

Übersicht über die Filme auf dem Youtube-Kanal *Alles Judo*
<https://www.youtube.com/channel/UC45AwHOoKI-KTLEuRauaDAw>
Stand: 01.02.2017

Zweckgymnastische Übungen im Judo

- Aus der Kerze in die Bauchlage
- Hüftwechsel aus dem Liegestütz
- Sitzkreisen
- Hüftheben aus dem Seitstütz
- Aufbrücken
- Liegestütz anhocken
- Langsitzgang
- Unterarmziehen
- Rückenschlängeln
- Käferrollen

Judo – Erwärmung durch Partnerübungen

- Schattenlaufen
- Springen über die grätschenden und schließenden Beine
- Seitliches Springen über die Bank
- Bocksprung mit anschließendem Unten-Durchkriechen
- Beidseitiger Ärmelgriff – Locomotion (einbeinig)
- Beidseitiger Ärmelgriff – Kniebeuge
- Unterarmziehen mit Partner
- Unterarmschieben mit Partner
- Partnertragen in verschiedenen Varianten: Huckepack, Feuerwehrgriff, Hochzeit, Affenkind
- Körperumwandern
- Doppeleinbeinsprünge
- Doppelrolle seitwärts

Judo – Kräftigung durch Partnerübungen

- Liegestütz mit Partnerunterstützung: Hände auf der Schulter
Hände greifen in die Hände
Hände neben die Knöchel
Schubkarre
Knöchel auf den Schultern
- Situp-Varianten: Beine auf der Bank
Beinklammerposition
- Liegestütz im Schrägliegehang am Mann
- Kniebeuge Rücken an Rücken
- Beinpresse, Variante Kanonenkugel

Judorolle vorwärts – Methodik

- Vorwärtsrolle Turnen
- Abknien
- Aus dem Hockstand
- Aus dem Stand
- Variante mit durchschiebendem Arm

Judorolle rückwärts – Methodik

- Turnerrohle rückwärts
- Vorübung: Abschlag mit beiden Armen (zwei Varianten)
Rückwärtsrollen mit freigemachter Schulter

- Rückwärtsrolle aus der Hocke in die Grätsche

Judofallschule seitwärts – Methodik

- Einnehmen der seitlichen Körperlage durch Abkippen aus dem Sitz
- Seitführen des Beines aus der Hocke
- Seitführen des Beines aus dem Stand

Judofallschule Sturz vorwärts – Methodik

- Vorübung: aus dem Kniesitz in den Unterarmstütz gehen
- Aus dem Kniestand nach vorn fallen
- Aus dem Stand über den Kniestand nach vorn fallen
- Sturz vorwärts aus dem Stand

Judo – Paarspiele

- Kampf um die Berührung Hand zur Schulter
Fuß zum Fuß
- Bärenringen
- Kampf ums Gleichgewicht Gegenüber
Auf einer Linie
- Beinhakeln
- Rodeo Teil 1 – Reiter versucht das Pferd zu besteigen
Teil 2 – Reiter versucht auf dem Pferd zu bleiben
Teil 3 – Reiter versucht das Pferd umzuschmeißen
- Sumo
- Reaktionsspiel Handklatschen

Judo – Paarspiele mit Gürtel

- Ziehkämpfe Einärmelgriff
Ärmel-Revers-Griff
- Schiebekämpfe
- Gully
- Raus aus meinem Garten
- Indiana Jones
- Kampf um den Gürtelknoten
- Blindes Pferd

Variationen des Vorwärts-Rollens im Judo

- Turnerrolle vorwärts
- Ansprungrolle
- Flugrolle
- Judorolle mit Aufstehen
- Judorolle mit Liegenbleiben
- Aikidorolle
- Judorolle über die Bank
- Judorolle über mehrere Personen in Bauchlage
- Judorolle über einen Ball
- Judorolle mit Aufnehmen des Balls
- Judorolle über die Füße des liegenden Partners
- Judorolle mit angedeutetem Seoi Nage

