta kasttekniken O Soto Gari, som introducerades i lektion 1. Den första spelaren står med ryggen mot säkerhetsmattan och nästa spelare i raden hoppar fram och till sidan och utför en O Soto Gari. Spelare två kommer sedan att stå vid säkerhetsmattan för att nästa spelare ska ta sin tur att kasta. Denna övning gör det möjligt för varje spelare att sammanfatta kasttekniken från förra lektionen och öva på att bli kastad/landa i säkerhet.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Markteknik (10min)

Markteknik 1 - Yoko Shiho Gatame (håll i fyra hörn i sidan)

Sammanfattning av den senaste lektionens grepp, Mune Gatame, innan det nya greppet Yoko Shiho Gatame introduceras. Övergången mellan dessa två grepp är ganska liten, vilket gör den idealisk för att arbeta från en position till nästa. Om du överbetonar hållandet av benet i Yoko Shiho Gatame kommer det att göra det lättare för eleverna att komma ihåg nästa gång. Om du till exempel berättar för eleverna att Yoko Shiho Gatame (grepp 2) är samma sak som Mune Gatame (grepp 1) utom "för benet" kommer de lättare att komma ihåg "benet", särskilt om du gör en stor gest för att hålla benet. Den här delen av lektionen kan innehålla lite markbrottning för att öva det nya greppet.

Kastteknik (10min)

Kastteknik 1 - O Uchi Gari

Med hänvisning till den tidigare uppvärmningsövningen "Klack Boll" kommer tränaren nu att visa O Uchi Gari och sedan dela upp den i små delar. Det är viktigt att betona varje del, med början i grepp, brytning av balansen och att haka in benet genom och runt (som om man skulle ha en klackboll). Denna del av lektionen kan avslutas med att de nya eleverna övar och kastar tränaren/tränarna i statiska eller rörliga positioner.

Slut på lektionen Hälsning

Avsluta lektionen på samma sätt som ni började den, antingen i en cirkel eller på en linje. Avsluta alltid lektionen med mycket positiv uppmuntran. Här finns också ett tillfälle att sammanfatta den terminologi som togs upp i början av lektionen.

Lektion 3

Hälsning och introduktion (5 minuter)

Eftersom upprepning är viktigt, använd samma utgångsposition som föregående vecka och återkom till judo/japanska termerna Rei, Mate och Hajime. I detta skede kan du presentera Sensei för listan över judoord.

Uppvärmningslekar (15 minuter)

På lektion tre kommer vi att presentera De Ashi Barai och Kesa Gatame (Kuzure).

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Uppvärmning Spel 1 - Linje Kull

Med hjälp av linjerna i mattans skarvar måste spelarna hoppa i sidled, uppåt, nedåt och tvärs över linjerna i alla riktningar för att kulla varandra. Detta är en bra rörelseövning som förberedelse för svepövningen senare i den här lektionen. (för en bild se lektionsplan 1 lektion 1)

Uppvärmningsspel 2 - Kesa Challenge

På startkommandot måste varje spelare sätta sig upp så snabbt som möjligt och försöka att hålla fast den andra spelaren. Eftersom detta är en naturlig rörelse kommer spelarna automatiskt att hamna i kesa gatame. Uppmuntra spelarna att ta tag under armen och inte runt huvudet. (för en bild se lektionsplan 1 lektion 4)

Uppvärmningsspel 3 - Road Sweeper

Med hjälp av svansar och motsvarande färgbälten måste spelaren sopa svansen med motsvarande färg till rätt färg på sidan. Detta utvecklar koordination, balans och färdigheter i att svepa till höger och vänster. Detta är en mycket rolig övning för att hjälpa till med De Ashi Barai-rörelserna. (för en bild se lektionsplan 1 lektion 1)

Gymnastik/Ukemi (10min)

Gymnastiska element 1 - Rullande fall

Att införa fall i dina gymnastiska element är en mycket enkel övergång för nya elever eftersom de redan har tränat fall och gjort några rullar. Demonstrera rullar med extra fall. I detta tidiga skede kan tränaren välja att använda tjockmattor eller säkerhetsmattor för denna övning - som alltid ska du bedöma och hjälpa till där det behövs.

Markteknik (10min)

Markteknik 1 - Kuzure Kesa Gatame (modifierat grepp med halsduk)

Med hänvisning till den tidigare uppvärmningsleken (Kesa Challenge) visar du greppet Kuzure Kesa Gatame. Kom alltid ihåg att bryta ner den i små delar till att börja med och sedan sätta ihop dem till slut. Liksom tidigare kan denna del av lektionen innehålla lite markbrottning för att öva det nya greppet.

Observera: Hon Kesa Gatame är en förbjuden åtgärd i anpassad judo eftersom den kan utöva otillbörligt tryck på nacken på den spelare som hålls fast.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Kastteknik (10min)

Kastteknik 1 - De Ashi Barai

Använd den tidigare uppvärmningsövningen "Road sweeper" som referens och visa rörelserna i De Ashi Barai. Kom ihåg att visa den i sin helhet och sedan bryta ner den i små delar. Det är viktigt att betona varje element med början i greppen, brytning av balansen och svepning av benet över (som om man sveper bältesbitarna). Denna del av lektionen kan avslutas med att de nya eleverna övar och kastar tränaren/tränarna i statiska eller rörliga positioner.

Slut på lektionen Hälsning

Avsluta lektionen på samma sätt som ni började den, antingen i en cirkel eller på en linje. Avsluta alltid lektionen med mycket positiv uppmuntran. Här finns också ett tillfälle att sammanfatta den terminologi som togs upp i början av lektionen.

Lektion 4

Hälsning och introduktion (5 minuter)

Använd samma utgångsposition som tidigare veckor och återkom till judo/japanska termerna Rei, Mate, Hajime och Sensei. I detta skede kan du införa Dojo i listan över judoord.

Uppvärmningslekar (15 minuter)

På lektion fyra kommer vi att presentera O Goshi och Tate Shiho Gatame.

Uppvärmning Spel 1 - Svansjakt

Använd gamla judobälten för att göra ca 50 cm långa svansar. Placera bältessvansen antingen i judobältet eller hängande på baksidan av träningsbyxorna. Detta är en grupplek och syftet är att varje spelare ska samla så många andras svansar som möjligt på en viss tid - 10/15 sekunder. (för en bild se lektionsplan 1 lektion 4)

Uppvärmning Spel 2 - Bull Dozer

Med ansiktet mot varandra och med grundläggande judogrepp måste spelarna försöka skjuta varandra till den motsatta sidan av mattan med hjälp av bara armar och knän. För att utvidga övningen måste spelarna på kommando dra kraftigt framåt/nedåt i ärmgreppet för att försöka rulla omkull den andra spelaren. (för en bild se lektionsplan 1 vecka 3)

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Uppvärmning Spel 3 - Ta tag i svansen

I par och med hjälp av gamla bälten (svansar) stoppar den ena spelaren in en svans i bältet och håller i en ärm medan den andra spelaren försöker hämta svansen från sin motståndare. Denna övning/lek uppmuntrar judoens grundläggande rörelser och att sträcka sig runt midjan för att hämta svansen är en fin uppbyggnadsrörelse till O Goshi. (för en bild se lektionsplan 1 vecka 3)

Gymnastik/Ukemi (10min)

Gymnastiska element 1 - Rullande fall med brytning

Återuppta och öva på fall i gymnastiska element från förra lektionen. Demonstrera rullar med de extra fallen som tidigare. I detta tidiga skede kan tränaren välja att använda tjockmattor eller säkerhetsmattor för denna övning - som alltid ska du bedöma och hjälpa till vid behov.

Markteknik (10min)

Markteknik 1 - Tate Shiho Gatame

Visa greppet Tate Shiho Gatame. Kom alltid ihåg att dela upp det i små delar till att börja med och sedan sätta ihop dem till slut. För säkerhets skull är ett exempel på ett sätt att demonstrera detta grepp att be tori stå över uke med en fot på vardera sidan av kroppen och i bälteshöjd, sedan knäböja och ta på sig greppet. Denna metod förhindrar att tori lägger för mycket vikt på uki i detta inlärningsskede. Liksom tidigare kan denna del av lektionen inkludera lite markbrottning för att öva det nya greppet.

Kastteknik (10min)

Kastteknik 1 - O Goshi

Använd den tidigare uppvärmningsövningen "Svans-jakt" som referens och demonstrera rörelserna i O Goshi. Kom ihåg att visa den i sin helhet och sedan bryta ner den i små delar. Det är viktigt att betona varje element med början i grepp, brytning av balansen och böjning av knäna för lyftet. Denna del av lektionen kan avslutas med att de nya eleverna övar och kastar tränaren/tränarna i statiska eller rörliga positioner.

Slut på lektionen Hälsning

Avsluta lektionen på samma sätt som ni började den, antingen i en cirkel eller på en linje. Avsluta alltid lektionen med mycket positiv uppmuntran. Här finns också ett tillfälle att sammanfatta den terminologi som togs upp i början av lektionen.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Lektion 5

Hälsning och introduktion (5 minuter)

Använd samma utgångsposition som tidigare veckor och återkom till judo/japanska termerna Rei, Mate, Hajime, Sensei och Dojo. Eftersom detta är den sista lektionen i serien kan du överväga att göra ett litet terminologitest eller en liten övning.

Uppvärmningslekar (15 minuter)

På lektion fem kommer vi att introducera Ippon Seoi-nage och grundläggande losstagning från fasthållning.

Uppvärmningsövning 1 - Battle Belts

Med hjälp av dina egna bälten kan du börja med att vifta med bältena för att värma upp och mjuka upp axlar, armar, handleder och fingrar. Sedan kan du utvidga din verksamhet genom att introducera uchi-komi.
Tempot och intensiteten kan ökas beroende på målgruppen. (för en bild se lektionsplan 1 vecka 5)

Uppvärmningsövning 2 – Brygga & vänd

Ligg i små grupper och placera ett föremål ovanför och vid sidan av den första personen i gruppen. Genom att böja ryggen och sträcka sig över axeln hämtar du föremålet och lägger det över motsatt axel så att nästa person kan hämta det - upprepa detta längs hela linjen. Den här leken/övningen är utmärkt för att öva på att fly från en fasthållning. (för en bild se lektionsplan 1 vecka 5)

Uppvärmningsövning 3 - Skulderklappning

I par tar den ena spelaren tag i den andra spelarens ärm, och med den fria handen försöker de slå på undersidan av den andra spelarens axel. Denna övning/lek uppmuntrar till judorörelsens grunder och att sträcka sig under armen för att knacka på axeln är en bra uppladdning till Ippon Seoi-nage. (för en bild se lektionsplan 1 vecka 3)

Ukemi-övning (10min)

Övning i kast och Ukemi 1 - Knäböjning

Att använda en enkel lek för att utveckla nya kaströrelser och ukemi-övningar är ett bra sätt att få gruppen att arbeta tillsammans på den sista lektionen i schemat. Eleverna förflyttar sig runt på tatami och måste undvika att bli fångade av den utsedda fångstmannen.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

När du fångas måste du knäböja i olika ställningar, stå på två knän, höger knä uppåt eller vänster knä uppåt. För att komma loss måste en av de andra spelarna utföra en enkel kaströrelse beroende på din ställning. Två knä i mattan Tai Otoshi kast, höger knä nedåt Uchi Mata kast och vänster knä nedåt O Soto Gari kast. Detta är ett utmärkt tillfälle att prova olika kaströrelser och för den andra spelaren att öva på fall. (för en bild se lektionsplan 1 vecka 5)

Markteknik (10min)

Markteknik 1 - Grundläggande flykt genom hållning

Från tidigare lektioner kan gruppen nu flera judogrepp. Under den här lektionen kommer tränaren att introducera en grundläggande "Brygga & vänd"-flyktsrörelse. Med hänvisning till den tidigare uppvärmningsövningen "Brygga & vänd" och de tidigare inlärda judogreppen kommer tränaren att visa ett tidigare inlärt judogrepp och partnern kommer att visa brygga & vänd-losstagningen. Kom alltid ihåg att bryta ner den i små delar till att börja med och sedan sätta ihop dem till slut. Som tidigare kan denna del av lektionen inkludera lite markbrottning för att öva grepp- och flyktrörelser.

Kastteknik (10min)

Kastteknik 1 - Ippon Seoi-nage

Använd den tidigare uppvärmningsövningen "Shoulder Tap" som referens och visa rörelserna i Ippon Seoi-nage. Kom ihåg att visa den i sin helhet och sedan bryta ner den i små delar. Det är viktigt att betona varje element som börjar med grepp, brytning av balansen och böjning av knäna för lyftet. Denna del av lektionen kan avslutas med att de nya eleverna övar och kastar tränaren/tränarna i statiska eller rörliga positioner.

Slut på lektionen Hälsning

Avsluta lektionen på samma sätt som ni började den, antingen i en cirkel eller på en linje. Avsluta alltid lektionen med mycket positiv uppmuntran. Här finns också ett tillfälle att sammanfatta den terminologi som togs upp i början av lektionen.

Detta avslutar vår 5-veckors lektionsplan 2 - det strukturerade tillvägagångssättet.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Riktlinjer för coachning för personer med ASD

I tidigare avsnitt i detta kapitel har vi tittat på förberedelserna av lokalen och utrustningen, vi har tittat på bedömningen av vår nya ASD-studentgrupp och några exempel på lektionsplaner baserade på studenternas behov. Nu ska vi titta på några praktiska råd och riktlinjer för adaptiv coachning som hjälper dig att utveckla dig själv och dina elever.

Tränaren

Vad krävs för att bli en framgångsrik adaptiv judotränare?
Bortsett från det uppenbara i att ha en personlig bakgrund inom judo är det logiskt att en tränare inom adaptiv judo har grundläggande kunskaper om en rad olika förmågor och funktionsnedsättningar. Det är också logiskt att en tränare i anpassad judo känner till och praktiserar ett brett spektrum av undervisningsmetoder och undervisningsstilar.

Dessa färdigheter och kunskaper garanterar att tränaren kan tillgodose elevernas behov och ambitioner på bästa sätt. Detta tillsammans med entusiasm och passion är receptet för en framgångsrik adaptiv judotränare och glada och motiverade elever.

Studenten

Hur kan en ASD judostudent dra nytta av judo och en framgångsrik adaptiv judotränare?
En välutbildad, skicklig och kunnig adaptiv judotränare kan göra en enorm skillnad i livet för en judostudent med ASD, inte bara i dojon utan även i vardagen.

Judo, liksom de flesta kampsporter, har en "uppförandekod". Detta hjälper personer med eller utan ASD att lära sig att respektera regler och att respektera andra och sig själva. Dessa regler medför struktur och konsekvens, vilket är viktigt för personer med ASD.

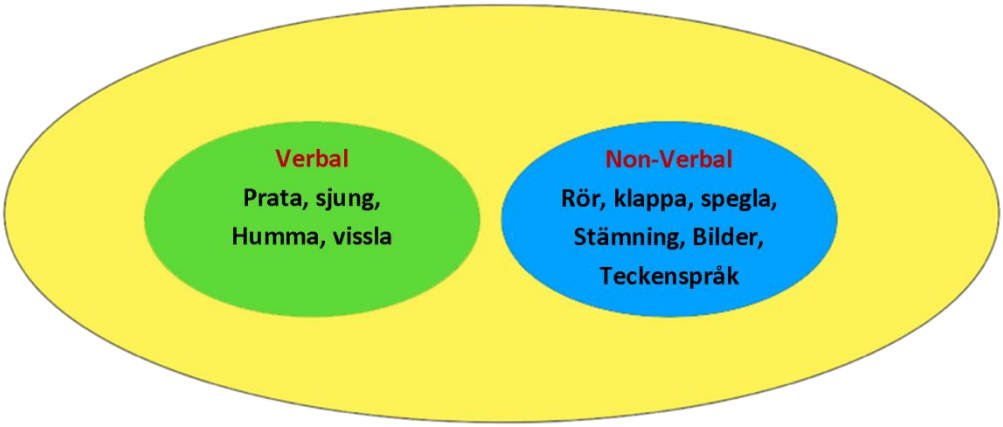
Det finns uppenbara fysiska hälsofördelar i samband med fysisk aktivitet, bland annat förbättrad kardiovaskulär kondition, muskeltonus och flexibilitet. Det finns också judospecifika fysiska hälsofördelar som förbättrad balans, koordination och orientering i rummet. Vi får inte glömma de mentala hälsofördelarna som omfattar förbättrad självkänsla, personligt självförtroende, kommunikationsförmåga och viktigast av allt, social interaktion, integration och inkludering.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Kommunikationsstilar

Kommunikation är den viktigaste faktorn för att lyckas med alla interaktioner, men hur vi kommunicerar kan variera mycket från elev till elev beroende på deras förmåga och kommunikationssätt.

