

Veröffentlichungen:

Stand: Februar 2022

Bücher (Monographien)

Heckeke, S. & Bächle, F. (2022) 2. Auflage. Doppelstunde Ringen und Raufen. Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Heckeke, S. (im Druck). *Beintechniken in der Disziplin Fighting*. Ju-Sports Professional Ju-Jutsu Series. Nördlingen: Meiners.

Heckeke, S. (2016). *Wann sind Schulleiter zufrieden? – eine qualitative Untersuchung zur Arbeitszufriedenheit von Schulleitern an Sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentren in Baden-Württemberg*. Pädagogische Hochschule Ludwigsburg: unveröffentlichte Masterarbeit.

Heckeke, S. & Bächle, F. (2011). 2. Auflage. *999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Heckeke, S. (2008). *Inklusion im Ju-Jutsu Sportverein – Förderung der selbstständigen Freizeitgestaltung*. Staatliches Seminar für Didaktik und Lehrerbildung - Gymnasien und Sonderschulen. Stuttgart: unveröffentlichte Examensarbeit.

Heckeke, S. (2005). *Das Training der mentalen Fähigkeiten im Ju-Jutsu – psychologisch orientiertes Training in der Disziplin Fighting*. Trainerakademie Köln: unveröffentlichte Diplomarbeit.

Heckeke, S. (2003). *Die Sportart Ju-Jutsu bei Schülerinnen und Schülern mit Körperbehinderung – Eine Möglichkeit zur Gewinnung basaler Erfahrungen und zur Förderung eines positiven Sozialverhaltens*. Universität Tübingen und Pädagogische Hochschule Ludwigsburg: unveröffentlichte Examensarbeit.

DVD

Heckeke, S. (2014). *Fighting Games – Rangeln, Raufen und Kämpfen – 130 Spiele und Übungen*. Herzogenaurach: Kuck.

Heckeke, S. (2009). *Schnelligkeitstraining für Budosportler*. Herzogenaurach: Kuck.

Heckeke, S. (2004). *Gewalt – Gewaltprävention. Handlungsempfehlungen zum Abbau von Gewaltbereitschaft bei Jugendlichen durch Zweikampf-Sport*. WLSB: Stuttgart.

Heckeke, S. (1999). *Trainingsformen für Komplexaufgaben und Freie Anwendungsformen im Ju-Jutsu*. Methodikvideo. Vöhringen.

