

**STARKE WERTE.
STARKE KINDER.**



Der wertvolle Einstieg ins Judo

Mut

Hilfsberei-
schaft

Ehrlichkeit

Selbstbeherr-
schung

Höflichkeit

Freundschaft

Ernsthaftigkeit

Wertschätzung

Respekt

Bescheidenheit



Wir danken den Mitwirkenden:

Christa Hoffmann, Paul Bobert,
Gerd Lamsfuß, Thomas Schmid,
Martin Bobert, Dr. Tilo Gold

Impressum:

Württembergischer Judo-Verband e.V.
Hermann-Hess-Straße 8
71332 Waiblingen

Telefon: 0 71 51 / 5 19 73
Telefax: 0 71 51 / 56 26 44
E-Mail: info@wiv.de

Erste Auflage, Januar 2023

Vorwort



Liebe Vereine, liebe Trainer und Trainerinnen

der Judoport hat sich in den vergangenen hundert Jahren insbesondere im Kinder- und Jugendbereich zu einer der beliebtesten Zweikampfsportarten überhaupt entwickelt. Grund hierfür ist neben der enormen Vielfalt, die das Judo bietet auch sein umfassendes Wertesystem, das den Menschen, seine persönliche Entwicklung und sein Wohlergehen in den Mittelpunkt stellt. Leider sind die Mitgliederzahlen in den letzten 20 Jahren rückläufig. Dies hat verschiedene Gründe, wie Ganztagschule, Konkurrenz von neuen populären Individualsportarten, aber auch einen allgemeinen Trend zu weniger Ehrenamtlichkeit und einen damit verbundenen Trainermangel. Wir möchten diesem Trend mit der Kampagne „Starke Werte - Starke Kinder“ entgegenwirken indem wir die Stärken der Sportart Judo in der Öffentlichkeit besser darstellen.

Mit dieser Broschüre „Der wertvolle Einstieg ins Judo“ möchten wir den Vereinen ein einfaches Konzept an die Hand geben, Kinder und Eltern für das Judo zu begeistern. Mit 10 Unterrichtseinheiten sollen spielerisch die Basics des Judo, wie Fallen, Werfen und Halten in Kombination mit den 10 Judowerten vermittelt werden. Die neue Kyu-Prüfungsordnung erlaubt es, den Kindern bereits während des Kurses den gelb-weißen Gürtel zu verleihen. Gleichzeitig bereiten sich die Kinder auf die erste Prüfung zum gelben Gürtel vor, die sie dann idealerweise nach Beitritt in den Verein absolvieren.

Wir haben bewusst auf eine detaillierte Darstellung von Techniken oder Beschreibungen von Spielen verzichtet. Hierzu gibt es genug Literatur. Viele Vereine haben auch bereits gute und funktionierende Konzepte für Anfängerkurse. Das in dieser Broschüre dargestellte Programm ist letztendlich nur eine Möglichkeit einen Anfängerkurs zu gestalten. Wichtig ist uns im WJV die konsequente Verknüpfung der judosportlichen Inhalte mit den Judowerten und die Nutzung der Kampagne als Markenzeichen mit Wiedererkennungswert und einer klaren Botschaft an die Eltern und Kinder.

Starke Werte – Starke Kinder

Martin Bobert

Präsident Württembergischer Judo-Verband

Höflichkeit

Der Wert Höflichkeit spielt im Judo eine besondere Rolle. Zum Beispiel üben die der Sportart angepasste Kleidung, aber auch die asiatischen Rituale wie das korrekte Be- und Abgrüßen auf viele junge Menschen einen besonderen Reiz aus. Vorbilder sind die Trainer/Innen und Übungsleiter/innen. Des Weiteren bieten Judogruppen durch die klare Hierarchie der Gürtelfarben jedem die Chance zum erlebbaren und sichtbaren sozialen Aufstieg. Selbst der Schwächste kann durch eigene Leistung eine prestige-trächtigere Gürtelfarbe erreichen.