Vi kan skilja mellan verbal och icke-verbal kommunikation. Med andra ord:



Alla tränare måste använda så många olika kommunikationsmetoder som möjligt.

Alla människor vill det.

- Kommunicera
- Lär dig
- Hjälp
- Spela

ASD judoka behöver hjälp med detta. Judoläraren måste anpassa kommunikationsnivån till situationen. Detta kan göras genom att använda olika kommunikationsstilar. Till exempel: Om en judoka inte kan ta kontakt eller prata, försök då att ta kontakt genom att spegla och ge glada, mjuka ljud. Försök sedan att skapa fysisk kontakt, fortfarande med lugna ljud. Så snart det fungerar, övergå till att prata i kombination med visuella bilder/bildspråk och fysisk vägledning.

Allt detta beskrivs i ett enda stycke, men det kan ta veckor, månader eller till och med år att uppnå.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Kommunikationsnivå, intellektuell och social

I detta stycke diskuteras ASD-

judokas kommunikationsnivå. Vi kan urskilja två nivåer:

- Intellektuell ålder
- Social ålder

(Observera att judokas *faktiska* ålder inte är en parameter här).

Intellektuell ålder

ASD judoka med en intellektuell funktionsnedsättning kan i allmänhet klassificeras efter sin intellektuella ålder. När det gäller en 24-årig judoka med en intellektuell ålder på 7 år kommer du därför att kommunicera med honom på samma nivå som en 7-åring. Men det finns en fälla här: även om judokan har en *intellektuell* ålder på 7 år kan de *socialt sett vara i* nivå med sin verkliga ålder eftersom olika förmågor ofta utvecklas asynkront. Detta kallas för en "disharmonisk profil" och kan leda till all slags förvirring, till exempel när personen deltar i ett trevligt småprat, men plötsligt får panik när ämnet byts ut mot hur han ska resa till nästa evenemang.

Vi måste därför se till att kommunicera med judokamraterna på rätt nivå. Inget är värre än att bli nedvärderad för att man inte förstår något (ännu) eller ännu värre: för att folk *tror att* man inte förstår något.

Alla vill kommunicera, men ibland vet ASD judoka inte hur man kommunicerar ännu. Judoläraren måste se till att använda sig av samma kommunikationsnivå som eleven. Samtidigt måste judoläraren uppmuntra och utmana judokan att förbättra sig, att klättra uppför kommunikationsstegen tillsammans: från att inte prata, till att göra ljud, till fullständiga samtal.

I en grupp

Så - hur kan du göra allt detta samtidigt som du försöker undervisa resten av din judoklass? Det är uppenbarligen inte okomplicerat eller lätt. Du kan behöva ha en enskild session med ASD-judokan medan klassen tränar vidare bakom dig.

I en idealisk situation har du flera (minst två) judolärare och några assistenter. En av lärarna kan sköta 1 mot 1-passet medan assistenterna sköter resten av klassen under ledning av den andra läraren. Att göra allt detta på egen hand är i bästa fall en utmaning (även om det går att göra, med bra assistenter).

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

För vissa elever med ASD är det inte nödvändigt att arbeta med dem under hela lektionen. Beroende på de enskilda eleverna är en hel lektionstid för mycket och för andra är det inte tillräckligt. Vad du kan göra är att först instruera judokan och sedan fortsätta med lektionen och låta judokan bearbeta informationen. För det första ger detta dem lite tid att ta till sig det som just hände, och för det andra ger det dem möjlighet att titta på vad de andra eleverna i klassen gör och när de är redo att delta i uppgiften.

Försök att använda andra judoka för att uppmuntra dem att delta i spelet. Detta kanske inte fungerar omedelbart, men om det gör det, se hur de presterar och justera vid behov reglerna för spelet.

Att ta hjälp av en annan judoka för att demonstrera en teknik, en övning eller ett spel hjälper dig, men bidrar också till att bygga upp självförtroende och självkänsla hos den judokan. Det kan också leda till att man använder sig av ett kompissystem som uppmuntrar till att para ihop en judoka med ASD med en annan judoka som är ivrig att hjälpa till.

Beteende under lektionerna

Ibland ser vi personer med ASD agera på ett repetitivt sätt, till exempel sitta ner och röra kroppen fram och tillbaka, nynna eller flaxa med händerna. Det finns många varianter av detta men det betyder oftast att judokan är överstimulerad och försöker blockera yttre input. Detta beteende kallas för *stimming*.

Se det på det här sättet: Den input som personer med ASD får är ofta opålitlig eller förvrängd, eftersom den vanliga filtreringen av input som en neuro-typisk hjärna gör rutinmässigt, inte fungerar som den ska. En hel del input som omedvetet ignoreras av en neuro-typisk person anländer ofiltrerat till hjärnan hos en person med ASD och måste därför bearbetas. Det kan finnas många problem med denna information:

- Vissa uppgifter kommer inte alls in
- Viss information är för stark.
- En del information kommer störd
- ..och det kan också vara så att *all* information är för mycket.

Allt detta gör det mycket svårt att tolka världen, särskilt om man dessutom har en hjärna som inte kan lägga ihop två och två och som är misstänksam mot allt som kommer in. En person med ASD är ständigt upptagen med att lägga ihop ett ofullständigt pussel.

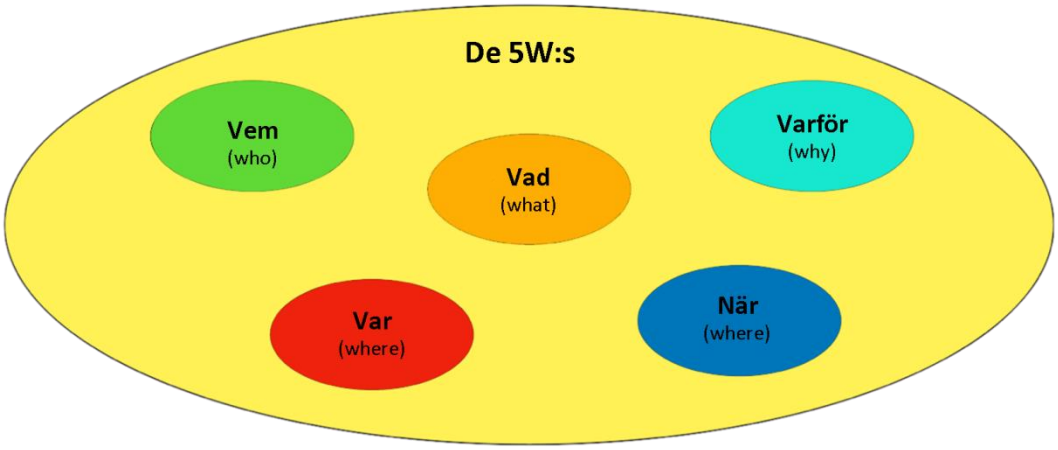
EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Så när en judoka stimmmar, låt honom eller henne fortsätta. Om deras stimning distraherar resten av gruppen, förklara bara vad som händer och hur de kan hjälpa dig att inte bli distraherad.

Ge struktur åt judoka med ASD

De flesta personer med ASD gillar struktur eftersom det gör det lättare att lösa pussel, som beskrivits tidigare.

Här använder vi oss av de 5 punkterna:



De 5 punkterna är som ett recept

Det finns 5 punkter men även en ytterligare, *How*.

När alla 5 W-punkterna är täckta är receptet färdigt och det gör livet för judokanterna mycket enklare. Till exempel när du ger en instruktion: "George och Jim (*vem*) måste träna *ippon seoi nage* (*vad)* genom att göra *kuzushi* och sätta sin biceps under Jims armhåla och vända ryggen mot Jims mage och sedan göra *gake* (*hur*) i mitten av *tatamin* (var) efter *hajime* (när).

Observera att *varför* är underförstått - du kom till dojon för att lära dig judo, och det är inte nödvändigt att förklara detta. Men ibland behöver eleven ändå påminnas om detta.

Det är först när relationen mellan lärare och elev är stabil och eleven känner sig trygg och bekväm som det är dags att försöka luckra upp strukturen. Man kan till exempel medvetet glömma att nämna en eller två av de fem W:na och se vad som händer. I många fall är Judoka med ASD så van vid strukturen under dina lektioner att han nu kommer att fylla i luckorna själv. Så faktiskt kan han nu skapa sin egen struktur och det blir onödigt att ta upp alla 5 punkterna.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Att bryta ner den

Att förklara hela processen för en specifik teknik är ofta för mycket för en judoka med ASD. Att dela upp tekniken i lättförståeliga delar är ett vanligt tillvägagångssätt bland judolärare för alla judoka men fungerar särskilt bra för elever med ASD.

Öppen dörr

Ibland kommer en judoka in i dojon med ett sorgligt humör. Personer med ASD kan lätt fastna i ett sådant humör och bli oförmögna att göra något annat. Vad vi alla vill är att hjälpa judokan att förbättra sitt humör och börja njuta av sin upplevelse av att delta i lektionen. I det här fallet kan du då använda metaforen: "Du är ledsen, men vi stänger nu dörren till din sorg och öppnar dörren till judo där det är glädje".

Ibland kan du hjälpa till att stänga den första dörren, men den andra dörren går inte att öppna. Om det händer kan du få hjälp av en av dina andra elever eller en av dina assistenter att öppna den andra dörren och hjälpa judokanen in i lektionen. I 99 % av fallen fungerar detta tillvägagångssätt.

Undervisningsstilar

Det finns många olika typer av undervisningsstilar som används i vardagen. Alla är inte lämpliga för judoundervisning, men det finns drag i varje stil som kan anpassas eller användas beroende på elevernas behov. I många fall är den undervisningsstil som vissa judolärare använder sig av mycket nära förknippad med deras karaktär, och vi bör absolut inte försöka att röra oss för långt bort från detta.

Lärarens roll och attityd

Lärarens uppgift är mycket mer än att leda judokamraten mot tävling. Det är ett svårt och komplicerat arbete. Den verkliga uppgiften är att hjälpa judokamraten att nå sin verkliga potential och prestera bättre i sitt personliga liv.

En lärare måste ta itu med flera olika aspekter:

- Idrottsutövarnas, föräldrarnas och lärarens önskemål och förväntningar.
- Idrottarnas möjligheter, miljön och organisationen.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Insikter om ledarskap

En judoledare är en person som kan leda, motivera, vägleda och styra inte bara en grupp utan även en individ. Stora ledare kan utveckla social tillväxt och motivera judoka att nå höga mål inom judo, sociala, motoriska och kognitiva färdigheter.

Begreppet "ledarstilar" avser en ledares sätt att bete sig i en arbetsrelation. Enligt professor Fiedler beror ledarstilen på personligheten och är därför relativt fast.

Det ledarskap som används bör därför vara det som ledaren känner sig mest bekväm med. Vi kommer att diskutera några ledarstilar i det här avsnittet.

Auktoritär stil

Denna ledarstil kännetecknas av en ledare som fattar alla beslut och ger direktiv till underordnade som förväntas utföra dem under mycket noggrann övervakning.

Fördelar:

- Den ger vägledning och inga beslut behöver fattas. De måste bara genomföras. "George, sätt dig ner nu" är en lätt, enkel och direkt instruktion. Många personer med ASD gillar detta, eftersom det är enkelt och tydligt.
- Det lindrar trycket eftersom det är en lätt uppgift, en person med ASD kan bara fokusera på uppgiften i stället för att oroa sig för andra saker.
- Det täcker strukturen, och många personer med ASD behöver struktur, framför allt.

Nackdelar:

- Det avskräcker från individuella insatser. Människor uppmuntras inte att utveckla sina sociala färdigheter och tänka själva.
- Det skadar moralen eftersom en person inte har möjlighet att bestämma själv och kan förlora intresset för att bli bättre.
-

Demokratisk stil

Den demokratiska stilen kännetecknas av en strukturerad men samarbetsinriktad strategi för beslutsfattande. Den fokuserar på grupprelationer och känslighet för människorna i organisationen. Denna typ av ledarstil främjar yrkeskompetens. Övervakningen är minimal eftersom individerna tar ansvar för sitt beteende.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Fördelar:

- Det uppmuntrar människor att dela med sig av sina tankar och på så sätt blir de mer delaktiga i processen.

- En person med ASD kan ta mer ansvar för sin utveckling. Observera dock att detta inte är vad vissa judoka söker.

Nackdelar:

- Åsikterna kan kollidera, vilket kan leda till onödig friktion och frustration för personer med ASD. Att välja sida under grupptryck kan ofta framkalla stress hos en judoka.

Coachningsstil

Denna ledarstil kännetecknas av en ledare som frigör judokas potentiella kapacitet för att uppnå bästa möjliga resultat. Ledaren uppmuntrar klienternas lärande under deras uppgifter. Observera att man behöver en viljestark och extremt flexibel lärare för att leda en klass på detta sätt.

Fördelar:

- Att känna sig trygg och positiv. Människor känner sig delaktiga och omhändertagna, så de kommer att ge sitt bästa om de vill.
- Empowerment, en person med ASD får möjlighet att utvecklas och växa.

Nackdelar:

- Denna förstärkning kan ge upphov till negativa effekter. Bristen på struktur kan leda till misslyckanden. Särskilt omogna eller outvecklade judoka kan vara oförmögna att hantera bristen på vägledning.
- Lärarens känslomässiga påverkan kan vara för mycket att hantera och kan få en person med ASD att sätta sig själv i en kokong.
- Från en observatörs synvinkel kan lektioner som denna se otroligt oorganiserade ut. Observera att även om det kanske fungerar med en viss grupp så "säljer" det inte bra, särskilt inte för åskådare (dvs. föräldrar).

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Laissez-Faire-stil, Låt gå-stilen

Denna ledarstil är raka motsatsen till den auktoritära stilen. Det verkar saknas ett verkligt ledarskap. Alla verkar vara fria att göra vad de vill. Denna stil skiljer sig från andra stilar genom att det finns en naturlig ledare.
Naturliga ledare förtjänar gruppens respekt genom kunskap, insikt och beteende. Naturliga ledare är inte utsedda, ansvariga eller ens fastlagda i en person.

Fördelar:

- Den uppmuntrar till personlig utveckling och innovation. Personer med ASD som kan kontrollera strukturen kan träna sig självförsörjande för att bli bättre.

Nackdelar:

- På grund av bristen på struktur och vägledning kan utbildningen stanna upp och det blir ingen utveckling. Detta kan leda till stress.

Så - vilken ska jag välja?

Som vi kan se finns det många olika ledarstilar. När man läser detta har man kanske märkt att varje stil har sina egna fördelar.
Att vara autokratisk eller demokratisk är det vanliga sättet att tänka på ledarskap. Autokratiska ledare är beroende av sin auktoritet och den makt som följer av att ha en hög position (grad). Demokratiska ledare är beroende av förmågor, deltagande problemlösning och beslutsfattande. Att bara vara autokratisk eller demokratisk begränsar vanligtvis ens effektivitet som ledare. Det finns dock en alternativ stil, nämligen den som en *situationsanpassad ledare* använder.

Situationsanpassad stil

Situationsbundna ledare kan anpassa sin ledarstil till sina följare och den situation de arbetar i.

Detta innebär att en lärare kan undervisa tre judoka i tre helt olika stilar.

Varje situation har sin egen operativa definition och beskrivning. Coaching erbjuder många olika scenarier där ledare framträder i olika situationer och positioner.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Fördelar:

- Varje judoka får undervisning i den stil som passar honom bäst, så att resultaten blir maximala.

Nackdelar:

- Det krävs mycket energi, flexibilitet, erfarenhet och insikt från läraren för att detta ska lyckas.
- Det kan vara förvirrande för judoka: "Varför kan han göra det här och inte jag?"

För situationsanpassad stil krävs tre grundläggande färdigheter:

Flexibilitet: Användning av olika ledarstilar på ett bekvämt sätt

Observation: Att fastställa och känna igen andras behov av vägledning och stöd.

Kommunikation: Öppna upp kommunikationen och nå överenskommelser om det bästa sättet att arbeta tillsammans.