Buchbeiträge

- Heckeke, S. (2018). Der Paul-Lechler-Schule Schulverbund Böblingen. In Ziegler, M. (Hrsg.), *50 Jahre miteinander LERNEN FÖRDERN – Teilhabe im 21. Jahrhundert* (S. 303-311). Remseck: LERNEN FÖRDERN Bundesverband e. V.
- Heckeke, S. (2018). LERNEN FÖRDERN Böblingen e. V. ein Verein stellt sich vor. In Ziegler, M. (Hrsg.), *50 Jahre miteinander LERNEN FÖRDERN – Teilhabe im 21. Jahrhundert* (S. 303-311). Remseck: LERNEN FÖRDERN Bundesverband e. V.
- Heckeke, S. & Graf, K. (2008). Was nutzt es einem Trainer zu wissen, dass sein Sportler wettkampftüchtig ist? In IAT Leipzig (Hrsg.), *Zweikampfsportarten, Trainingswissenschaft, Berichte aus der Praxis* (S. 131 - 142). Aachen: Meyer & Meyer.
- Heckeke, S. & Graf, K. (2008). Was nutzt es einem Trainer zu wissen, dass sein Sportler wettkampftüchtig ist? In J. Mester, T. Sommerhäuser & S.-D. Tandi (Hrsg.), *Sport ist Spitze. Wege zur Spitze - Karriereentwicklung von Eliten* (S. 127 - 139). Aachen: Meyer & Meyer.
- Bächle, F. & Heckeke, S. (2007). Fair ringen, raufen und kämpfen lernen. In W. Bucher (Hrsg. & Red.), *777 Spiel- und Übungsformen für Anfänger in Schule, Verein und Freizeit*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Heckeke, S. (2006). Unmittelbare Wettkampfvorbereitung in der Disziplin Fighting. In B. Strauss & S. Halberschmidt (Hrsg.), *Elf Freunde sollt ihr sein!* (Schriftenreihe der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, 155, S. 133). Hamburg: Feldhaus.
- Heckeke, S. & Graf, K. (2006). Stimmungsmonitoring im Spitzensport - ein Beitrag zur Trainingssteuerung. In B. Strauss & S. Halberschmidt (Hrsg.), *Elf Freunde sollt ihr sein!* (Schriftenreihe der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, 155, S. 68). Hamburg: Feldhaus.
- Brand, R., Heckeke, S. & Graf, K. (2005). Was nutzt es einem Trainer zu wissen, dass sein Sportler wettkampftüchtig ist? Bericht aus einer laufenden Kooperation mit der Deutschen Ju-Jutsu Nationalmannschaft. Vortrag auf dem 17. Sportwissenschaftlichen Hochschultag der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft vom 22.-24. September in Leipzig.
- Heckeke, S. (2005). Sportpsychologische Betreuung im Ju-Jutsu – Vorbereitung auf die Weltmeisterschaft 2004 in der Disziplin Fighting. In H. Seelig, W. Göhner & R. Fuchs (Hrsg.), *Selbststeuerung im Sport* (Schriftenreihe der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, 147, S. 48). Hamburg: Feldhaus.
- Heckeke, S. (2005). Wettkampfanalyse in der Zweikampfsportart Ju-Jutsu. In H. Gabler, U. Göhner & F. Schiebl (Hrsg.), *Zur Vernetzung von Lehre und Forschung in Biomechanik, Sportmotorik und Trainingswissenschaft* (Schriftenreihe der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, 144, S. 271-276). Hamburg: Feldhaus.

Zeitschriftenartikel

Sonderpädagogik

Heckeke, S. & Bächle, F. (2022): Das Handlungsfeld Ringen, Raufen und Kämpfen in der Sonderpädagogik und am Gymnasium. *Sportunterricht*, 71. Jahrgang, 2, S. 52-58.

Heckeke, S. (2020). Frühförderung an der sonderpädagogischen Beratungsstelle der Paul-Lechler-Schule Böblingen (Sonderpädagogisches Bildungs- und Beratungszentrum mit dem Förderschwerpunkt Lernen). *LERNEN FÖRDERN*, 3, S. 13-16.

Heckeke, S., Mühleck, S. & Urtimur, K. (2019). Wertschätzung, Offenheit und Transparenz – Gemeinschaft und Gemeinschaftsbildung an der Paul-Lechler-Schule Böblingen als Grundlage für Wertevermittlung und Werteerziehung. *LERNEN FÖRDERN*, 2, S. 16-21.

Heckeke, S., Boltjes, M., Schick, M. & Schwörer, A. (2019). Berufsorientierung und Berufsvorbereitung an der Paul-Lechler-Schule. *LERNEN FÖRDERN*, 1, S. 11-17.

Ju-Jutsu & Sportwissenschaft

Heckeke, S. & Bächle, F. (2022): Das Handlungsfeld Ringen, Raufen und Kämpfen in der Sonderpädagogik und am Gymnasium. *Sportunterricht*, 71. Jahrgang, 2, S. 52-58.

Heckeke, S. (2010): Psychologisch-orientiertes Training im Ju-Jutsu. *Ju-Jutsu-Journal*, o. J. (1), 14.

Heckeke, S. (2010): Schnelligkeit im Ju-Jutsu – am Beispiel von Atemitechniken. *Ju-Jutsu-Journal*, o. J. (1), 26-27.