Die Höflichkeit ist Ausdruck des auf den Anderen gerichteten Interesses, was auch immer sein Wert oder seine Schwäche sei. Ausgedrückt durch Gesten und Verhalten indem man gleichzeitig seine Glaubwürdigkeit und seine Wahrhaftigkeit bewahrt. Höflichkeit äußert sich unter anderem im Zeremoniell und in der Etikette.

Behandle Deine Trainingspartner, Wettkampfgegner und Mitmenschen wie Freunde. Zeige Deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.





Erste Judostunde

gemeinsam mit den Eltern

Begrüßung

- Was ist Judo und was sind die Besonderheiten?
- Herkunft des Judos
- Vorstellung des Programms

Der Wert Höflichkeit

- Was ist Höflichkeit?
- Wann und warum verbeugen wir uns?
- Wie gehe ich mit Trainingspartnern um?
- Durchführung Angrüßen

Aufwärmspiel

Ziel: Kennenlernen, Erwärmung

Inhalte: Koordinationsübungen auf der Matte

Beispiel:

Die Kinder rennen wild über die Matte. Wenn sie sich begegnen schlagen sie mit der Hand ein. Steigerung: Kinder nennen ihren Namen, sobald sie sich treffen. Weitere Variationen: Eine Runde laufen, oben und unten klatschen, einer geht oben drüber, der andere krabbelt zwischen den Beinen hindurch.

- Turnen (Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Rolle seitwärts, Rad, ...)

Fallschule rückwärts

Im Kreis, erst aus der Hocke, dann im Stehen, dann mit an den Händen halten und als La-Ola-Welle reihum.

Höflichkeitsfangen

Wer vom ausgewählten Fänger gefangen wird macht eine Fallschule rückwärts und bleibt liegen. Die Gefangenen können durch aufhelfen der anderen befreit werden.

Bodentechnik

Umdrehen aus der Bank auf den Rücken, als erste Judo Berührung.

Abgrüßen & Abschluss

- Eine kleine Wiederholung des Gelernten und Abgrüßen im Konzentrationssitz.
- Fragen und Antworten der Eltern

Wertschätzung

Die erzieherischen, moralischen, ethischen Judo-Werte müssen tragende Säulen bei der Ausbildung unserer jungen Judokas werden, dass Eltern gerne ihre Kinder zu dieser wertvollen Sportart schicken.

Judo als partnerbezogene Sportart mit engem Körperkontakt erzieht zwangsläufig von der ersten Stunde an spielerisch zur Rücksichtnahme. Spezielle Übungsformen schulen von Kindesbeinen an ein kameradschaftlich geprägtes soziales Verhalten. Vertrauen ist auf der Matte

ebenso wichtig wie Verzeihen oder die Abstimmung der eigenen Bewegung auf die des Partners.

Mit Partnerübungen zum Aufwärmen schärft man zum Beispiel das Bewusstsein für andere mehr, als wenn man Individualübungen macht. Die Wahrnehmung, Reaktionsgeschwindigkeit und Koordination fördernden Spiele unterstützen die gegenseitige Be(ob)achtung und steuern damit dem allgemein beklagten Trend des Egoismus entgegen.



*Sei nicht neidisch auf andere. Neid vergiftet Körper, Geist und Seele.
Lerne von denen, die etwas besser machen als du.
Benutze deine positiven Kräfte.*



Zweite Judostunde

ab jetzt ohne die Eltern

Begrüßung

- Angrüßen
- Erklären des Wertes „Wertschätzung“

Aufwärmen

- Spiegel; 1 Partner imitiert wertschätzend die Bewegung des anderen.
- Am Anfang auf der Stelle, dann durch Bewegung auf der Matte.
- Turnen (Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Rolle seitwärts, Rad, ...)

Fallschule rückwärts

Wiederholung aus der ersten Stunde:

- Im Kreis, erst aus der Hocke, dann im Stehen, dann mit an den Händen halten und als La-Ola-Welle reihum.

Einführung in die Bodenarbeit durch Schildkrötenfangen

Die Kinder krabbeln auf den Knien und Ellbogen. Ein Fänger versucht sie durch Drehen auf den Rücken zu weiteren Fängern zu machen. Die letzte Schildkröte wird der nächste erste Fänger.