Hjälp efter mått

Se hur du kan hjälpa judokan, se på vilka områden du kan få din judoka att växa: fysiskt, stå upp för sig själv, övervinna rädslor, fysisk kondition, gå ner i vikt, bli mer social, lära sig humor, känna igen gränser och många andra saker.
Den svåra frågan är: Hur gör man det? Det finns inget tydligt sätt, ingen metod eller manual för detta. Vi kan bara ge några exempel:

En bra början är att judokan litar på dig och att ni är på samma kommunikativa nivå. För alla de saker som nämns ovan måste du testa judokans gränser. Pressa dem, inte för mycket förstås.

Var djärv, våga pressa dina elever. Be om ursäkt om du gått för långt och gjort judokan upprörd, förklara vad du gjorde och varför, men fortsätt att flytta fram gränserna. Detta är en långsam process som ibland kan ta flera år, varefter du kan börja arbeta med andra saker:

- **Fysisk kondition och/eller viktnedgång**: Många olika typer av spel och judospel som randori gör kroppen starkare och friskare. Håll lektionerna aktiva och roliga, så att judokan alltid är sysselsatt, och få honom att röra sig utifrån en inneboende motivation.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

- **Att stå upp för sig själv och känna igen gränser**: Det finns många sätt att göra randori, förutom ne-waza och tachi-waza. Det finns alltid ett spel som en viss judoka är bra på och om det verkligen är nödvändigt att ge judokan lite självkänsla vid ett visst tillfälle kan du alltid agera uke under en randori för att ge judokan lite framgång och öka hans självkänsla.

- **Bli mer social**: Var interaktiv med gruppen, dela med dig av saker som hänt under lektionen och diskutera dem. Ge judoka övningar för att hjälpa andra judoka och ge komplimanger när de gör bra ifrån sig, eller justera positivt om det hotar att gå fel. Närma dig dem aldrig negativt, för det händer redan för ofta.

- **Turneringar**, särskilt de som sträcker sig över flera dagar och där de måste sova i en okänd miljö, är ett utmärkt sätt att öka det sociala beteendet. Denna typ av stora turneringar utomlands ger judoka en känsla av att tillhöra en speciell grupp av människor, vilket gör att de kan få vänner från andra länder och kulturer och uppleva hur judo utövas på andra håll.

- **Att lära ut humor**: Interagera med judokan, gör skämt med och om honom och förklara innebörden av skämtet. Styr dem på ett sådant sätt att judokan så småningom börjar skämta själv.

- **Träning vid tävlingar**: Vid någon tidpunkt kommer din judoka att närma sig den punkt där de ska tävla i turneringar. Det är då du ska börja med tävlingsträning. Och när de kommer till denna nivå kommer du att upptäcka att deras tidigare erfarenheter gör dem mogna nog att prestera i en tävling på ett hedervärt sätt.

Utbildningsnivåer

Träningsnivåerna kan vara spelbaserade, strukturerade och inkluderande. Vi kan använda judokas kognitiva/kommunikativa nivå för att planera lektionens struktur.

Lek/Spelbaserade lektioner

Lek/Spelbaserad träning är lämplig för judoka som också har en allvarlig intellektuell funktionsnedsättning. Dessa judoka kan verka fungera i sin egen värld eller ha en intellektuell kommunikationsnivå som motsvarar ett barn i åldern 2-12 år.

Barn lär sig bättre genom lekar, så du måste använda många lekar, lekar av randori-typ och följa med i spelet.

Strukturerade lektioner

I alla adaptiva judoklasser kommer det att finnas ASD judoka som kan delta i vanliga lektioner. Även om en judoka kan ha en låg IQ eller svår ASD kan han eller hon fortfarande ha den mystiska egenskap som vi kallar "judokänsla" och som huvudsakligen finns på en undermedveten nivå och i muskelminnet. De kanske inte kan komma ihåg alla dessa japanska namn men kan visa dig en perfekt uchi-mata, och i shiai är de oslagbara. Dessa judokas är de som kan undervisas i en vanlig grupp.

Å andra sidan: Var medveten om att vissa äldre judoka fortfarande kan ha en lägre intellektuell nivå, så anpassa dina grupper noggrant. Strukturen i de 5 punkterna är fortfarande viktig, men kan justeras och/eller mjukas upp efter önskemål.

Dessa judoka behöver bara lite vägledning för sina motoriska, sociala, kommunikativa och känslomässiga färdigheter. Observera att dessa judoka ibland fortfarande behöver mer tid för bearbetning än andra. Dessa judoka går på en hårfin linje mellan att klara av uppgiften och att få ett sammanbrott för att det plötsligt blir för mycket. Så du kan leka med strukturen, men fortsätta att justera vid behov.

Inkluderingsbaserad

Det är judokas där den intellektuella åldern inte avviker alltför mycket från den verkliga åldern och som kan träna med vanliga judokas, från klubbnivå till tävlingsjudokas på hög nivå.

Lite nyttig information

Anpassa din undervisningsstil och ditt tillvägagångssätt för att passa dina elever.

Vi känner alla till de judolärare som förklarar att "*vi undervisar alla på samma sätt, ingen* specialbehandling". Vad de glömmer att berätta är att judoelever förmodligen inte stannar särskilt länge och under tiden inte lär sig särskilt mycket. ASD kräver anpassningar och måste behandlas som sådana. På så sätt kan man se till att judokas med ASD får samma möjligheter som alla andra judokas: "Normalt när det är möjligt, anpassat när det är nödvändigt".

Är alla judoka med ASD likadana?

Alla människor är unika, ingen person är likadan som en annan, och detta gäller naturligtvis även personer med ASD och andra utmaningar i livet. Varje person med ASD har en unik karaktär, med en otrolig förmåga och talang, som kan vara allt från att spela musik, idrotta, måla, göra judo eller spela datorspel, precis som alla andra. Vissa personer med ASD blir särskilt skickliga i uppgifter eller jobb som kräver upprepning och ett öga för extrema detaljer, till exempel datorkodning.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Kan en judoka med ASD växa inom spektrumet?

Det är absolut möjligt att växa med hjälp av tidiga insatser och vägledning. Detta har upplevts och rapporterats gång på gång. Judo är ett utmärkt sätt att stimulera den autistiska hjärnan, särskilt hos små barn med ASD. Judo bidrar till att förbättra fysisk kondition och förmåga, social interaktion och känslomässiga utmaningar och lär ut struktur och rutiner.

Var medveten om behovet av struktur

Struktur och rutiner är viktiga. Barn gillar upprepning, det är så vi lär oss. För personer med ASD är detta ännu viktigare. Använd strukturen Vem, Vad, När, Var och Varför (5 punkterna). Försök att använda personens eget mönster och arbeta med det.

Tillåt stimming

Stimulering är ett självreglerande sätt för en person med ASD att känna sig bekväm och finna tröst. Det har diskuterats tidigare, men det är tillräckligt viktigt för att utveckla det lite. Personer med ASD ägnar sig ofta åt:

- Handklappning
- Gå runt
- Ljud
- Gungar fram och tillbaka
- Stirrande
- Klappande
- Hoppar upp och ner
- Att sitta tyst på en avskild plats

Om detta händer och ingen skadas: *låt judokan vara ifred*. Judokan behöver tid för att bearbeta den information och de upplevelser som han eller hon just har fått uppleva.

Detta kan naturligtvis vara distraherande för dig och gruppen, men om du berättar för gruppen vad och varför judokan stimmar, kommer gruppen snart att ignorera stimmningen. Du kommer att märka att så snart judokan blir mer bekant med gruppen kommer stimmandet att minska. Men det kommer aldrig att försvinna, eftersom det är en del av judokas beteende.

Socialt samspel är svårt för judoka med ASD. Lägg tid på att lära ut sociala regler och färdigheter.

Lyckligtvis är judo en social aktivitet och som tidigare nämnts kan du hjälpa dina judoelever att arbeta mot en högre nivå av social interaktion när du har ett band med dem. Men det kommer att kräva tid och ansträngning från alla för att få detta att hända. Ägna tid åt att ta reda på hur en judoka känner sig och hur de tror att den

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

andra personen känner sig och varför. När du vinner eller förlorar i randori ska du alltid 'high five' och gratulera din Uke.

Att hälsa (Rei) före ett randori-byte betyder "*Jag tar hand om dig och du tar hand om mig*" och "*Judo är ett spel utan smärta*" Detta är den enklaste förklaringen till respekt.

Bristen på social kompetens kan innebära att barn med ASD ibland reagerar olämpligt och sårande mot dig och andra. När judoka utvecklar ett vredesutbrott ska du inte bli arg, för det gör bara vredesutbrottet värre. Håll dig lugn och guida judokan ur situationen. Visa ett gott exempel med positivt beteende. När judokan har lugnat ner sig är det rätt tillfälle att förklara situationen och ge nödvändiga råd. Om du inte gör detta tar du bort den struktur som judokan ber om: fullfölj förfarandet.

Men - kom ihåg att oacceptabelt beteende förblir just det: oacceptabelt. Om en judoka till exempel har för vana att ta tag i andra på olämpliga ställen måste du göra det klart, *mycket* klart, att detta är oacceptabelt och *aldrig* får upprepas. Försök aldrig att bortförklara oacceptabelt beteende på grund av funktionsnedsättningen.

Överraskande förändringar bör också erbjudas regelbundet.

Det är positivt att judo har sin egen grundläggande struktur som är tilltalande för judoka med ASD, men ändå med tillräckligt många överraskningar för att hålla lektionerna intressanta.

Den grundläggande strukturen för en judolektion: göra *rei*, uppvärmning, *ukemi*, teknik, *randori,* slutspel, göra *rei*.

De små överraskningarna är: Kommer det att vara ett nytt spel eller samma spel som förra veckan? Vad kommer tekniken att vara i dag? Randori: resultatet är okänt. Vad kommer slutspelet att vara?

Var uppmärksam på att inte ändra för många saker på en gång. Stora förändringar kan ha en mycket negativ effekt på en judoka med ASD.

Använd överdrifter i dina uttryck och ljud och ta dig tid att förklara.

När du skämtar eller har roligt, använd ditt ansiktsuttryck för att betona detta och förklara vad skämtet är eller varför du har roligt. Detta är ett sätt att ge struktur och bör upprepas varje gång du säger något roligt eller skämtar.

Judoka med ASD upplever ofta långsammare framsteg i motoriska färdigheter.

Se till att du ger uppnåbara motoriska uppgifter till judoka som har långsammare framsteg i motoriken. Arbeta långsamt från lågt till högt, från lätt till svårt. Ge eleverna ett enklare alternativ: Judoka med ASD behöver mer tid för att bearbeta. Det tar längre tid för vissa judoka med ASD att bearbeta instruktioner. Använd därför samma förklaring visuellt och verbalt, och flera gånger. Att ändra din förklaring leder

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

bara till förvirring eftersom du hela tiden ändrar de 5 punkterna i din förklaring. Förklara det rätt första gången. Detta kräver en genomtänkt förklaring.

Judoka med ASD reagerar bättre på positiv förstärkning än på bestraffning.

Eftersom vissa judoka med ASD har svårare att förstå andra och deras beteende, försök att vägleda dem till ett gott beteende i stället för att betona det dåliga. Peka på det som är bra och få dem att agera utifrån det. Men återigen, oacceptabelt beteende förblir oacceptabelt.

Använd en Time-in-plats som en positiv förstärkning för att självreglera sig.

En "time-in"-plats fungerar som ett positivt alternativ till en "time-out"-plats där en person ombeds att lämna spelområdet för att lugna ner sig efter en negativ händelse. En "time-in"-plats är en plats där en judoka med ASD kan ta en paus från alla de sensoriska inflöden som han eller hon upplever. Detta tillvägagångssätt kommer förhoppningsvis att förhindra att ett scenario med överbelastning och sammanbrott uppstår. Denna time-in-plats är positiv och kan användas när man ser att det uppstår en uppladdning och någonstans där judokan kan slappna av och lugna ner sig. Alla behöver en sådan plats ibland.

För den positiva time out-ytan kan du använda en viss plats på tatamin, en stol, kudde, säkerhetsmatta eller bänk. Detta är en plats dit du och judokan har kommit överens om att gå närhelst de behöver en time-out, antingen på eget initiativ eller enligt lärarens åsikt.

När judokan går dit på egen hand låter du dem veta att du kan se dem och att du återkommer till dem efter en viss tid (t.ex. 2 minuter). Om judokan under den tiden har reglerat sig själv och slappnat av tillräckligt mycket kan han eller hon gå med i gruppen igen på egen hand. Om de efter två minuter fortfarande befinner sig i time-in-zonen kan du gå över och fråga om du kan hjälpa till, och om inte kan du fastställa en ny tid och upprepa förfarandet.

Ditt mål är naturligtvis att minska de tillfällen och den tid som detta område är nödvändigt.

Tänk på att personer med ASD har många problem i sina liv, så när det ser ut som om de behöver det positiva området igen, använd det.

ASD och fysisk kontakt

Den allmänna uppfattningen är att personer med ASD inte gillar att bli rörda. Detta är inte sant, åtminstone inte helt och hållet. Det finns vissa aspekter av detta: Först och främst kan fysisk kontakt ge ytterligare sensorisk input till en redan överarbetad ASD-hjärna. När man blir fysisk utan förberedelser kan en judoka helt enkelt skygga undan eller ännu värre, undvika framtida fysisk kontakt. Detta är inte särskilt användbart när man vill utöva judo.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Det andra skälet är att judokas utveckling ännu inte nått den fas där fysisk kontakt är ett sätt att kommunicera. Judo är det idealiska sättet att lära judoka detta sätt att kommunicera.

Hur gör vi det?

Börja lektionen med en rolig ukemi-lek som "clap, clap bang" (se bilden i avsnittet om lektionsplanering). Denna lek skapar den första fysiska kontakten som leder till den andra och så vidare.
Det finns ett antal olika spelidéer som uppmuntrar partiell och full kontakt som är särskilt utformade för att uppmuntra gradvis kontakt som leder till full kontakt när judokan är redo. Några av dessa spel finns i avsnittet om lektionsplanering i denna handbok.

Kom ihåg: Tålamod är nyckeln!

Använd Judokans intresse i din lektion.

Att använda judokas intresse i dina lektioner kan vara en stor fördel för både dig och för judokan. Om judokaten till exempel är intresserad av tåg kan ni kanske göra tåglekar genom att använda linjerna i tatamin som räls. Eller göra gatame waza där tåget sitter fast under en bro och måste ta sig ut.

Behåll lugnet under en härdsmälta eller till och med under ett mycket dåligt beteende.

En sammanbrott även med dåligt beteende beror på att judokan är överbelastad. Vad judokan behöver av dig är att du håller dig lugn och stöttar honom. Världen är för tillfället tillräckligt skrämmande för dem. De behöver inte att du blir arg eller skriker eller får panik under denna tid.
Det är också viktigt att utbilda dina assistenter, så att de kan ta över lektionen och distrahera resten av gruppen och inte låta situationen eskalera till ett spektakel.

Förklara, förklara, förklara, förklara

Människor lär sig genom upprepning. Så använd *gärna* skämt och fraser när judokan med ASD har nått denna kommunikationsnivå. Och förklara varje gång vad skämtet eller fraserna handlar om.

Vid ett visst tillfälle kommer judokan att fråga dig om du skämtar. Och efter ett tag kommer de att komma med egna skämt.

Hur presenterar man val, tydligt eller öppet?

Försök att uppmuntra till att svara på frågor. Exempel,

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

"George ippon seoi nage, vill du träna den med Jim eller med Sacha?" Om detta redan är för svårt kan du låta dem välja mellan Jim eller Jim. Detta är naturligtvis en instruktion, men för vissa judoka med ASD är detta att göra ett val.

När de kan välja mellan två judokas kan du bygga upp dem och låta dem välja mellan tre, fyra eller hela gruppen.

Använd alltid "Visa det, berätta det, gör det".

Detta innebär att du alltid visar och förklarar tekniken, spelet eller övningen innan du låter judokan göra den. Du kan visa den själv eller fråga någon om han kan tekniken och vill visa den. Genom att göra detta stärker du också judokan: dubbelt resultat.

Oönskat beteende

Försök alltid att omvandla det oönskade beteendet till ett positivt beteende.