Heckeke, S. (2009). Methodische Übungsreihe zur Vermittlung der Wurftechnik „Große Innensichel. *Ju-Jutsu-Journal*, o. J. (12), 22-23.

Heckeke, S. (2009). Methodischer Aufbau von Wettkampftechniken – Vermittlungsmöglichkeit für Abtauchtchniken. *Ju-Jutsu-Journal*, o. J. (11), 20-21.

Heckeke, S. (2009). Vermittlungsmöglichkeit einer effektiven Beingreiftechnik. *Ju-Jutsu-Journal*, o. J. (10), 20-21.

Heckeke, S. (2009). Methodische Übungsreihe zur Vermittlung der Technik „Fauststoß mit der Schlaghand“. *Ju-Jutsu-Journal*, o. J. (06), 22-23.

Heckeke, S. (2009). Der seitliche Eckenwurf aus dem Diagonalgriff. *Ju-Jutsu-Journal*, o. J. (04), 24-25.

Heckeke, S. (2009). Der Schulterwurf – Eine methodische Übungsreihe zur Vermittlung der Technik. *Ju-Jutsu-Journal*, o. J. (03), 24-26.

Heckeke, S. (2009). Der Talfallzug – Eine methodische Übungsreihe zur Vermittlung der Technik. *Ju-Jutsu-Journal*, o. J. (02), 12-13.

Veröffentlichungen von Steffen Heckeke

- Heckeke, S. (2008). Der Russenhebel – ein gerollter Armbeugehebel. *Ju-Jutsu-Journal, o. J. (11)*, 24-25.
- Heckeke, S. (2008). Wettkampfanalyse in der Disziplin Fighting. *Ju-Jutsu-Journal, o. J. (10)*, 12-13.
- Heckeke, S. (2008). Das Handrad – Verteidigung gegen die Standardsituation „Nackengriff eines starken Gegners“. *Ju-Jutsu-Journal, o. J. (10)*, 26-27.
- Heckeke, S. (2008). Anforderungsprofil Kraft in der Disziplin Fighting. *Ju-Jutsu-Journal, o. J. (9)*, 24-25.
- Heckeke, S. (2007). Techniktraining im Ju-Jutsu. Zur Entwicklung methodischer Übungsreihen. *Ju-Jutsu-Journal, o. J. (12)*, 16-18.
- Dykwow, J. & Heckeke, S. (2007). Das Sportabzeichen des DJJV - ein neues Breitensportangebot. *Ju-Jutsu Journal, o. J., (6)*, 3-5).
- Heckeke, S. (2007). Angewandte Bewegungslehre - Der Übersetzungsschritt auf der Stelle - eine lohnende Finte zur Vorbereitung von Atemtechniken. *Ju-Jutsu-Journal, o. J., (1)*, 11-13.
- Heckeke, S. (2007). Zum Lehrwesen im Deutschen Ju-Jutsu Verband. *Ju-Jutsu-Journal, o. J., (1)*, 3.
- Heckeke, S. (2006). Das Handwerkszeug: Wie die Ausrüstung zum optimalen Training beitragen kann! *Ju-Jutsu Journal, o. J., (8)*, 9.
- Heckeke, S. (2006). Befreiung aus der Beinklammer. *Ju-Jutsu Journal, o. J., (7)*, 18.
- Heckeke, S. (2006). Das Handwerkszeug: Wie die Ausrüstung zum Sieg beitragen kann! *Ju-Jutsu Journal, o. J., (3)*, 9.
- Heckeke, S. (2006). Schnelligkeitstraining mit dem Medizinball. *Ju-Jutsu Journal, o. J., (3)*, 10- 11.
- Heckeke, S. (2006). Beingreifer in der Selbstverteidigung und im Wettkampf – Teil 2. *Ju-Jutsu Journal, o. J., (2)*, 12-14.
- Heckeke, S. (2006). Beingreifer in der Selbstverteidigung und im Wettkampf – Teil 1. *Ju-Jutsu Journal, o. J., (1)*, 12-13.
- Heckeke, S. (2005). *Studie zum Krafttraining in der Disziplin Fighting*. Abgerufen aus dem World Wide Web am 08.04.2005 unter <http://www.koehlerroland.de/1/Bund%20Steffen/downloads.htm>.
- Heckeke, S. (2005). Gute Aussichten für die EM. *Ju-Jutsu Journal, o. J., (6)*, 4.
- Heckeke, S. (2005). Einfache aber effektive Atemi für die Disziplin Fighting. *Ju-Jutsu Journal, o. J., (2)*, 12-13.