Bodentechnik

Jeder sucht sich, wie in der ersten Einheit gelernt, mit Verbeugung einen Partner. Aufgabe: Den Partner aus der Bankposition umdrehen; in die Seit- oder Rückenlage. Nach der Übungsphase dürfen die Kinder ihre Versuche/Lösungen vor der gesamten Gruppe vorzeigen und lernen so gegenseitig Wertschätzung auszuüben. Der Trainer hebt besondere Lösungen aber auch hervor.

Demo durch den Trainer mit anschließender Übungsphase: Umdrehen aus der Bank durch wegziehen der Arme hin zu Mune-gatame

Abgrüßen

Eine kleine Wiederholung des Gelernten und Abgrüßen im Konzentrationssitz. Wer noch keinen Judogi hat, sollte spätestens bis zur nächsten Stunde einen bestellen oder sich einen leihen.

Hilfsbereitschaft

Judo besitzt in besonderem Maße die Fähigkeit, den Kindern Werte zu vermitteln, die weit über den Sport hinauswirken.

Im Zweikampfsport Judo benötigt man immer einen Partner. Ziel des gemeinsamen Trainings ist es, miteinander besser zu werden.

Gib dein Wissen an den schwächeren Partner weiter und versuche vom stärkeren möglichst viel zu lernen. Achte den Schwächeren für seinen Mut und den Stärkeren für sein Können.

Gehe mit deinem Partner freundschaftlich und achtsam um und erweise ihm den erforderlichen Respekt. Fordere von deinem Partner sein ganzes Können und gib beim Üben mit ihm dein Bestes. So werdet ihr miteinander besser werden. Akzeptiere den dir von dem/der Trainer/in zugeteilten Partner. Die unangenehmen Partner/innen decken deine Schwachstellen auf und zwingen dich, dich damit zu beschäftigen. In einem guten Team gilt der Leitsatz aus Alexandre Dumas „Die Drei Musketiere“: „Einer für alle, alle für einen.“ Damit ist alles Wesentliche schon gesagt.



Dritte Judostunde



Begrüßung

- Anrücken
- Erklären des Wertes „Hilfsbereitschaft“

Kleidung richten

Die Kinder lernen gemeinsam das ordentliche Richten des Gl. Die ersten, die es können helfen den anderen. Wenn es alle können gibt es einen Wettbewerb. Wer bindet am schnellsten den Gürtel?

Aufwärmen

z.B. Hilfsbereitschaftsfangen

Es werden 1-2 Fänger ausgewählt. Wer vom ausgewählten Fänger gefangen wird macht eine Fallschule rückwärts und bleibt liegen. Die Gefangenen können durch aufhelfen der anderen befreit werden.

- Turnen (Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Rolle seitwärts, Rad, ...)

Fallschule

Diesmal wird die Fallschule gemeinsam mit dem Partner durchgeführt. Man hält sich in der Hocke an den Händen und lässt dann gemeinsam los. Gegenseitiges Aufhelfen fördert die Hilfsbereitschaft.

Standtechnik

Nach Vorzeigen durch den Trainer suchen die Kinder sich einen Partner um behutsam O-soto-gari zu üben. Für weniger Verletzungsgefahr sollte dieser am Anfang mit aufgestelltem Bein geübt werden. Auf sauberes Fallen muss geachtet werden.

Pizzabacken

Eine Massageübung. Ein Kind liegt auf dem Bauch, der Partner sitzt auf dem Rücken. Der Rücken des Partners wird wie eine Pizza geknetet, mit imaginären Zutaten belegt und durch reiben der Hände erhitzt. Dann wird der Partner gewechselt.

Abgrüßen

Eine kleine Wiederholung des Gelernten und Abgrüßen im Konzentrationssitz.