- Om en judoka skadar en annan judoka ska han eller hon be om ursäkt.
- Var *mycket* tydlig med "detta är inte tillåtet", be judokan be om ursäkt och ge honom sedan beröm för det. Förklara också vad som *är* tillåtet:
- Det händer ibland att en judoka skadar dig eller en annan judoka med flit. Mycket ofta tolereras detta på grund av funktionshindret. *Detta är fel.* Förklara, visa (agera!) att du har ont och fråga vad som ska hända nu. I 99 % av fallen kommer svaret att vara att be om ursäkt och den resterande 1 % behöver mer förklaring. *Låt aldrig, aldrig en judoka komma undan med dåligt beteende på grund av sitt funktionshinder.*

Använd de andra judokas

En av de viktigaste fraserna inom judo är Jita Kioey. "Uppnå personlig utveckling genom att få andra människor att växa tillsammans med dig". Detta säger allt.

Var ärlig mot alla dina judoka och låt alla berätta vem de är och vägled dem i det. Alla kan lära sig så mycket av varandra. Ge alla dina judoka chansen att växa känslomässigt och socialt och hjälpa dig och varandra.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Lärande genom lek

Introduktion

Judo är en sport där kontakt och interaktion med varandra är viktigt. Liksom många andra kampsporter har judo också sin egen uppförandekod. Även av denna anledning har judo visat sig vara mycket användbart för att hjälpa personer med ASD och andra funktionshinder att lära sig respektera reglerna och respektera sig själva och andra.

Med många års erfarenhet har man konstaterat att det är möjligt att integrera denna disciplin i roliga aktiviteter och övningar. Detta ökar både idrottsutövarens grad av engagemang under träningspassen och rörelsens kvalitet och även förmågan att behålla minnet.

Det är dock alltid nödvändigt att tänka på gruppens sammansättning under utbildningen och se till att variera, anpassa och utveckla varje aktivitet till gruppens verkliga möjligheter och förmågor.

I det här avsnittet har vi inkluderat några judospel och övningsvideor för att ge läsaren en visuell bild av exempel på idéer för att träna grundläggande rörelser och tekniker inom judo. Det måste upprepas att vart och ett av dessa förslag sedan måste anpassas specifikt till den grupp som deltar i träningspasset, som svar på varje individs motoriska färdigheter och idrottarens psykofysiska tillstånd vid den exakta tidpunkten.

Genom att använda roliga judospel och övningar (eller förberedelser för judotekniker) bidrar man först och främst till att skapa och upprätthålla en positiv miljö, där socialisering mellan träningspartners gynnas. Denna atmosfär har en positiv och stimulerande inverkan både på inlärningen av rörelser, sekvenser och tekniker och på memoriseringen av dessa. [2] (Bruner, 1981)

En lugn, avslappnad och rolig miljö, där man kan känna sig bekväm och ha roligt, kan också påverka träningsfrekvensen (både när det gäller att delta konsekvent i aktiviteterna och när det gäller större engagemang och hängivenhet).

---

[2] *J. Bruner,* "Il gioco" (red. Armando 1981).

"*Det kan matematiskt påvisas att i ett "avslappnat område" (en situation med säkerhet och tillfredsställelse av grundläggande behov) är ett beteende som formellt liknar djurens lek optimalt för generisk inlärning genom experiment, medan innovativ lek också kan utvecklas i en population av djur som kan lära sig genom observation.*
"

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Att leka tillsammans på ett säkert och roligt sätt kan uppmuntra alla, på ett mer eller mindre medvetet sätt, att övervinna sina gränser och förbättra sina färdigheter, både motoriska och relationella. Leken utgör ett av de mest instinktiva sätten att umgås mellan människor.

Vi har behandlat lektionsplanering i ett tidigare avsnitt, men vi anser att det är viktigt att upprepa vikten av att presentera välstrukturerade träningspass. Denna struktur minskar risken för att passet förvandlas till ett kaotiskt moment, under vilket möjligheterna till distraktion och skador kan öka.

Att ha en allmän och repetitiv struktur ökar också idrottsutövarnas allmänna känsla av trygghet, eftersom de är medvetna om vad som kan hända och därför känner mindre ångest inför det oväntade och därmed större stabilitet och självförtroende. [3] (Winkler, 1983)

På de följande sidorna och avsnitten kommer vi att presentera ett antal lekbaserade rörelser och tekniker som kan grupperas tillsammans utifrån det mål som kan uppnås. Vi kommer också att presentera några judospel i videoform för att ge läsaren en visuell bild av lek i aktion.

Dessa spelprover kommer att läggas till de som beskrivs i avsnittet om lektionsplaner och kommer att öka antalet spelidéer som presenteras i denna handbok.

Som alltid börjar vi med den viktiga uppvärmningen.

Innan man börjar någon form av fysisk aktivitet eller idrottsaktivitet rekommenderas en kort stund av muskeluppvärmning för att förbereda kroppen och sinnet för den efterföljande fysiska aktiviteten och samtidigt minska risken för att drabbas av en skada.

De viktigaste syftena med uppvärmning är:

- Gradvis ökning av kroppstemperatur, hjärtfrekvens och andningsfrekvens.
- Gradvis ökning av blodflödet till musklerna
- Mental förberedelse

[3] Manfred Eigen och Ruthild Winkler, "Spelets lagar: Hur naturens principer styr slumpen".

"Fallet och regeln är spelets beståndsdelar: bokens undertitel visar på deras ömsesidiga förhållande, men det skulle vara mer exakt och fullständigt om det angavs att konsekvenserna av fallet styrs av reglerna och lagarna. Det är först med ett stort antal enskilda händelser som vi förlorar det slumpmässiga och hamnar under de statistiska lagarnas kontroll; detta är vad som sker till exempel i självregleringen av slumpmässiga fluktuationer i jämvikt eller i deras självförstärkning i den evolutionära processen. Utformningen av den genetiska koden, utvecklingen av de språk med vilka vi förmedlar våra tankar, idéspelet i konstnärens fantasi bygger alla på samma grundläggande principer för evolutionen, även om spelets resultat individuellt är föremål för infall och fallets föränderlighet." (p.14)

En bra uppvärmningsfas förbereder musklerna, senorna och hela kroppen för de rörelser som idrottarna ska utföra under träningspasset, vilket minskar risken för skador. Generellt rekommenderas att man föreslår lekar och uppvärmningsövningar som sammanlagt varar i cirka 15 minuter.

Under denna fas är det lämpligt att föreslå övningar och spel som

1. Stimulera aerob aktivitet för att öka hjärtfrekvensen, till exempel löpning, promenader och hoppning.
2. Förbättra stretching genom kontrollerade rörelser
3. Stimulera till att förvärva och träna rörelser och instruktioner som är specifika för judoträning.

På samma sätt är det lämpligt att i slutet av ett träningspass avsätta tid för nedkylning och avslappning. Detta hjälper kroppen att återgå till ett fysiologiskt viloläge. På så sätt är det möjligt att sänka hjärtfrekvensen, andningsfrekvensen och kroppens och musklernas temperatur samt förbättra lemmarnas flexibilitet.

Spelkoncept

Rörelse och musik

Genom att utveckla enkla stopp- och startlekar som innebär att eleverna kan röra sig fritt på mattan kan de a) fokusera på grunderna för rörelse b) öva på att lyssna c) utveckla färdigheter för handling och reaktion. Det är möjligt att lägga till lite rytm till processen genom att lägga till musikid. Om man använder musikinstrument som är lämpliga för sensoriskt känsliga barn, t.ex. ukulele, gitarr eller träpinnar, hjälper det till att harmonisera aktiviteten. Musik hjälper barnen att internalisera tränarens röst- och gestikkommandon och kan bidra till att ändra aktivitetens tempo gradvis genom att öka eller minska musikens tempo.

Spelet/aktiviteten är otroligt funktionellt eftersom det lätt kan graderas efter varje gruppmedlems färdigheter: idrottare med mer utvecklad motorik eller som har ett fysiskt behov av att släppa ut energi kommer att kunna röra sig snabbare och bli en motivationsfaktor för hela gruppen.

Dessutom är spelet lätt att utvidga genom att lägga till variationer, som att springa i sidled eller bakåt, eller så kan du lägga till grundläggande rörelser för ukemi som ska utföras efter Matesignalen, eller så kan du använda cirklar eller andra verktyg för att avgränsa tatamirummet. En annan variant kan erhållas genom att till den fria löpningen lägga till gesten att klappa en partnerns hand (och säga ditt namn) när du korsar dem.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Föreställningsverksamhet

Det finns många spel och aktiviteter som tränar grundläggande motoriska färdigheter, koordination, muskelstärkning och balans med hjälp av olika rörelser. Dessa typer av lekar är mycket mångsidiga och kan anpassas till förmågorna hos varje medlem i gruppen: om gruppens motoriska färdigheter är särskilt elementära är det möjligt att föreslå enkla rörelser som att rulla, samtidigt som man låtsas vara stockar eller pennor, eller att imitera djur som katter, hundar eller räkor. För grupper med mer utvecklade motoriska färdigheter är det möjligt att utveckla lekar och aktiviteter med mer komplexa rörelser, som också tränar balans och koordination, t.ex. hoppa på huk, imitera grodor eller kängurur, gå på ett ben eller imitera fågeln häger.

Cirkelträning

Dessa typer av spel kan lätt anpassas till varje idrottsgrupps förmåga. De gör det möjligt att träna koordination, balans, muskelstyrka, snabbhet och mycket mer, beroende på vilka stationer som föreslås. Dessutom hjälper det idrottarna att förbättra sin förståelse och bearbetning av flera leveranser som ska göras i följd. Cirkelträning är också ett bra sätt att hjälpa idrottare med ASD att hantera väntan på sin tur, respekten för de andra lagkamraternas tider och den ångest som kan härröra från detta.

Inom en cirkelkurs är det möjligt att utveckla uppvärmningsövningar eller att variera sekvensen och lägga till grundläggande övningar för vissa judotekniker (t.ex. ukemi eller tachi waza-tekniker). En möjlig strategi är att sätta upp en rutt med flera stationer där varje enskilt element kan introduceras för hela gruppen, och sedan presentera spelet i sin helhet. På så sätt kan varje idrottare genomföra aktiviteten genom att respektera sin egen tid och internalisera varje enskilt element[4] . (Dr Eric Schopler, 2010)

Grundläggande rörelser och rörelser i judo

Många spel kan föreslås för att främja inlärningen av vissa grundläggande rörelser och judorörelser, t.ex. *tai sabaki-rörelser* (helkroppsrörelser).
Ett effektivt spel för att uppnå detta är mimleken. Andra förslag kan vara att använda andra material, t.ex. bälten och färgade prickar.

T dessa aktiviteter kan lätt uppgraderas och anpassas till idrottare i varje grupp; med idrottare med mindre förmåga är det möjligt att presentera dessa spel först individuellt, sedan i par genom att interagera med en annan partner för att förbättra de rörelser som är användbara för en *randori*.
För idrottare med mer utvecklade färdigheter är det möjligt att lägga till element som

[4] Dr Eric Schopler, Gary B. Mesibov, Victoria Shea, "*The TEACCH Approach to Autism Spectrum Disorder*", Springer Science & Business Media, 2010.

gynnar konkurrenskraft och det är viktigt att stimulera fantasin hos barn och ungdomar med ASD genom att introducera spel och övningar med roliga namn, berätta om regler och situationer på ett roligt sätt, så mycket som möjligt: allt detta ökar engagemanget, flyttar barnens uppmärksamhet till den imaginära situationen och hjälper dem att imitera rörelser på ett mer naturligt och instinktivt sätt.

På de följande sidorna presenterar vi några videor med spel som uppmuntrar till att lära sig dessa rörelser.

Klicka på videobilden för att se den eller skanna QR-koden.

Exempel på uppvärmningsspel

Line Tag / PACMAN: Med hjälp av tatamiernas skarvar måste spelarna hoppa sidledes uppåt, nedåt och över linjerna i alla riktningar för att tagga varandra. Detta är ett bra spel för rörelsens grunder.

Scorpion Tail: Ligg ner från huvud till fot och syftet med spelet är att passa bollen längs linjen med hjälp av fötterna. Detta är en utmärkt uppvärmningsspel för att förbättra rörligheten och flexibiliteten.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Stjärnfisk: I grupper tar varje spelare tag i båda ändarna av ett bälte som är slingat genom en central ring/bälte. Syftet med spelet är att dra bort sina medspelare från sin plats/markör. Du kan spela den här leken med eller utan golvmarkörer/ringar. Det kan också utökas med uchi-komi-övningar.

Ukemi

Att lära sig och ständigt träna på att bryta fall (ukemi) är viktigt för att kunna utöva judo på ett säkert sätt. Det är grundläggande att lära sig hur man faller korrekt för att undvika skador. Att lära sig/undervisa ukemi på ett lekfullt spelbaserat sätt gör att idrottare kan bli säkra, utan fara eller risk för skador. Detta ökar deras vilja att träna mer och deras glädje av träningen.

Genom att lära sig och finslipa ukemi-tekniker kan idrottare dessutom förbättra sin proprioception och medvetenhet om sin kropp i förhållande till utrymmet runt omkring dem. Inte minst ökar den ständiga träningen av ukemi känslan av förtroende för sig själv och sina kamrater.

Exempel på Ukemi-spel

Ball & Fall: Sittande i en cirkel kastar varje spelare en boll till en av de andra spelarna och omedelbart därefter rullar han tillbaka för ett bakåtriktat break-fall. Mycket roligt och en bra övning i koordination mellan hand och öga.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Dra och falla: Sittande i en cirkel turas varje spelare om att hjälpa andra att falla omkull. Spelare som faller levererar ett bakåtriktat fall. Det här spelet är utmärkt som uppvärmning och som en övning för att bryta fall.

Spring i handsken: Varje spelare står på huk medan en spelare springer ner i mitten av gruppen och slår omkull dem i ett baklängesfall. Den här leken är utmärkt för att träna flexibilitet, balans och fallbrott.

Bollen släpps: Den här övningen ger en högre nivå för fallolyckor och hjälper till att minska rädslan för att falla. Denna lek kan utökas genom att använda hoppare i rymden och införa ett element av tagg, när man fångas måste man rulla av hopparen och falla i ett fall med brytning.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

NE WAZA

Markstridsspelet gör det möjligt att utveckla motoriska och kognitiva färdigheter och bidrar till att utveckla reaktivitet och kreativt tänkande: inför en specifik situation i spelet är det nödvändigt att varje idrottare, medvetet eller instinktivt, hittar och tillämpar en lösning.

Dessutom hjälper brottningen på marken till att förvärva och förbättra kontrollen över sin egen styrka och sina egna rörelser. På motorisk nivå är det en komplett övning som gör att man kan träna de flesta av kroppens muskler nästan samtidigt.

Vi anser att det är viktigt att upprepa att det, precis som med alla andra spel och aktiviteter som föreslås, är viktigt att dessa övningar genomförs på en säker och trygg plats för att undvika att man oavsiktligt skadar sig. Det är också tillrådligt att välja ett specifikt och/eller avgränsat utrymme, för att hjälpa idrottarna att bättre kontextualisera brottningsspelet.

Från att leka på marken går du naturligt, nästan instinktivt, över till att slåss på marken och söka och acceptera kontakt med din partner. I en sådan säker och fridfull miljö kan de band av tillit och acceptans som finns mellan träningspartnerna stärkas.

Exempel på spel på marken

Ta tag i och greppa: Det här är en bra gruppaktivitet, med spelare på motsatta sidor av tatamin och ett bälte eller en bältesbit i mitten. Spelet kan utökas genom att uppmuntra spelarna att ta bältet från sin motståndare.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Bläckfisk: Det här är ett bra ne-waza-spel som får båda spelarna att jobba hårt. Den ena spelaren ligger på rygg och viftar med armar och ben som en bläckfisk, och den andra spelaren försöker undvika de rörliga armarna och benen och säkra ett grepp.

Strumpor: Det här spelet är ett kreativt sätt att uppmuntra till vänskapliga grepp och interaktion. Med hjälp av färgade strumpor har varje spelare varsin strumpa som de bär på foten. Syftet med spelet är att ta bort den andra spelarens strumpa innan de tar bort din.

Wrestle Ball: I grupper om två eller tre i markposition håller en av spelarna fast en liten boll. De andra spelarna måste vända på dem och vrida bollen från dem. Den här leken uppmuntrar till en tuff och tumultartad interaktion och hjälper till med omkastningar.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Tachi Waza

Stående brottning är en fantastisk möjlighet för alla idrottare att kombinera rörelser och tekniker. Genom stående brottning är det möjligt att förbättra acceptansen för kontakt och färdigheter som balans, muskeltonus, styrka, kontroll och reaktionstid.