Veröffentlichungen von Steffen Heckeke

- Heckeke, S. (2004). Bodentechniken – Teil 3 Situation: Zwischen den Beinen. *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (10), 12-13.
- Heckeke, S. (2004). Bodentechniken – Teil 2. *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (9), 14-15.
- Heckeke, S. (2004). Bodentechniken – Teil 1. *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (5), 8-9.
- Heckeke, S. (2004). Kondition und Technik am Sandsack – ein Trainingsgerät mit vielen Möglichkeiten. *Ju-Jutsu Journal, o. J.* (3), 22-23.
- Heckeke, S. (2004). Methodik zu Atemitechniken – Taktik beim Kampf in Part 1. *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (1), 32-33.
- Heckeke, S. (2003). *Aspekte mentaler Trainingsformen – Theorie und Praxis für den sportlichen Wettkampf und die Selbstverteidigung. Lehrbrief zur Trainer C Fortbildung.* Ju-Jutsu Verband Württemberg: Unveröffentlichtes Skript.
- Heckeke, S. (2003). Methodik zu Atemitechniken – Pratzentraining mit Faust- und Beintechniken. *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (12), 32-33.
- Heckeke, S. (2003). Methodik zu Atemitechniken – Teil 5. *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (11), 24-25.
- Heckeke, S. (2003). Methodik zu Atemitechniken – Teil 4. *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (10), 26-27.
- Heckeke, S. (2003). Trainingsformen für Atemitechniken – Teil 3 Beintechniken. *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (9), 32-33.
- Heckeke, S. (2003). Trainingsformen für Atemitechniken – Teil 2. *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (8), 22-23.
- Heckeke, S. (2003). Trainingsformen für Atemitechniken – Teil 1. *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (7), 21-22.
- Heckeke, S. (2003). Methodik zu Atemitechniken – Teil 3. *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (6), 28-29.
- Heckeke, S. (2003). Methodik zu Atemitechniken – Teil 2. *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (5), 31.
- Heckeke, S. (2003). Methodik zu Atemitechniken – Teil 1. *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (4), 35.
- Heckeke, S. (2003). Muskuläre Dysbalancen – Störung des Zusammenspiels der Muskulatur. *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (3), 24-27.
- Heckeke, S. (2003). Schnelligkeitstraining im Wurfbereich. *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (2), 30-31.
- Heckeke, S. (2003). Beweglichkeitstraining und Dehnen – wann und warum? *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (1), 26
- Heckeke, S. (2002). Handlungskomplexe im Wurfbereich. *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (12), 24-25.
- Heckeke, S. (2002). Anforderungsprofile im Ju-Jutsu. *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (10), 6.

Veröffentlichungen von Steffen Heckeke

Heckeke, S. (2002). Tipps zum Wurftraining. *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (10), 28-29.

Heckeke, S. (2002). Der Schulterwurf in Schrittstellung. *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (9), 26-27.

Heckeke, S. (2002). Erschaffung günstiger Situationen für Würfe nach vorne – Hüftfegen aus dem Schrittstellungswurf. *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (8), 4-5.

Heckeke, S. (2002). Vom Schrittstellungswurf zum Schenkelwurf als Hüfttechnik. *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (7), 26-27.

Heckeke, S. (2002). Werfen in Schrittstellung – Der Hüftwurf. *Ju-Jutsu Journal, o. J.*, (6), 4-5.