Selbstbeherrschung

Judo-Schüler sollen keine Musterknaben werden, sondern selbstbewusste und liebenswerte Mitmenschen. Dies bedeutet, seine Triebe und Neigungen unter Kontrolle zu halten. Es heißt auch, sich physisch zu beherrschen und verantwortungsbewusst handeln. Die eigene Aktion hat Grenzen, wo der andere „Stopp“ signalisiert. Judo ist ein Weg zum rücksichtsvollen Umgang mit sich und anderen. So lernt man seine Kräfte zu dosieren.

Ganz wichtig erscheint dies in einer Zeit in der bei den Kindern eine Vergröberung der Sinneswahrnehmung zu erkennen ist. Wenn die Sinne abstumpfen, steigt auch die Bereitschaft

zur Gewalt. Hier bietet sich gerade beim Judo eine Möglichkeit, etwas entgegenzusetzen, gewaltpräventiv zu wirken.

Jede Gewalteinwirkung am Partner spürt der zu hart agierende Angreifer unmittelbar, die Schmerzen des anderen werden hautnah mitempfunden. Diese Chance eröffnet keine Ballsportart und auch keine Sportart, die totes Gerät zum Gegenstand hat.

In der direkten körperlichen und fairen Auseinandersetzung werden Erfahrungen vermittelt, die anderswo nur schwer gemacht werden können.

Damit Judo seine präventive Kraft entfalten kann, sind verantwortungsbewusste Trainer und Trainerinnen gefragt.





Vierte Judostunde

Begrüßung

- Angrüßen
- Erklären des Wertes „Selbstbeherrschung“

Aufwärmen

z.B. Linienfangen

Es werden 1-2 Fänger bestimmt. Die Kinder dürfen sich nur auf den Linien zwischen den Matten bewegen.

- Turnen (Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Rolle seitwärts, Rad, ...)

Fallschule

Wiederholung der Fallschule rückwärts. Danach Fallschule seitwärts aus dem Kniestand üben. Wenn erfolgreich, dann aus dem Stehen. Die Hand, die nicht Abschlägt am Gürtel "aufräumen".

Standtechnik

Wiederholung des O-soto-gari der letzten Woche. Mit dem erlernten Haltegriff abschließen, sobald der Wurf funktioniert.

Die Pfütze

Bei diesem Kampfspiel wird ein Kreis aus den Gürteln der jeweiligen Partner gelegt. Die Partner versuchen sich nach "Hajime" gegenseitig in den Kreis hineinzuziehen. Wer als erstes in die Pfütze tritt verliert die Runde. Somit wird auch das Kämpfen nach Regeln gelehrt.

Liegekönig

Alle Kinder verteilen sich auf der Matte und legen sich bequem hin. Der Trainer läuft reihum und macht Geräusche. Wenn die Kinder sich bewegen verlieren sie und dürfen ohne die anderen zu berühren ebenso Geräusche machen um die anderen zur Bewegung zu bringen. Wer als letztes bewegungslos liegt, gewinnt.

Abgrüßen

Eine kleine Wiederholung des Gelernten und Abgrüßen im Konzentrationssitz.

Ernsthaftigkeit

Stelle deine Gedanken schon nach dem Angrüßen zu Beginn des Judotrainings positiv und voll und ganz auf die Judostunde ein. Sei ernsthaft bei der Sache. Gedanken können dich verkrampfen oder entspannen lassen. Die Gedanken wirken auf Gefühle wie Freude und Lust am Leistungsvergleich. Ärger, Wut und Enttäuschung nicht

schönreden, sondern damit umgehen lernen. Man sieht es jemandem an, wenn er sehr nervös und unkonzentriert ist.

Und wir sind fasziniert von der Selbstsicherheit einiger Menschen. Sei nicht neidisch auf andere. Neid vergiftet Körper, Geist und Seele. Lerne von denen, die etwas besser machen als du. Benutze deine positiven Kräfte.



*Wer sich entschieden hat, etwas zu tun, und an nichts Anderes denkt,
überwindet alle Hindernisse.*

Sei aufmerksam, konzentriert und ernsthaft dabei, dann machst du schnelle Lernfortschritte und wirst wie alle anderen dein eigenes Ziel

erreichen. Freue dich auf das Training und die Begegnung mit deinem/deiner Trainer/in, deinen Judokameraden und Judofreunden.