Som en direkt följd av den beteendekodex som gäller för judodisciplinen är det dessutom möjligt att genom kampen förbättra kontrollen över sin kropp i rummet samt respekten för och samförståndet med sin partner.

Exempel på kastspel

Hoppa och kasta: Med golvskivor som mål för att förbättra fotarbete och koordination går spelaren fram till skivorna och utför ett judovägarkast.

Heel Ball: Det här spelet är utformat för att introducera O Soto Gari i ett scenario med rörelsemål. Låt ett antal spelare stå med benen isär och placera en boll på en kon mellan benen. Spelaren ska närma sig genom att hoppa på ett ben ut åt sidan och hälsparka bollen från konen. Detta utvecklar en perfekt O Soto Gari-benrörelse och bakåtriktad spark.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Hiza Challenge: Enkel övning för att hjälpa till med Ashi- och Hiza-kast.

Svep-ring: Det här är en gruppövning; samlas i en cirkel och håll i varandras ärmar. På startkommandot ska varje spelare försöka svepa sin partner till marken.

Därmed avslutas kapitel 5 "Att lära ut judo till personer med ASD". Vi hoppas att du gillade det och att du har tagit del av värdefull information.

Nästa kapitel "Anpassad traditionell judo" kommer att handla om anpassad kata och gradering för personer med ASD.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

6. Anpassad traditionell judo

I det här kapitlet talar vi om de olika anpassningar som är möjliga för judokata. Vi redogör för fördelarna med kata för personer med ASD och de framsteg som gjorts på detta område på senare tid.
Vi tar också upp frågan om anpassade examina för personer med ASD, vad som är möjligt, kompetensbedömningar, tentor och danbetyg.

Kata

Kata betyder bokstavligen form, stil och mönster. Särskilt inom japansk kampsport är fasta "former" viktiga verktyg för att öva på respektive kampsports traditionella tekniker och principer och för att arkivera dem i rörelseminnet.

Kata kan vara mycket fördelaktigt för judoka med ASD eftersom det uppfyller deras behov av struktur och repetition. Dessutom är utmaningen med växelvis träning inte längre central, eftersom alla i kata har en roll som passar dem och den ändras inte om och om igen.

Den regelbundna upprepningen av teknikerna, stegen och sekvenserna är en källa till glädje för judoka med ASD. Judoka med ASD har ibland svårt att engagera sig i nya saker. Under ett genomsnittligt träningspass lär man sig nya tekniker om och om igen. När kata tränas i en del av träningen och mycket av den är igenkännbar kan detta leda till avslappning och glädje.

Det finns flera former av traditionella kata, t.ex. Nage No Kata, Katame No Kata, Juno Kata och Itsutsu No Kata, som lämpar sig mycket väl för anpassning. Det finns också flera icke-traditionella kata, t.ex. Kodomo No Kata och Go No Sen Kata, som är mycket lämpliga för kata-träning.

Anpassningarna är naturligtvis beroende av vilken nivå judokan med ASD befinner sig på. Man bör därför överväga vilken fas som behöver anpassas så att en kata kan utföras på ett säkert sätt, utan fara för tori och uke och utan mental förvirring.

Eftersom kata handlar om att arkivera rörelser i minnet genom många upprepningar är det tillrådligt för judoka med ASD på lägre nivå att inte träna tekniker som inte är tillåtna i anpassade tävlingar. Om en judoka med ASD på högre nivå kan skilja detta åt kan man hålla sig nära den ursprungliga formen.

Anpassad, inkluderande, enhetlig Kata, vad betyder allt detta?

Unified, Inclusive, Adjusted Kata, vad betyder allt detta? Det betyder bara "kata", märkt för att visa att personer med funktionshinder deltar.

I allmänhet är det lättare att lära sig nya saker i judo om partnern redan vet hur man gör det. Detta gäller i judo när man lär sig nya tekniker eftersom partnern är medveten om hur man rör sig, i vilken riktning eller hur man använder sin balans.

Vi drar nytta av detta i Unified Kata. Den partnern kan stödja judokan med ASD med sin kunskap för att lära sig nya tekniker och sekvenser. I början kan partnern ge mycket hjälp och senare mindre och mindre. Detta beror naturligtvis på Toris nivå.

Några exempel är stödet i stegen eller kroppsvändningarna, där den förenade partnern kan kontrollera Tori med sin kropp. Dessutom anpassar partnern sin kraft och hastighet.

Alla attacker eller reaktioner från uke i alla kata ska anpassas i styrka och snabbhet till idrottsutövarens förmåga.

Om vi tittar närmare på dessa etiketter kan vi se följande betydelser:

Anpassad kata

Anpassad kata är en kata där katan anpassas för den specifika judokan för att öka säkerheten eller förmågan. Vi kommer att diskutera detta senare i detta dokument.

Inkluderande kata

I inkluderande kata är syftet att inkludera judoka i ett regelbundet evenemang. Detta innebär att antingen både tori och uke är handikappade, eller bara tori. Dessa lag tillåts i stora reguljära mästerskap som EJU:s Europamästerskap eller World Judo Games i Nederländerna, där både vanliga och handikappade judoka strävar efter att visa sin bästa kata.

Unified kata

Unified är den term som främst används inom Special Olympics (SO) för att uttrycka att en idrottare med funktionshinder (Tori) tränar, övar och tävlar tillsammans med en idrottare utan funktionshinder. Den förenade partnern har rollen som Uke.

Även om Special Olympics särskilt riktar sig till idrottare med intellektuell funktionsnedsättning finns det också ett stort antal SO-idrottare med en kombination som även inkluderar ASD.

Kata betyder "FORM".

I kata visar judoka grundläggande principer för judotekniken.

- I nage-no-kata är detta *kuzushi (*balansbrytning på motståndaren), *tsukuri* (placering) och *kake* (utföra);
- I katame-no-kata visas kontrollen över uke;
- Ju-no-kata visar judons grundläggande principer.

I kata är SEIRYOKU ZENYO och JITA KIOEY de vägledande principerna. Kata måste visas på ett naturligt sätt, passande och säkert för både uke och tori.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Vad innebär detta för anpassad kata?

Normalt när det är möjligt, anpassat när det är nödvändigt. En teknik ska anpassas *endast* om det inte finns något annat sätt. Så endast när funktionsnedsättningen äventyrar ett korrekt utförande av tekniken eller när säkerheten för en av judokorna är i fara, får tekniken ändras.

När man anpassar sig måste man bevara KATAns väsen. Det är till exempel inte tillåtet att ersätta en *tsuri komi goshi* med *tai otoshi,* eftersom båda teknikerna tillhör en helt annan familj av kast.

Anpassningarna är naturligtvis beroende av vilken nivå judokan med ASD befinner sig på. Man bör därför överväga vilken fas som behöver anpassas så att en kata kan utföras på ett säkert sätt, utan fara för tori och uke och utan förvirring.

Tekniken måste vara naturlig och inte påtvingad. Om tori till exempel är instabil måste detta beaktas vid anpassningen av tekniken.

Om en judoka också deltar i *shiai* måste man vara noga med att klargöra att vissa tekniker i kata inte är tillåtna i shiai, och om judokan inte klarar av detta bör man överväga att ändra kata.

Förslag på anpassningar - klicka på bilden eller skanna QR för att se videon.

Det är mycket viktigt att behålla kärnan och avsikten med den ursprungliga katan. Kata handlar om judoprinciper, så endast "kontrollerade" tekniker visas. Till exempel handlar katame-no-kata om att kontrollera uke. Men vad man ser ganska ofta är att shime-waza och kansetsu-waza lärs ut som om de skulle användas för shiai. Man utför alltså en riktig ’strypning’ eller försöker översträcka en led, vilket inte har något som helst samband med korrekt kontroll.

Men katame-no-kata handlar om kontroll. Serien osae-komi-waza handlar om att *kontrollera* uke med hjälp av osae-komi. Shime-waza handlar om att *kontrollera* uke med hjälp av ett grepp vid halsen. Det finns en tydlig skillnad mellan att *kontrollera* någon genom nacken och att försöka strypa någon eller blockera hans halsled.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Samma sak gäller för kansetsu-waza: uke *kontrolleras* med hjälp av arm eller ben, men översträckning är inte vad som är syftet med katan!

I katame-no-kata måste därför tori och uke arbeta tillsammans för bådas bästa (Jita-Kioey) och se till att uke har kontrollpunkten, och tori måste vara mycket medveten om var dessa punkter finns.

När en kata får ett annat namn

Om funktionsnedsättningen är för allvarlig, eller om tränaren eller organisationen anser att teknikerna måste ersättas eller tas bort helt och hållet, är detta möjligt, men den nya kata måste få ett nytt namn eftersom kärnan i den ursprungliga kata inte längre är giltig. Ett bra exempel är *agura-no-kata* (*agura är den* japanska termen för att sitta i kors). Detta är en kata som utvecklats för judokas *möjligheter* där *kuzushi*, *tsukuri* och *kake* visas för en judoka med multipel skleros som inte kan stå säkert.

Agura-no-kata - klicka på bilden eller skanna QR för att se videon

Om tekniker i en kata dessutom ersätts av en annan teknik bör katan få ett annat namn. Detta står i motsats till anpassningar av tekniken för att göra den mer lämplig.

Utveckling av kata till vanliga mästerskap

Under Europamästerskapen i Kata 2019 bjöd EJU, för första gången i historien, in judoka med funktionshinder till sitt mästerskap. Thomas Schepen och Sanne Simons, Cees Roest och Janienke Roelfsema utförde sin nage-no-kata på tävlingens tatami. Denna första gång var en demonstration, men det var planerat att bjuda in judokas med funktionshinder att tävla i turneringen från och med 2020. Naturligtvis kraschade COVID-19-pandemin alla dessa planer, men EJU:s plan står fortfarande fast och framtida mästerskap kommer att inkludera judoka med funktionshinder.

Precis som i alla Europamästerskap är det bara "de bästa av de bästa" som kan delta. Som det ser ut nu (2021) kommer poängsättningen inte att ändras, utan idrottarna kommer att få poäng utifrån samma förutsättningar som sina medtävlande. Även om detta verkar orättvist är det inte det: SN-atleterna kommer att befinna sig i en

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

separat pool och deras poäng kommer att ligga i samma bandbredd, så att poängen i slutändan kommer att mäta sig inom denna pool. EJU kommer att betrakta detta som ett experiment under utveckling och därför kan reglerna komma att ändras i framtiden, men EJU har beslutat att börja på ett enkelt sätt, med minimala förändringar och endast nage-no-kata.

Graderingar

Kyu-utbildningar

Varje land har sin egen tolkning av kyu-grader, och vissa länder använder till och med mon-systemet, där graderna har sina undergrader. Detta skiljer sig inte så mycket från slip-systemet, där en eller två *slips* av nästa bältesfärg läggs till bältet, beroende på förmåga. Det finns också en stor variation i antalet kyu-grader, från sex i större delen av Europa till 13 i Israel, 8 i Brasilien och USA det är även beroende på både ålder och vilket förbund man tillhör och det kan variera från 4 till 10.

För tydlighetens skull kommer vi att diskutera grader som baseras på kyu-systemet, utan att titta på antalet *kyu*.

Varje land har krav som måste uppfyllas för att man ska få en viss *kyu:* Du måste kunna utföra en sådan och sådan teknik, så många grepp, så många flyktvägar och så vidare. Observera: det verkar inte finnas något riktigt, enhetligt system i alla länder. Dessutom är dessa krav i de flesta länder riktlinjer och de behöver inte nödvändigtvis följas, dvs. sensei är oftast fri att tilldela en judoka vilken grad (utom svart) som helst.

Att ha riktlinjer verkar vara bra eftersom det gör det lättare att bedöma en viss judoka: han kan göra X, Y och Z så att han kan uppgradera till nästa bälte.

Bedömning av färdigheter

Men - en judoka med ASD kan ha en annan väg att gå för att uppnå sina mål. Parallellt med att lära ut judokunskaper kan det vara nödvändigt att lära judoka vissa färdigheter som kan vara användbara i det dagliga livet, och färdigheter som kan vara till hjälp under judolektionerna, till exempel att inte göra ljud när saker och ting förklaras, att höja fingret när man har en fråga och andra sådana saker.

Så tillsammans med judokunskaperna kan även dessa sociala prestationer belönas. Färdigheter som medkänsla, samarbete och att ställa frågor. Judos jita-kioey-filosofin belönar inte bara judokunskaper utan uppmuntrar också till personlig utveckling. Om man ser det ur den synvinkeln är dessa "andra" färdigheter lika mycket en del av judo som att göra en perfekt *seoi-nage* eller knyta sin *obi på* rätt sätt.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Det är bra att planera dessa prestationer, i betydelsen: Den här säsongen vill jag att X ska vara mer medkännande, mer hjälpsam, tillsammans med: Jag vill att X också ska behärska ippon-seoi-nage och o-soto-gari, migi och hidari. Om han lyckas med detta kommer jag att belöna hans nästa bälte.

Om prov

En annan aspekt är att ett prov som genomförs på ett vanligt sätt (dvs. att judokan ställs inför sensei och får visa olika kast och tekniker och vad som helst för att få examen) verkar vara extremt stressande för vissa judokor med ASD. Istället är det också möjligt, enligt den plan som diskuterades i föregående stycke, att helt enkelt bocka av alla prestationer som planerats för säsongen och sedan i slutet av säsongen göra en liten ceremoni där alla judoka får sina nya färger som de har förtjänat under säsongen.

Dan examina

Det är inte alla länder som tillåter judoka med funktionsnedsättning att utföra en dan-gradering och sedan få ett svart bälte. Denna del är därför avsedd för de länder som är öppna för dan-graderingar för judokas med funktionsnedsättningar.

Utgångspunkten är att varje vältränad och erfaren judoka, med eller utan funktionsnedsättning, måste kunna avlägga en Dan-gradering om han eller hon får tillräckligt med tid för träning. Vissa judoka med funktionsnedsättning kan inte förväntas utföra alla krav som ställs vid en examen - både av säkerhetsskäl och för att de helt enkelt inte kan göra det.

Syftet med en examen är dock att bevisa bortom allt tvivel att en judoka behärskar alla krav som ställs för en viss Dan-grad, eftersom en Dan-gradering inte kan och aldrig bör utfärdas utan vidare.

Det finns en diskrepans mellan de två tidigare påståendena. Lösningen på denna diskrepans är att ersätta de delar av provet som är för krävande för judokan i fråga eller hans uke med en teknik som är lika svår och av samma typ.

Det finns en stor variation i de funktionsnedsättningar som en judoka kan ha och i vilken grad funktionshindret påverkar judokans judoprestationer. Av ovanstående bör det stå klart att detta faktum kräver en annorlunda gradering för varje judoka.

Precis som sina neuro-typiska kollegor bör ASD judoka kunna göra en ordentlig examen med alla rättigheter och skyldigheter som är knutna till den och belönas med ett riktigt svart bälte, godkänt och godkänt av den nationella organisationen - om examen är i nivå med de officiella standarderna.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Regler och bestämmelser för utbildning och tävlingar

Allmänt

1. Matcher enligt dessa bestämmelser leds av en domare med erforderlig erfarenhet och kvalifikationer.
2. Man skiljer på Tachi-waza-matcher och Ne-waza-matcher.
3. Uppdelningen sker i enlighet med bestämmelserna i ett senare avsnitt.
4. I alla fall under matchen där domaren anser att en av judokas säkerhet står på spel ska domaren avbryta matchen och vidta de korrigerande åtgärder som han/hon anser nödvändiga.
5. Domaren har också rätt att vidta straffåtgärder, men bör alltid ha den felande judokas avsikt i åtanke.
6. Användningen av Golden Score i en turnering är en fråga för turneringsorganisationen. Om Golden Score används rekommenderas en maximal längd på 1 minut.

Tillämpningsområde för dessa regler

Dessa regler gäller för alla turneringar i adaptiv judo. De kompletterar de judoregler som fastställts av Internationella Judoförbundet (IJF) och som finns på http://www.ijf.org. (Internationella Judoförbundet, 2021)

- Om det saknas en tydlig regel i detta dokument gäller IJF:s regler.
- Fotnoter är ett stöd för texten och är avsedda att förtydliga huvudtexten.
- Regler med markeringen (**) är frivilliga och kan ändras av arrangören av ett evenemang. Observera att dessa måste meddelas deltagarna, till exempel i inbjudan.