Variationen des Rückwärts-Rollens im Judo

- Turnerrolle rückwärts aus der Hocke in die Hocke
- Turnerrolle rückwärts über die gestreckten Beine

- Felgrolle
- Judorolle
- Aikidorolle
- Rückwärts fallen mit Partnerhilfe
- Rückwärts fallen mit Partner
- Judorolle über die Bank
- Rückwärts über die Bank mit Absprung

Variationen des Seitwärts-Fallens im Judo

- Seitwärts fallen aus der Vorwärtsbewegung
- Kombination seitwärts-rückwärts
- Seitwärts mit Partnerhilfe
- Seitwärts nach Vorwärtsrolle über die tiefe Bank
- Einständer
- Zweiständer
- Durchreißer

Turnerische Elemente im Judo

- Einfache Stände Frogstand
 Elefantenkopfstand
- Kopfstand aus der Grätsche
 Aus dem Liegestütz
- Rad
- Handstand
- Handstand-Überschlag über den Partner
- Kopfkippe über den Partner
- Salto rückwärts mit Partnerhilfe

Mobilisationsübungen im Judo

Sind dynamische bewegungsvorbereitende Übungen, die die Beweglichkeit verbessern und die Muskulatur aktivieren.

- Nicken, „Nein“, Kopf-Halbkreise
- Arm- und Schulterkreisen (vw. rw., Mühl-, Gegenarm)
- Beugen-Aufrichten-Drehen vor einer Wand
- Ausfallschritt mit Oberkörperrotation horizontal (Ball in den Händen) oder vertikal
- Ein- und Ausschenkeln
- Durchsteiger mit Judogürtel
- Beinschwung vorwärts-rückwärts-seitwärts
- Sitz + aufgestellte Beine - Knie wechselseitig nach innen ablegen,
- Käferrollen,
- Sitzkreisen,
- Von der Kerze in die Bauchlage,
- Kreuzlage (auf Bauch oder Rücken) – Hand zum Fuß
- Rückenschaukel
- Aufbrücken
- Hüftwechsel aus dem Liegestütz
- Hürdensitzwechsel
- Rückenlage mit gewinkelten (oder gehockt aufgesetzten) Beinen – seitliches Ablegen der Beine
- Katzenbuckel – Pferderücken
- Rollen vorwärts-rückwärts über die Schulter

Kräftigungsübungen und Gewandheitsübungen im Judo

- Vierfüßler (vw, rw, sw.), Echsengang, Sprünge (Frosch, Hase1/2),

- Sprünge (vor-zurück, seitwärts, Kreuz, Dreieck; Hüftdrehung), (Anhocken, Anfersen, Massai), Hampelmann
- Fallschirmspringer
- Vogelflugbewegung
- Ellenbogen-Wandabdruck
- Armseithalte
- Rückwärtiger Stütz mit Tritten, Kosakentanz mit Handaufsatz
- Seitstütz (mit Bein abheben, Kreuzcrunch)
- Rennrodler

Geplante Themen:

- Variationen von Standard-Kräftigungsübungen im Judo:
- Dehnübungen im Judo (im Stand)
- Dehnübungen im Judo (in der Bodenposition)
- Tutorial Gürtel binden
- Japanische Begriffe im Bezug zum menschlichen Körper - Als Hilfe zur Erklärung von Technikbezeichnungen im Judo
- Rituale und Regeln
- Einfache Selbstverteidigung
- Ukemi-Kata als Beispiel für eine selbst erstellte Kata
- Handlungsrepertoire Stand (Einseitiger starker Griff)
- Handlungsrepertoire Boden
- Judospiele
- Übungen und Spiele mit Judogi und Gürtel (für die Grifffestigkeit)
- ...

Zu den Autoren:

Dr. André Herz, 5. Dan Judo, Gymnasiallehrer Sport, Trainer im JC Leipzig, Dan-Prüfer und Weiterbildner im Landesverband Sachsen

Jörg Eisenacher, 5. Dan Judo, Dozent in der Sportlehrerausbildung Uni Erfurt, Trainer und Dan-Prüfer im Landesverband Thüringen

