

JUDO-kindgerecht

Individual-
sportarten

Judo

2/96

Vorbemerkungen / Ziele:

Der Sport erfüllt als vielseitiges Handlungs- und Erlebnisfeld eine wichtige Funktion im Bereich der Erziehung von Kindern. Die Sportart Judo bietet sich aufgrund ihrer Prinzipien und Wesensmerkmale geradezu für Kinder an. Im Vordergrund stehen nicht der Wettkampf und die sportliche Leistung, sondern freudvolles Spiel, Erziehung zur Partnerschaft und gegenseitiges Helfen.

Judo schult nicht nur die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten der Kinder, sondern eignet sich hervorragend, das kindliche Bewegungsbedürfnis zu stillen. Die Kinder lernen außerdem, sich mit dem/der Partner/in auseinanderzusetzen, und dabei bestimmte Regeln zu beachten. Die direkte Auseinandersetzung mit dem/der Partner/in entspricht dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder nach „Raufen“ und „Toben“.

Im Judo werden Boden- und Standtechniken unterschieden. Dazu kommen noch die Falltechniken. Da die Beherrschung der Fallschule Voraussetzung für die Standtechniken ist, wollen wir an dieser Stelle mit verschiedenen Spiel- und Übungsformen im Boden beginnen.

Die nachfolgenden Ausführungen stellen eine kindgemäße Einführung in die Sportart Judo dar.

Zeit:

ca. 60 - 90 Minuten

Teilnehmer/innen:

Kinder im Alter
zwischen 6 und 10 Jahren

Material:

Judoanzug
(falls nicht vorhanden: langärmelige
Trainingskleidung)

Ort:

Judohalle oder Sporthalle
mit Judomatten

Stundenverlauf/Inhalte

● = Inhalte

○ = Organisation

Einstimmung

● Information über Judo-Etikette
(Angrüßen)

● Spielerisches Aufwärmen mit verschiedenen Lauf- und Fangspielen

○ Kreuz und quer durch die Halle laufen

● Schildkrötenumdrehen:

Ein Kind ist der/die Fänger/in und alle anderen Kinder sind Schildkröten. Die Kinder versuchen, das gegenüberliegende Mattenende zu erreichen und der Fänger bemüht sich, sie daran zu hindern, indem er sie auf den Rücken dreht. Wer auf den Rücken gedreht wurde, muß dem Fänger helfen.

Absichten/Gedanken

● = Absichten/Gedanken

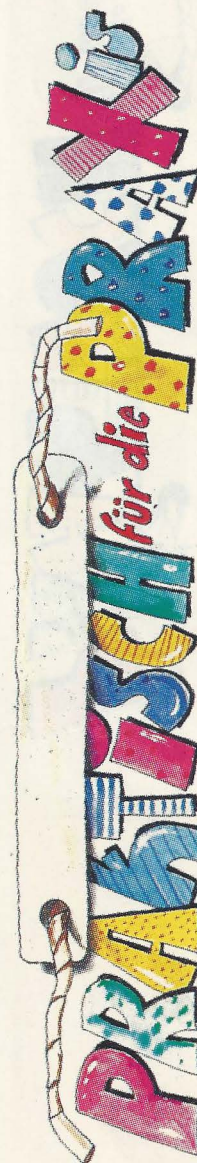
➤ = Hinweis

● Verständnis für die Sportart
Judo wecken

● Motivation hervorrufen;
körperliches Aufwärmen

➤ 2-3 Fangspiele, verschiedene
Fänger

● Lösungsmöglichkeit (Partner/in
umdrehen) suchen und finden;
spezielles Aufwärmen



Stundenverlauf/Inhalte

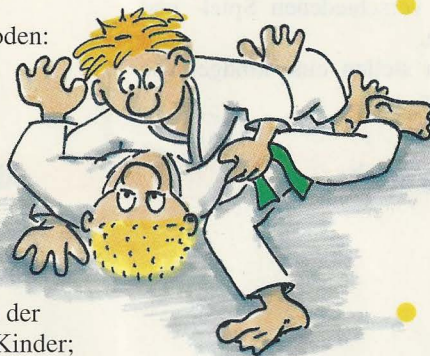
Absichten/Gedanken

Schwerpunkt

- Zweikampfspiele in der Bodenlage:
 „Tori“ liegt auf dem Bauch und „Uke“ liegt quer darüber. Auf Kommando versucht Tori aufzustehen (Uke darf die Hände nicht benutzen). Tori liegt auf dem Rücken und Uke liegt quer darüber. Tori versucht aufzustehen (Uke darf die Hände nicht benutzen). Uke hält die Füße fest. Tori versucht aufzustehen. Tori liegt auf dem Rücken und Uke liegt quer darüber. Tori versucht aufzustehen (Uke darf mit den Händen festhalten).

- Zu zweit auf der Judomatte

- Hinführung zur ersten Haltegrifftechnik am Boden: Kesagatame; Erklärung und Demonstration der Haltetechnik. ÜL/in demonstriert die Technik mit einem/er Partner/in; Kinder schauen zu



- Ausprobieren und Üben der Haltetechnik durch die Kinder; auf mögliche Fehler hinweisen

- Paarweise üben; Partner wechseln nach und nach

- Befreiung aus dem Haltegriff

- Ein/e Partner/in hält den/die andere fest und der/die Gehaltene versucht, sich aus dem Haltegriff zu befreien

- Verschiedene Befreiungsmöglichkeiten in der Gruppe vorstellen

- Paarweise üben

Ausklang:

- Bodenrandori Ziel: den/die Partner/in festzuhalten bzw. festzulegen

- Zusammen mit dem/der Partner/in im Boden kämpfen; mehrere Partner/innen-Wechsel; kurze Kämpfe

- Gemeinsame Verabschiedung

- Körperkontakt zum/zur Partner/in erfahren; Lösungsmöglichkeiten (Befreiung aus einer bestimmten Situation) suchen und finden; Schulung der allgemeinen Beweglichkeit

- Wichtig ist, daß die Kinder von Anfang an lernen, die Rollen bzw. Aufgaben von Tori und Uke zu unterscheiden, da diese einem ständigen Wechsel unterliegen. Tori = Ausführende/r bzw. Aktive/r Uke = Nichtübende/r bzw. Passive/r. Die Übungen werden abwechselnd von Tori und Uke ausgeführt.

- Anschauliche Vermittlung einer Haltegrifftechnik

- Gemeinsame Fehlerkorrektur in der Gruppe; im Verlaufe des Übens Verfestigung des Erlernten

- Lösungsmöglichkeiten suchen und finden

- Der/Die Haltende muß seinen Widerstand dosieren!

- Die Kinder können sich mit ihren Ideen aktiv einbringen

- Partner/innen-Wechsel

- Kennenlernen einer ersten Kampfform im Boden

- Erläuterung einiger Regeln bzgl. der Fairneß: ■ nicht ins Gesicht fassen ■ nicht an den Haaren ziehen ■ Kopf und Arm müssen zusammen festgehalten werden (sonst: Gefahr des Würgens) ■ nicht in die Finger fassen