Begränsningar

En liten andel av personer med Downs syndrom (cirka 10 till 15 %) lider av instabilitet mellan C1- och C2-kotorna, som på icke-medicinskt språk är nacken. Om halskotan utsätts för extension eller flexion kan denna instabilitet, även känd som atlantoaxial instabilitet, leda till olyckor eller skador. Idrottare som har Downs syndrom och AAI eller som har en ryggmärgskompression måste därför genomgå en motsvarande medicinsk undersökning för att fastställa om deras halskotor riskerar att komprimeras och om det är säkert för dem att delta i judosporten.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Discipliner

Nedan följer en lista över olika discipliner som kan tillkännages och erbjudas vid anpassningsbara judoturneringar. Översikten är varken uttömmande eller bindande; arrangörerna kan fritt erbjuda fler eller färre discipliner beroende på evenemanget.

1. Enskild tävling - Shiai
2. Tävling i lag
3. Kata - Tori med funktionshinder, Uke med eller utan funktionshinder

Uppdelning

Indelningen är en av de viktigaste delarna av tävlingen; det är här vi börjar för att se till att evenemanget blir en rolig och säker upplevelse för alla. Den första indelningen sker redan vid registreringen till evenemanget där varje tränare fyller i bland annat:

- Genus
- Judokunskaper/förmåga (nivåerna/kunskaperna varierar från 1-5)
- Vikt
- Ålder

Med hjälp av registreringsinformationen fastställer arrangören den första uppsättningen pooler som ska utvärderas under indelningen. Ju lägre nivå av skicklighet/förmåga desto viktigare blir indelningen.

Vikt - De klasser som beskrivs i IJF:s regler följs endast på nivåerna 1 och 2, men de kan avskaffas av turneringsarrangörerna, särskilt när det gäller mindre turneringar och låga deltagarantal. De andra nivåerna har en mycket mer avslappnad viktindelning för att göra det lättare att kombinera de olika klasserna och vikterna och göra matcherna mer jämlika och rättvisa.

Regler för tävlingen

Tävlingsreglerna gäller både för Shiai -tävlingen och för lagtävlingen. Idrottarna fördelas i pooler utifrån ålder, kön, nivå och vikt.

Startpositioner

Tachi-waza

I Tachi-waza finns det två möjliga utgångspositioner:

1. På sedvanligt sätt, enligt IJF:s turneringsbestämmelser;
2. Om en eller båda judokorna är synskadade, blinda eller har en funktionsnedsättning som försvårar utförandet av en korrekt kumi-kata, ska

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

judokan buga på cirka fyra meters avstånd. Det är tillåtet för ledsagare, tränare eller domare att stödja judokan. På domarens kommando går judokan fram till mattans mitt och utför grundläggande kumi-kata (ärm, knäppning). De får inte byta position från den tidpunkten tills domaren tillkännager Ha-jime.

Ne-waza

I Ne-waza kan utgångsläget vara olika beroende på följande förfarande:

- Judoka går in i tävlingsområdet, vid behov med stöd av en ledsagare, tränare eller domare. Judokanterna bugar på cirka två meters avstånd, varefter domaren tillkännager Ha-jime. Om någon av judokorna har en synnedsättning eller är blind börjar matchen i grundläggande Kumi-kata (ärm-krage). I denna utgångsposition måste båda spelarnas knän vara jämna, så att ingen orättvis fördel ges.

- Om någon av judokorna inte kan använda ett ben som stöd, är detta inte heller tillåtet för motståndaren. Domaren kommer att komma överens om detta före matchen med bordjuryn.

- Om någon av de tävlande inte kan genomföra matchen i knäböjande ställning, börjar matchen i sittande ställning. I det här fallet sitter motståndarna bredvid varandra, med ansiktet åt motsatt håll, och kumi-kata är en grundläggande ärm-krage.

- Om någon av judokamraterna inte kan utföra sittande, börjar båda judokamraterna liggande, med ansiktet mot varandra, i grundläggande Kumi-kata (ärm-krage).

Ne-waza-tävling

1. Ne-waza-matcher genomförs uteslutande i Ne-waza-ställning eftersom någon av de tävlande på grund av en funktionsnedsättning inte kan utföra Tachi-waza på ett säkert sätt.

2. När du ansöker om att få delta i en turnering måste du tydligt ange att du har för avsikt att tävla i Ne-waza.
3. En domare har rätt att ändra en Tachi-waza-match till en Ne-waza-match. Den judoka som utlöste detta beslut ska då fortsätta att tävla i Ne-waza under resten av turneringen.
4. Vänd-tekniker som leder till att Uke landar på ryggen ger poäng enligt IJF:s turneringsbestämmelser.

Förbjudna åtgärder

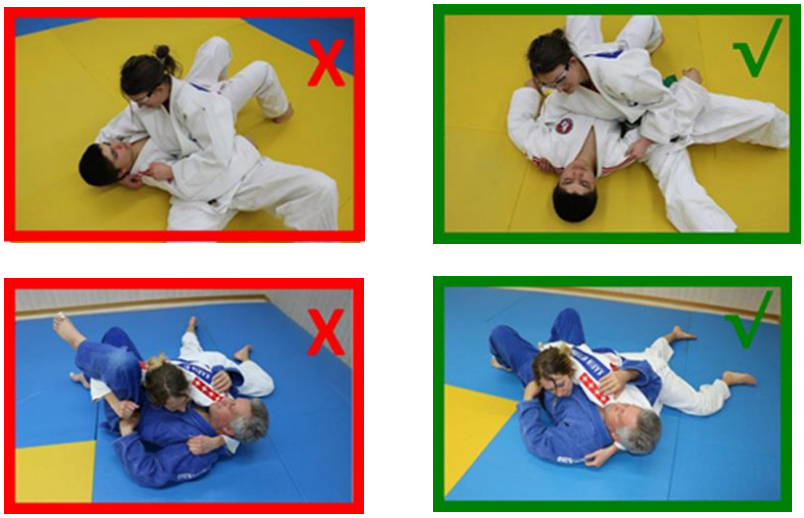
Utöver de förbjudna handlingar som beskrivs i IJF:s officiella judoregler är även följande tekniker förbjudna:

1. Alla former av:
   a. Offertekniker (sutemi-waza) inklusive Tani Otoshi och Makikomi
   b. Armlåsningstekniker (kansetsu-waza)
   c. Kvävningstekniker (shime-waza)
   d. Kvävning, låsning och hållningstekniker som innebär att benen hålls i en triangelställning (sankaku-waza).
   e. Alla kast utförs på ett eller två knän (fram och bak).

2. Att utöva tryck på huvudet, nacken eller halsen på motståndaren.
3. I Tachi-waza:
   a. Att utföra Kumi-kata runt motståndarens huvud eller hals. När handen griper om axeln eller nyckelbenet får den inte passera ryggens mittlinje.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

4. I Ne-waza:
   a. I Ne-waza är det inte tillåtet att trycka på huvudet eller nacken. I Osaekomi-situationer där Tori befinner sig i Kesa-position är det inte tillåtet för Tori att lägga vare sig sin hand eller arm under huvudet eller nacken på Uke.



   b. Det är inte tillåtet att knuffa motståndaren bakåt i knäböjande ställning.

   c. Att omedelbart släppa kumi-kata efter Ha-jime under matcher med ändrad utgångsposition.
   d. I Ne-waza-matcher: Upphävande av knäet för att få inflytande när man i förväg har kommit överens om att detta inte är tillåtet.

Förbjudna tekniker kommer inte att poängsättas och när det är möjligt ska mate kallas innan tekniken utförs för att garantera spelarnas säkerhet.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Påföljder

1. De tekniker som nämns i avsnitt 6 kommer att bestraffas med Shido.
2. Alla handlingar som strider mot judoandan eller mot en av judokas säkerhet kommer att bestraffas med Hansoku-make, för att skydda den judoka som drabbas av detta.

Domaren har rätt att ta hänsyn till nivån, funktionsnedsättningen, typen och avsikten med förseelsen i sitt beslut, liksom till uppsåtet, upprepningen, matchbilden och säkerheten när han beslutar om straff.

Skador

1. Det finns ingen begränsning för hur många gånger samma skada får behandlas.
2. Om domaren anser att det är nödvändigt för tränaren eller en assistent att behandla en skada, får dessa personer gå in på tävlingsområdet.

Judo Gi och hjälpmedel

1. Med hjälpmedel avses alla attribut utanför judouniformen som beskrivs i turneringsbestämmelserna.
2. Judo Gi måste anpassas till judokans fysiska begränsningar, men får inte vara ett hinder för motståndaren att utföra Kumi-kata.
3. Det är tillåtet att bära strumpor och en vanlig vit t-shirt under judokläderna.
4. Det är tillåtet att bära tandskydd.
5. Hjälpmedel måste vara säkra för bäraren och motståndaren och får inte innehålla hårda ämnen eller ytor, vilket huvuddomaren bestämmer.
6. Motståndaren får inte missgynnas och bäraren får inte heller få en orimlig fördel av hjälpmedlet.

Glasögon får inte ha hårda ytor och måste sitta tätt mot ansiktet.

Coachning

1. Tränare och assistenter ska avstå från att kommentera skiljedomsförfarandet.
2. Under tävlingar för särskilda behov är coachning på nivå 1 och 2 tillåten enligt IJF:s regler endast under Mate. På nivå 3 är uppmuntrande positiva kommentarer från tränaren tillåtna under hela tävlingen. Judoteknisk

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

coachning är tillåten endast under Mate. I nivå 4 och 5 är uppmuntrande positiv coachning möjlig, liksom teknisk coachning under hela tävlingen.

Regler för kata-tävlingen

I kata-tävlingar tar domarna hänsyn till följande när de bedömer de tävlandes prestationer:

Kata börjar och slutar med en hälsning.

1. Den ska vara så normal som möjligt och anpassas vid behov.
2. Kata ska baseras på en befintlig kataform.
3. Uppmärksamhet på justeringarna i kata.
4. Kvalitet i genomförandet
5. Kontroll av Tori
6. Utveckling av tekniker

Ukes handlingar och rörelser får endast bedömas enligt punkt 4 "kvalitet i utförandet" och 5 "kontroll av tori".

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Klassificeringsnivåer

Nivåerna bestäms genom att SN-judokas färdighetsnivå jämförs med en vanlig tävlingsjudoka (för nivå 1) eller en vanlig fritidsjudoka (nivå 2-5).

Nivå 1

Nivå 1 är en judoka som kan utföra en shiai med en vanlig tävlingsjudoka. Denna judoka är snabb och kraftfull och har en utmärkt reaktivitet. Han/hon har en stark känsla för judo och en utmärkt strategisk syn. Denna typ av judoka har ett minimalt funktionshinder och går därför vanligtvis i vanlig utbildning. I allmänhet är detta judokas med högfungerande autism eller lätt fysiskt funktionshinder, VI- och dövjudokas och vissa intellektuellt funktionshindrade judokas som har vuxit över nivå 2.

Judoka på nivå 1 kan endast tävla mot andra judoka på nivå 1. (**) En turneringsarrangör kan dock undantagsvis tillåta att bra nivå 2-judoka tävlar i en nivå 1-pool. Detta ska alltid göras i samförstånd med judokas tränare. Säkerheten är alltid det första och viktigaste!

Nivå 2

Nivå 2 är en judoka som kan utföra randori med en vanlig fritidsjudoka. Denna judoka är snabb och kraftfull och har en måttlig reaktivitet men reagerar vanligtvis sent på judosituationer. Han har en god judokänsla, men vanligtvis ingen effektiv strategi.

Nivå 3

Nivå 3 är en judoka som kan utföra en lekfull randori med en vanlig fritidsjudoka. Denna judoka är någorlunda snabb och kraftfull och har en någorlunda utvecklad reaktionsförmåga, men reagerar nästan alltid sent på situationsanpassad judo. Strategin för denna judoka består av att upprepa samma teknik om och om igen.

Nivå 4

Nivå 4 är en judoka som kan greppa och spela med en annan judoka på samma eller jämförbar nivå. Reaktiviteten är suboptimal. Vanligtvis består den enda judotekniken av nedtagning och osae-komi.

Nivå 5

Nivå 5 är en judoka som kan leka med andra judoka på samma nivå. Dessa judokas är mycket passiva eller reagerar mycket långsamt. Ständig coachning för att vidta åtgärder är nödvändig. När de hamnar i osae-komi kan handlingen för att fly ta mycket lång tid.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

8. Fördelar med deltagande

I det här kapitlet kommer vi att tala om fördelarna med judo för personer med ASD och de olika sätt på vilka människor kan dra nytta av idrott, antingen genom att delta på fritiden och för nöjes skull eller på tävlingsnivå. Oavsett vilken nivå eleven väljer kommer judo att tillgodose deras behov och ambitioner. Detta beror på den framsynthet som skapare av judo, professor Jigoro Kano, visade.

Professor Kanos intresse för idrott och gymnastik fick honom att titta på gymnastikrörelsen i Europa. Judo blev ett sätt att träna både fysiskt och mentalt. Denna kombination av utveckling av kropp och sinne gör judo till en mycket lämplig och anpassningsbar aktivitet för personer med ASD.

Fördelar med judo för personer med ASD

För personer med ASD kan judo vara mycket lätt att förstå, eftersom det finns många tydliga regler om vad man ska göra och varför. Vi hänvisar till judo som träning för "kropp och sinne". I början, när du startar en grupp, är det första du gör att presentera dig själv och göra dina idrottare bekanta med dojo (träningslokal). Du visar dem mattan, judogin, bältet, bilden av Kano, den nationella och den japanska flaggan och allt annat som kan vara av intresse.

En judolektion börjar med en hälsning och sedan ger du uppvärmningsövningar för hela kroppen. Beroende på gruppen kan det vara olika uppsättningar av lekar, både individuellt och tillsammans med en partner. Vissa personer med ASD har svårigheter med närkontakt, så försök att bygga upp träningen på övningar med lätt kontakt (se våra lektionsplaner för några bra idéer). Börja med ingen kontakt, försök sedan att involvera mer och mer kontakt i lekarna. Detta är en av fördelarna med judo; du lär dig att fysiskt interagera med någon annan.

Mellan övningarna visar och berättar du för idrottarna vad de ska göra härnäst. De lär sig att ta emot instruktioner och vänta på sin tur.
För att träna judo behöver du en partner. För att behålla en partner måste du vara snäll och vara en god vän. Om du inte är det vill folk inte träna med dig. Våra idrottare lär sig respekt, att respektera sina partners.

Du tränar med mindre, större, yngre, äldre, pojkar eller flickor. Du lär dig hur din egen kropp är och vad du kan göra. Om du är äldre och större måste du vara försiktig med de yngre och mindre. Du lär dig hur mycket eller hur lite tryck eller styrka som behövs för att utföra en teknik.

Kanske lär du dig något själv! Till exempel: Efter en tävling kom en förälder till en 11-åring fram till tränaren och sa: "Jag har en sak jag vill be dig om: Jag vill att du pratar med min son. Han kan inte förstå varför han förlorade alla matcher idag, när han besegrar dig (tränaren) varje gång på träningen.
Våra idrottare kan ha svårt att se sina styrkor/svagheter jämfört med andra.
Tränaren talade med barnet och fick honom att inse skillnaden mellan att han vinner och att tränaren låter honom vinna, när han utför teknikerna på rätt sätt.
Fördelarna är alltså fysiska, mentala och sociala!

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Fritid och nöje

Konkurrenskraftig

Att tävla är ett sätt att träna judo. Att tävla i judo, har sitt ursprung i strid och är precis som brottning ett sätt att mäta sina färdigheter i jämförelse med motståndaren. Du kan tävla i Shiai eller Kata. Shiai är det som de flesta människor är vana att tänka på när man talar om en judotävling, två idrottare som försöker kasta varandra i golvet. Kata är två idrottare som arbetar tillsammans för att utföra formella tekniker i en särskild ordning. Både Shiai och Kata har sina fördelar.

Shiai

Tävlingar kan vara allt från en liten tävling i gruppen till en stor nationell/internationell tävling. När man börjar undervisa gör man många olika spel. De flesta lekar har ett slags tävlingsmoment i sig, även kullspel. Dina idrottare lär sig att vinna och förlora.

I träningen kan du börja med övningar i knästående ställning. Du lär dig hur du bryter din motståndares balans; du vrider och vänder din kropp på ett sätt så att din motståndare faller till mattan. Du håller fast honom. Man lär ut hur man gör fall (Ukemi). Detta fortsätter i undervisningen om att kasta din vän till mattan och att hålla fast honom. Under denna träning lär vi ut hur man hjälper varandra på ett säkert kontrollerat sätt. Båda atleterna hjälper varandra för att göra tekniken så bra som möjligt.

För att kunna tävla i Shiai måste du träna vissa tekniker, både för att kasta din motståndare och för att hålla honom nere. Du måste kunna falla på ett säkert sätt. För att kunna göra allt detta tränar du Randori. Det är ett sätt att testa dina tekniker tillsammans med en vän. Det kan börja med att helt enkelt turas om att kasta varandra. Sedan försöker ni båda två kasta varandra slumpmässigt. Randori är ingen tävling, utan det är när du prövar dina färdigheter mot en vänskaplig motståndare.

Den första tävlingen kan vara en liten tävling i din grupp/klubb. Du sätter ihop idrottare som kan ha en bra tävling där alla är nöjda. Man behöver inte kontrollera vikt eller ålder, utan bara ha roligt.

När du har förbättrat din nivå kan du delta i vänskapstävlingar i regionen, där målet är att prova nya områden och nya motståndare. De lär sig att träna (på läger) och tävla tillsammans med människor som de kanske inte känner tidigare. Sedan kanske man kan åka till lite större läger och turneringar. Både nationella och internationella!

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

De flesta läger/tävlingar för ASD-idrottare har anpassade regler som gör hela upplevelsen säkrare för idrottarna. Detta inkluderar förbud mot armlås, strypning och offerkast.

Varför har vi anpassade regler? Det är för idrottsutövarnas säkerhet. Många personer med ASD har svårigheter med mairi/tapp-out (en signal som säger "jag ger upp"). I en situation med armlås kopplar de inte ihop att de kan ge upp genom att klappa med den fria handen när det gör ont. I en strypsituation förstår de inte att de kan ge upp genom att klappa med handen på motståndaren när de inte kan få luft. De förstår inte att de kan göra en sak för att få något annat att hända. Samma sak gäller för motståndaren. Anpassade regler är endast av säkerhetsskäl.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

9. Föräldrars engagemang / Volontäruppgifter / Insamling av information

Det här kapitlet ger läsaren en översikt över vikten av föräldrars engagemang i judoklasser/klubbar/evenemang för judo för personer med ASD. Det kommer också att redogöra för betydelsen och skyldigheterna för volontärer inom dessa klubbar och slutligen kommer vi att uppmärksamma dig på riktlinjerna för insamling och lagring av information och de etiska och integritetsregler som är förknippade med sådana regler.

Kapitel 9

Föräldrarnas medverkan

Föräldrarnas medverkan

Föräldrarna är experter på sina egna barn. De känner dem och kan hjälpa dig att förstå deras beteende. Judoläraren kan samarbeta med föräldrarna på många sätt.

Föräldrar till barn med ASD har upplevt mycket med sina barn. De är vana vid att det ibland finns svårigheter, de är vana vid kommunikationsproblem, de är vana vid att allt inte går som man vill. Det är då också mycket förståeligt att föräldrar vill hålla sig välinformerade och också vill engagera sig.

Det är viktigt att vi får förtroende från både föräldrar och barn med ASD. Detta är möjligt genom öppen och tydlig kommunikation och ärlig information.

När förtroendet för judolärare och judo har uppnåtts kan man successivt arbeta med självständigheten hos en judoka med ASD och föräldrarna kan presentera framstegen. Föräldrarnas roll kommer således att sakta förändras från att först stödja sina barn i början, till en roll som stöd på avstånd, där de kan se och observera alla positiva utvecklingar hos sina barn.

Informationen kan förmedlas genom brev, e-post eller till och med genom föräldrakvällar. Man bör ta hänsyn till att äldre och högre nivåer av judoka och även vänder sig direkt till dem.

Föräldrar till barn/ungdomar/unga vuxna med ASD är ofta längre involverade i små och stora beslut i livet och är därför längre involverade i judobeslut och informationskvällar.

Volontärens uppgifter

Under utbildningen

I vissa klubbar är det möjligt för föräldrarna att aktivt delta i judoträningen. De bär en judogi och tränar tillsammans med sina barn. I andra klubbar stannar föräldrarna bredvid mattan. De finns där om judoläraren behöver extra händer bredvid mattan eller på begäran även på mattan.

Båda alternativen har för- och nackdelar. Till exempel: Ibland kan en förälder vara en distraktion för eleven och det kan leda till att det tar längre tid för judoläraren att

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

etablera en relation med deltagarna. Å andra sidan kan föräldrarna också vara ett bra stöd.
Föräldrar som inte bär judogi bör inte att synas på judomattan i de flesta fall. Detta ger också klarhet för judokan med ASD. Ingen judogi - ingen judo.

Under evenemang

I många klubbar är judo naturligtvis centralt, men det betyder inte att det inte erbjuds andra aktiviteter utanför judo. Så det förekommer tränarfödelsedagsfester, julfester eller till och med offentliga framträdanden i lokalsamhället och mycket annat eftersom det är trevligt för relationerna i gruppen och med judolärarna att fira tillsammans. Vid alla sådana evenemang är judolärarna beroende av föräldrarnas hjälp. Föräldrarna kan hjälpa till genom att baka kakor för försäljning, vid försäljningsståndet för kaffe och bullar, hjälpa till med bord, ställa upp stolar och många andra uppgifter där det inte behövs några kunskaper om judo. Ibland kan också yrken eller relationer vara ett viktigt stöd, till exempel kan någon som arbetar på ett tryckeri få ett flygblad eller en affisch tryckt billigare.

Under turneringar

För att genomföra anpassade judoturneringar är vi beroende av föräldrarnas stöd. Detta är ibland svårare. En bra introduktion till de uppgifter som ska utföras, är mycket viktig.

Judorelaterade uppgifter är t.ex. att sköta resultattavlorna. En annan uppgift skulle kunna vara "förberedare", denna person ser till att de tävlande är redo i rätt ordning, med rätt tävlingsbälten, på rätt sida av tävlingsområdet.

Alla judolärare och turneringsarrangörer hjälper gärna till med att lägga ut tatamin (judomattor) och städa upp efteråt.
Om man deltar i en turnering utanför hemmet används föräldrarna ibland också som chaufförer för att köra de tävlande till turneringen.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Insamling av information, etik, sekretessregler

Sammanställning av information

I början av aktiviteten för en ny judoka , kan du behöva lite information och dokument, som kan begäras av familjen. För försäkringsmässiga och juridiska syften, inklusive aktivering av försäkringen, måste idrottaren visa upp sig med klubbens registreringsblankett korrekt ifylld, läkarintyg (om god hälsa, eller tävlingsintyg, beroende på vilka kurser som valts) och uttryckandet av sitt samtycke till användning av känsliga uppgifter och bilder, i full överensstämmelse med gällande bestämmelser om personlig integritet.

När det gäller anpassade judokurser är det också bra om tränaren frågar efter mer information om den nya judokan. Det är intressant och viktigt för varje ny tränare att kunna prata med familjen och be om mer detaljerad information, vilket i hög grad kan underlätta den första fasen av interaktionen mellan tränaren och judokaten, som när det gäller barn med ASD kan vara lång och inte alltid linjär.

Att veta ungefär hur idrottaren brukar svara på förfrågningar, hur han eller hon reagerar på svårigheter, hur han eller hon uttrycker sin trötthet eller begränsning eller brukar uttrycka sina egna behov - all denna information hjälper tränaren att bättre förstå sina nya elever och hur han eller hon bäst ska närma sig dem med respekt. Detta underlättar skapandet av ett förtroendefullt förhållande. Det är också mycket användbart att känna till alla detaljer som rör sensorisk känslighet, såsom ljud, ljus och lukter..., eftersom det kan hjälpa tränaren att genomföra små justeringar som kan göra dojon mer välkomnande.

Etik och sekretess

Annan användbar information kan vara relaterad till terapeuter som du kan kontakta för ytterligare samarbete eller för att få råd och förslag för att anpassa strategier och insatser och därmed förbättra kommunikationen och utvecklingen med ASD-eleven.

Du bör dock alltid komma ihåg att sådan information kan innehålla känsliga uppgifter, och därför är det nödvändigt att känna till och noggrant tillämpa de indikationer och bestämmelser som fastställts för att skydda den enskildes privatliv (i enlighet med artiklarna 13-14 i EU-förordning 2016/679). (EJU, 2016)

Om du till exempel väljer att be föräldrarna om en intervju för att få mer information om judokas karaktär och tillstånd, är det lämpligt att komma ihåg att alltid leta efter en lämplig plats, tillräckligt avskild för att vara säker på att samtalet inte kan avbrytas eller överhöras, och att inte alltför många människor är inblandade.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Om du däremot beslutar dig för att föra skriftliga register där framsteg, förbättringar, svårigheter och annan liknande information, både motorisk och relationell, registreras, är det viktigt att se till att sådan information behandlas och lagras på rätt sätt, så att den inte är tillgänglig för tredje part. Det är därför nödvändigt att se till att sådan information och sådana dokument förvaras på ett säkert sätt i ett låst skåp eller en låst anläggning.

Bestämmelserna om integritet kan skilja sig något från land till land, men de härstammar ändå från en rad bestämmelser som delas och dikteras av Europeiska gemenskapen. Det är därför viktigt att du informerar dig och håller dig uppdaterad om dessa regler i det land där du arbetar.

Att dela med sig av information inom arbetsgruppen, mellan tränare och alla frivilliga som arbetar på tatamierna är inte bara möjligt utan även önskvärt, eftersom det har en positiv inverkan på den pedagogiska verksamheten. Vissa anvisningar måste dock respekteras, till exempel, men inte uteslutande, valet av utrymmen där dessa förvaras, bevakas och eventuellt delas information, vilket måste säkerställa att sådan information inte är hörbar för tredje part som inte är involverad i projektet. Ni bör dock alltid komma ihåg att behandlingen av sådana uppgifter måste ske för ändamål som har samband med genomförandet av förpliktelser i samband med lagstiftning, avtal, skatt, försäkringar och lagstadgade skyldigheter.

En annan aspekt som inte får förbises är behandlingen av de bilder som visar den idrottare. I enlighet med gällande europeisk lagstiftning måste den juridiska representanten som ansvarar för kursen få ett informerat samtycke som undertecknats av den vuxna idrottaren, eller av den lagliga förmyndaren när det gäller minderåriga, i enlighet med art. 13-14 EU-förordning 2016/679. (EJU, 2016)

Användningen av bilder, fotografier och videor av minderåriga, tränare och volontärer, som görs av ansvariga personer, liksom deras kommunikation, publicering och/eller spridning på webbplatser, plattformar för sociala nätverk, tidningar eller tidskrifter, måste alltid ha informativa, marknadsföringsmässiga eller institutionella syften för den förening som äger databehandlingen.

Det är nödvändigt att informera medlemmar, föräldrar, tränare och volontärer om möjligheten att de kan bli fotograferade eller inspelade på video under sociala aktiviteter, att sådant material lagras på lämpligt sätt och att det kan publiceras på internet i reklamsyfte eller informationssyfte.

12. Historien om adaptiv judo

I det här korta kapitlet vill vi ge läsaren en ögonblicksbild av den blygsamma början av judo för specialbehövande/anpassade/autistiska judo och de fantastiska framsteg som har skett under de senaste decennierna.

Sedan starten av adaptiv judo har sporten i hög grad bidragit till progressiv sjukgymnastik, förbättrad kognitiv utveckling, skapande av inkludering.

Historien om Judo för särskilda behov/anpassad judo

En ödmjuk början

Special Needs Judo började växa fram redan på 1960-talet i Nederländerna. År 1963 startade Loek van Hal sensei, en idrottslärare från Haag, judokurser för barn med särskilda behov. Ganska snart expanderar hans klass till barn från hela landet och de första internationella kontakterna. År 1965 var han en av grundarna av SGK, som än i dag är en inflytelserik organisation i Nederländerna.

På 1970-talet i Tyskland erbjöd barnläkaren Dr Khosrow AMIRPOUR, i egenskap av medicinsk chef för centrumet för utvecklingsdiagnostik och social pediatrik i Wolfsburg, judo för de fysiskt funktionshindrade barn som kom till honom som patienter. Hans mål var att ge barnen incitament för samordning och stärkande och på så sätt erbjuda ett intressant alternativ/komplement till sjukgymnastik. Han fann att hos många barn blev muskeltonus reglerad, psykosomatiska problem försvann, självförtroendet ökade och samordningsförmågan förbättrades.

På 1970-talet startade Reinhard LÖTJE, en tränare från Hamburg, judo i en skola för synskadade elever med otroliga resultat. Samtidigt arbetade den schweiziske judotränaren Ricardo BONFRANCHI med ungdomar med dysmelia, barn med tecken på beteendepåverkan och specialelever med inlärnings- och mentala funktionshinder. Han sammanfattar sitt arbete på så sätt att judo kan ge viktiga impulser till alla specialpedagogiska grupper och på så sätt bidra till att utveckla den fysiska prestationen, utveckla ett följsamt beteende och minska aggressioner.

På 1980-talet insåg man att det fanns många program som pågick i olika delar av Europa och att det behövdes någon form av sammanhållning och samarbete. Ett antal länder började utveckla sina egna program och det var inte förrän i början av 1990-talet som ett antal personer i olika europeiska länder började kommunicera och utbyta idéer och erfarenheter. De pionjärer som startade det första samarbetet inom denna del av judo kom huvudsakligen från Tyskland, Nederländerna, Sverige, Finland och Storbritannien.

1995/96 samlades en liten grupp människor för att dela med sig av sina erfarenheter, idéer och framgångar när det gäller utvecklingen av judo för specialister och de fördelar som judo hade för de personer som deltog i den. Gruppen bestod av Ben van der Eng från Nederländerna, Tomas Rundqvist från Sverige, Roy Court från Wales och Marita Kokkonen från Finland. Tillsammans bildade de en internationell allians kallad Judo 4 All.

Målen för denna tidiga grupp var att samla likasinnade personer som brinner för att arbeta med personer med funktionshinder inom judosporten, att utveckla

tävlingsmöjligheter, dela idéer och berättelser, öka medvetenheten och utveckla ett inkluderande program.

I början var det ett litet antal länder som deltog i programmet, men med hjälp av de inblandades engagemang och hårda arbete började antalet länder att öka år efter år. Tillsammans med de ursprungliga länderna Sverige, Finland, Storbritannien och Nederländerna började SN judo utvecklas i stora judonationer som Frankrike, Tyskland och Italien.

År 2000 introducerades judo i Special Olympics European Games i Nederländerna av Ben van der Eng. Vid Special Olympics World Games 2003 på Irland gjorde judo sin debut som en demonstrationsidrott med över 25 deltagande länder. Special Olympic-rörelsen var en katalysator för SN judo eftersom den redan hade ett väletablerat världsomspännande nätverk.

Några av de mest minnesvärda resultaten av det ursprungliga programmet var följande

- Judo i Special Olympics
- Ökat antal länder som deltar i SN Judo
- Möjligheter till strukturerad tävling
- Utveckling av enhetliga tävlingsregler
- Inrättande av nationella och internationella turneringar på hög nivå.
- Utveckling av adaptiv coachning

Modern historia

Med så mycket arbete och så många uppnådda mål är det nu dags att ta programmet till nästa nivå. I februari 2017 inrättades därför en ny internationell organisation.

Special Needs Judo Union (SNJU) grundades av en grupp mycket motiverade och engagerade yrkesverksamma med en omfattande och varierad kunskapsbas inom adaptiv coaching, domare, utveckling av idrottare, affärsledning, administration, PR/marknadsföring och policyutveckling.

SNJU:s styrelse består av följande personer: ordförande Tomas Rundqvist (Sverige), vice ordförande och generalsekreterare James Mulroy (Irland), coachning och utbildning Tycho van der Werff (Nederländerna), PR/Marknadsföring Cecelia Evenbilj (Schweiz) och IT och sociala medier Bob Lefevere (Nederländerna).

År 2021 lanserades World Adaptive Judo-webbplatsen www.adaptivejudo.com av James Mulroy (Irland) och Cilia Evenblij (Schweiz).

13. Insikter om autism

Det här kapitlet är en spännande inblick i vad vi vet om autism och börjar med "Vad är autism?". Detta första avsnitt ger en ögonblicksbild av den kliniska definitionen av autism och belyser de svårigheter som är förknippade med sjukdomen.

I senare avsnitt kommer läsaren att få veta mer om moderna diagnosmetoder och de positiva sambanden mellan autism och judo.

Det sista avsnittet avslutas med en värdefull, icke uttömmande lista över potentiella hjälpverktyg som kan hjälpa judotränaren och den autistiska judokaten genom en anpassad judoklass och ett avsnitt om rollen och fördelarna med servicehundar för autism.

Njut av det!

Vad är autism? - En definition

Enkelt uttryckt är autism en neurologisk skillnad som många människor i världen föds med, oavsett etnicitet, nationalitet eller kön. Autism påverkar hur individer upplever världen omkring dem och hur de kommunicerar, socialiserar och interagerar med andra. Med andra ord är autism ett komplext livslångt neuroutvecklingstillstånd som påverkar hjärnans utveckling inom områdena social interaktion (hur vi förhåller oss socialt till varandra), kommunikation (att ta emot, bearbeta och återge information) både verbalt och icke-verbalt samt social fantasi (förmågan att föreställa sig hur andra känner, tänker eller upplever). Detta är känt som "Triaden av autistiska diagnoser" som i sin tur påverkar beteendet (ord, handlingar och manér) och hur personen upplever, lär och tolkar sin omgivning. Detta kan leda till funktionella begränsningar i socialt deltagande och i utbildning, idrott och yrkesutövning.

Autism beskrivs som en spektrumstörning. Detta innebär att varje person upplever autism på olika sätt. Autismspektrumet kan sträcka sig från Aspergers syndrom eller högfungerande autism (HFA) i den milda änden till autistisk störning i den svåra änden. Oxford Dictionary of Psychology (2006). (Colman, 2006) ger följande definitioner:

- Autistisk störning "*är en genomgripande utvecklingsstörning som kännetecknas av grov och ihållande försämring av socialt samspel och kommunikation, begränsade och stereotypa beteendemönster, intressen och aktiviteter samt avvikelser som visar sig före tre års ålder i den sociala utvecklingen, språkinlärningen eller leken".*
- Aspergers syndrom *"är en genomgripande utvecklingsstörning som kännetecknas av grov och ihållande försämring av socialt samspel och kommunikation, begränsade och stereotypa mönster av beteende, intressen och aktiviteter som orsakar kliniskt signifikanta försämringar i det dagliga livet, utan de språkliga och kognitiva brister som kännetecknar autism men som på andra sätt liknar dem, och som vanligtvis förekommer hos män."*

För det mesta anses en autistisk person vara högfungerande om han eller hon inte har några kognitiva funktionsnedsättningar. Aspergers syndrom är nästan identiskt med HFA, utan de tidiga kommunikationssvårigheterna och det finns inga kognitiva förseningar. Slutligen finns det också Pervasive Developmental Disorder Not Otherwise Specified (PDD-NOS) som allt oftare diagnostiseras när en person inte riktigt uppfyller kriterierna för diagnosen antingen autism eller Aspergers syndrom.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Autism eller ASD (autismspektrumstörning) har visat sig vara nära kopplat till sensoriska svårigheter, där en person antingen är hyper (över) eller hypo (under) känslig för någon av kroppens information och samlar sinnen som visuella, auditiva eller taktila sinnen, eller till och med alla sinnen. Det finns också en stor risk för kognitiv funktionsnedsättning eller inlärningssvårigheter i samband med ASD. (A.R, 2006)

Modern bedömning och diagnostisering

Diagnos av autism

Det kan vara svårt att diagnostisera autism eftersom det inte finns något medicinskt test, t.ex. ett blodprov, för att ställa diagnosen, utan läkare och yrkesverksamma tittar på barnets utvecklingshistoria och beteende för att ställa diagnosen. Autism kan ibland upptäckas vid arton månader eller yngre. En autismdiagnos kan ta sig olika uttryck och kan ske under de tidiga åren eller till och med i vuxen ålder. Autism kan vara den enda nödvändiga diagnosen eller så kan den finnas tillsammans med andra skillnader som förekommer samtidigt. Autism kan endast diagnostiseras av en psykolog, psykiater, utvecklingspediatriker eller barnneurolog. Diagnosen åtföljs vanligtvis av en diagnostisk rapport som beskriver det stöd som behövs för att hjälpa individen att nå sin potential.

När det gäller barn krävs en autismdiagnos för att få tillgång till pedagogiskt och terapeutiskt stöd. För vuxna kan en diagnos hjälpa individen att få rimliga anpassningar på arbetsplatsen och stöd i universitetsutbildning.

Varför är en diagnos viktig?

En diagnos kan ses som en ram snarare än en etikett, eftersom den hjälper till att planera den lämpligaste vägen framåt och identifiera vilket ytterligare stöd en person kan behöva för att nå sin fulla potential. En sådan diagnos kan bidra till att ge tillgång till autismspecifika resurser och tjänster för individen, t.ex. arbetsterapi, logopedi, psykologi osv. Det kan också leda till ökad förståelse och tydlighet för individen, dennes familj och de som arbetar och interagerar med den person som fått diagnosen autism. Det kan också ge individen eller dess vårdgivare en lättnad att kunna sätta ett namn på sin olikhet. Många vuxna som får diagnosen senare i livet känner sig befriade, eftersom de äntligen har hittat ett svar på varför de kanske har kämpat på vissa områden i sina liv. Ju tidigare diagnosen ställs, desto tidigare kan lämpliga insatser sättas in, vilket leder till potentiellt bättre resultat för den person

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

som diagnostiserats med autism. Det krävs en bedömning för att bekräfta eller utesluta en autismdiagnos, för vuxna, särskilt för kvinnor, kan autism feldiagnostiseras som andra psykiska problem, t.ex. ångest. Vi ska nu summariskt undersöka ett antal av dessa diagnostiska kriterier och verktyg.

Kriterier för diagnostisering av autism.

Det finns två primära manualer som är tillgängliga för yrkesverksamma när de tittar på kriterierna för autism: "***Diagnostic and Statistical manual of mental disorders, 5th Ed***." (DMS-5) (Cooper, 2013) som ersatte DSM-4 år 2013 och "***International Classification of Diseases-10-Clinical Modification" (***ICD-10). (WHO, 1992). Det bör noteras att det språk som används i både DSM-5 och ICD-10 inte återspeglar modern diskurs och moderna perspektiv på autism och att man genomgående använder ett negativt språkbruk som tycks ignorera styrkorna hos personer med en autismdiagnos.

I DSM-5 försöker man identifiera tecken och kännetecken på autism. Professionella diagnostiserar autism på grundval av svårigheter inom två områden: social kommunikation och begränsade, repetitiva och/eller sensoriska beteenden eller intressen. För att en person ska få en diagnos måste han eller hon.

- Har svårigheter på båda områdena
- Har haft egenskaper från tidig barndom, även om de inte har identifierats vid den tidpunkten.

För att få diagnosen autism måste individen ha svårigheter inom området ***social kommunikation***, exempel på detta kan vara, men är inte begränsat till:

- Jag pratar inte alls.
- Sällan använder eller förstår gester som att peka eller vifta.
- Svarar sällan när han blir tilltalad.
- Sällan ägnar sig åt fantasilekar.
- Inte visa intresse för vänner eller ha svårt att få vänner.

Individen måste också ha svårigheter inom området ***restriktiva, repetitiva och sensoriska beteenden eller intressen,*** exempel på detta inkluderar men är inte begränsade till:

- Att rada upp föremål i ett visst mönster nästan alltid.
- Ofta snurrar eller viftar föremål.
- Talar upprepade gånger eller använder echolalia.

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

- Att ha mycket smala eller intensiva intressen.
- Svårigheter med förändringar i rutiner och övergång mellan olika aktiviteter.
- Uppvisar tecken på sensorisk känslighet, t.ex. att bli orolig för vardagliga ljud som t.ex. handtorkar, klädernas konsistens och klädetiketter samt slicka eller sniffa på olämpliga föremål.

Resultaten visar en stödnivå för individen inom varje problemområde.

Eftersom DSM 5 (American Psychiatric Association) och ICD-10 (Världshälsoorganisationen) har skapats av olika organisationer finns det vissa skillnader mellan manualerna. Indexen har dock mycket liknande definitioner av autism och båda används i stor utsträckning.

Diagnostiska verktyg för autism

Det första verktyget som används vid diagnostisering av autism som vi ska diskutera är ***"Autism Diagnostic Observation Schedule-2" (ADOS).*** (Catherine Lord, 2012)**.** ADOS-2 är en bedömning som undersöker de viktigaste indikatorerna för autism, nämligen social kommunikation, social interaktion, begränsade intressen och lek, och som administreras till barn och vuxna för vilka det finns en fråga om att de kan vara autistiska. Bedömarnas observationer kan omfatta följande:

- Kroppsspråk
- Fantasi
- Ögonkontakt
- Användning av språket
- Sensoriska beteenden
- Berättande av historier
- Användning av gester/pekning
- Upprepande beteenden

Det finns fyra olika moduler i ADOS-2 som tillämpas beroende på individens ålder och kommunikationsnivå. Modulerna innebär att man arbetar igenom en rad standardiserade, strukturerade och halvstrukturerade aktiviteter, vilket gör det möjligt för dem som bedömer att observera vilka beteenden (kommunikation, interaktion och lek) som finns eller inte finns vid bedömningstillfället.

Ett annat diagnostiskt bedömningsverktyg som ofta används är ***"The Autism Diagnostic Interview - Revised"*** (ADI-R). (Michael Rutter, 2003). Detta är en strukturerad intervju som genomförs med vårdnadshavaren/föräldern till ett barn över två år. Intervjun tar vanligtvis mellan en och två timmar i en klinisk miljö utan att barnet är närvarande. Intervjun är inriktad på beteende vid bedömningstillfället

inom områdena socialt samspel, kommunikation och språk samt beteendemönster. Intervjun är uppdelad i fem avsnitt:

- Inledande frågor.
- Frågor om kommunikation
- Frågor om social utveckling och lek
- Frågor om upprepande och begränsat beteende
- Frågor om allmänna beteendesvårigheter

Bedömarna kommer sedan att använda resultaten av intervjun för att ställa en diagnos av autism om det anses lämpligt.

Det är vanligt att man kombinerar resultaten från ADOS-2 och ADI-R för att få en mer omfattande bedömning.

Avslutande uttalande från författarna

När vi nu närmar oss slutet av denna handbok om bästa praxis funderar vi på den stora mängd erfarenhet och kunskap som vi har delat med oss av som grupp, både med varandra och nu med dig som läsare.

Vi tackar dig för ditt intresse för denna publikation och hoppas att den kommer att hjälpa dig att förstå de fantastiska möjligheter som judo har att erbjuda alla som vill utveckla sin kropp och sitt sinne och övervinna sina utmaningar i livet.

Vi hoppas att du har tyckt lika mycket om att läsa denna handbok som vi tyckte om att skriva den.
Om du har några frågor om denna publikation kan du kontakta redaktörerna och ställa dina frågor, så att de kan skicka dem vidare till rätt partner.

Tack från hela teamet

Gracias, Go Raibh Maith Agat, Grazie, Dank u, Danke schön, Tack

EU-projektets identifieringskod: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Referenser

A.R, J., 2006. *Clocking the Mind.* sl:Elsevier.

Bruner, J., 1981. I: A. Editore, red. *Il Gioco.* sl:sn

Brusie, C., 2021. *neurotypisk.* [Online]
Tillgänglig på: https:
//www.healthline.com/health/neurotypical[Geopend mars 2021].

Catherine Lord, P. M. R. M. M. F. R. J. L. P. K. G. P., 2012. *ADOS-2.* sl:sn

Colman, A. M., 2006. *A Dictionary of Psychology.* sl:Oxford.

Cooper, R., 2013. *Diagnostisering enligt Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.* 5th red. sl:American Psychiatric Association.

Dr Eric Schopler, G. B. M. V. S., 2010. I: *The TEACCH approach to Autism Spectrum Disorder.* sl:Springer Science & Business Media.

EJU, 2016. Konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning och det fakultativa protokollet. Artikel 13-14.

Internationella Judoförbundet, 2021. *Dokument.* [Online]
Tillgänglig på: https://www.ijf.org/documents

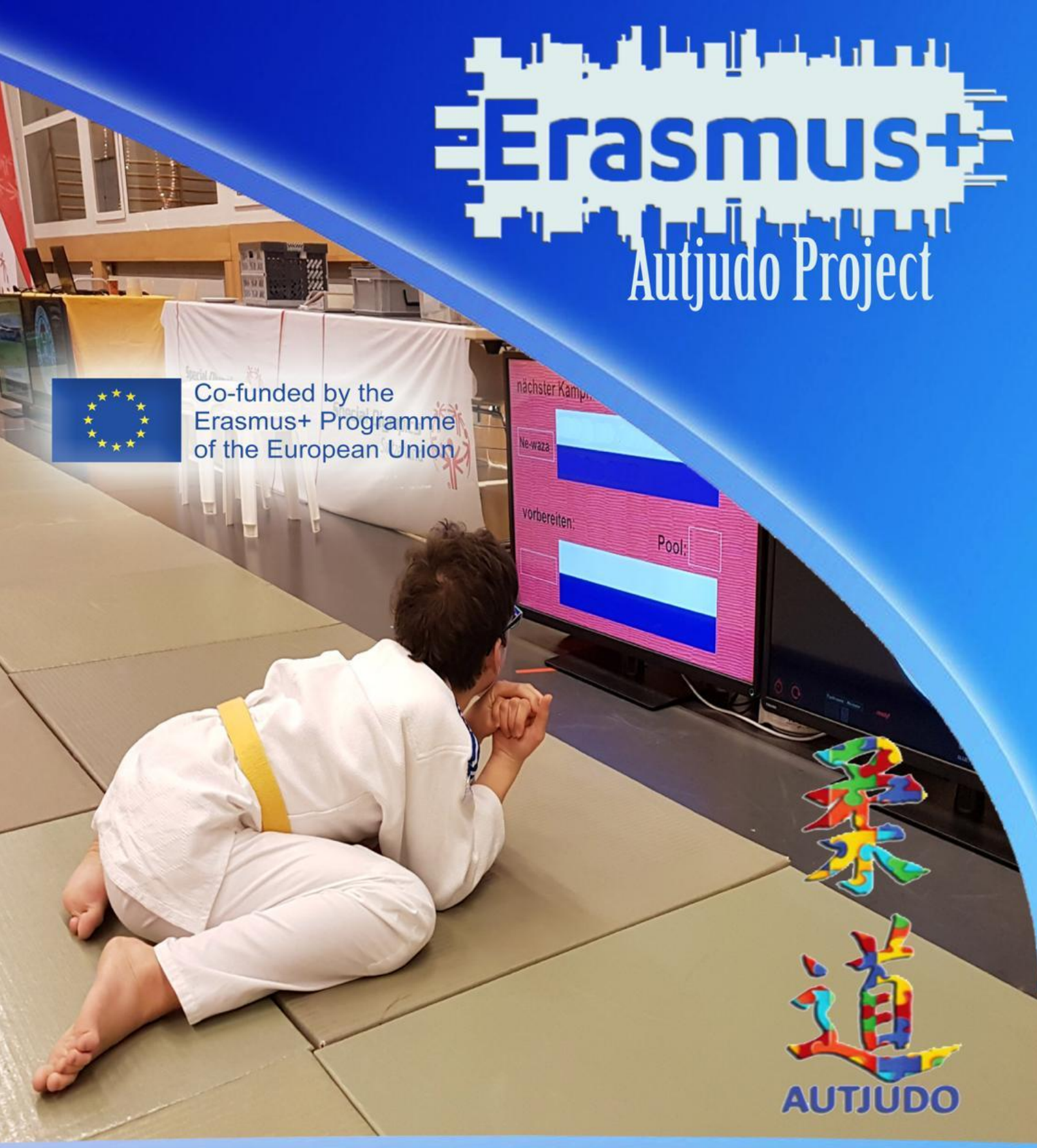
Michael Rutter, M. F. A. L. L. M. M. a. C. L. P., 2003. *Autism Diagnostic Interview-Revised (ADI-R).* sl:Western Psychological Services.

WHO, 1992. *ICD-10.* sl:WHO.

Winkler, M. E. a. R., 1983. I: *Laws of the Game: How the Principles of Nature Govern Chance.* sl:Penguin Books, s. 14.

Erasmus+

Autjudo Project



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

柔道
AUTJUDO

Blanquerna
UNIVERSITAT RAMON LLULL

Università di Genova

www.Autjudo.eu

SVERIGE JUDO

Judo Assist

JUDO in ARMONIA ONLUS