Fünfte Judostunde



Begrüßung

- Angrüßen
- Erklären des Wertes „Ernsthaftigkeit“

Aufwärmen

z.B. Aufwärm-Slalom

Die Kinder bilden einen Kreis. Der Erste beginnt Slalom um die anderen zu rennen. Nachdem das zweite Kind umlaufen ist beginnt der nächste. Nach der ersten Runde breiten die Kinder die Arme aus und müssen drunter durchtauchen.

Weitere Variationen: Bockspringen; Zwischen den Beinen durchkrabbeln.

- Turnen (Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Rolle seitwärts, Rad, ...)

Fallschule

Paare stehen sich in gegengleicher Auslage gegenüber (Auslage wird immer wieder gewechselt). Beide haben jeweils am Ärmel und unter der Achsel gefasst. Aufgabe: den Partner auf den Rücken, die Seite oder den Bauch werfen. Nach der Übungsphase dürfen die Kinder ihre Lösungen vor der gesamten Gruppe vorzeigen (Wertschätzung ausüben!). Der Trainer hebt besondere Lösungen hervor.

Uki-goschi Vorübung

Der Trainer zeigt einen Uki-goschi. Die Kinder gehen partnerweise zusammen. Ein Kind stellt sich wie ein T hin. Das andere taucht unter den Armen durch und umrundet das Kind einmal bis es neben dem Kind steht, den Arm um die Hüfte. Dann den Partner leicht mit der Hüfte anheben (nur auf die Zehenspitzen). Wichtig ist, dass die Hüfte von Tori dabei leicht vor der Hüfte von Uke ist. Danach wird die Zug-Hand hinzugefügt und Uke stolpert noch ohne zu Fallen um die Hüfte von Tori.)

Kesa-gatame

Der zweite Haltegriff Kesa-gatame wird beigebracht und geübt. Sobald ihn alle beherrschen, kann er in einem kleinen Bodenrandori erprobt werden, indem Uke versucht sich aus dem Griff zu befreien oder das Bein zu klammern.

Ernst bleiben

Zwei Kinder knien sich gegenüber und schauen sich in die Augen. Wer zuerst lacht verliert. Variation: Einer darf Grimassen schneiden.

Abgrüßen

Eine kleine Wiederholung des Gelernten und Abgrüßen im Konzentrationssitz.

Respekt



Freundschaft fließt aus vielen Quellen, am reinsten aber aus dem Respekt.

Respekt hat etwas zu tun mit Ehre und diese ist eng verknüpft mit der Art, wie man mit sich und anderen umgeht.

In unserer Gesellschaft scheint Respektlosigkeit immer mehr um sich zu greifen. Respektlosigkeit hat immer einen hohen Preis für beide Seiten.

„Das Geheimnis der Erziehungskunst ist der Respekt vor dem Schüler.“

- Im Training darf man keine Übungen durchführen, bei denen eine Verletzungsgefahr in Kauf genommen wird. Jeder achte darauf, dass sich der Partner nicht verletzt.

„Die Gesundheit steht vor dem Erfolg.“

- Seinem Partner nicht zu zuhören, sowie ihm keine Gelegenheit zu geben seine Meinung zu äußern, ist herablassend und respektlos. Durch Zuhören lernt man immer viel mehr, als man durch Reden jemals lernen wird.
- Pünktlich zum Training erscheinen, die Dojo Regeln achten (saubere Kleidung, saubere Hände und Füße, kurze Finger- und Fußnägel) gehören auch zum respektvollen Verhalten im Judoport.
- Der Judoka soll seinem Trainer mit Offenheit, Achtung und Vertrauen begegnen. Der Trainer soll sich so betragen, dass er die Achtung und Respekt des Schülers verdient hat. Mit respektvollem und achtsamen Umgang untereinander kann eine wunderbare Freundschaft entstehen.

Sechste Judostunde



Begrüßung

- Angrüßen
- Erklären des Wertes „Respekt“;
- Auffrischung des Wissens über Jigoro Kano und wie man einen Sensei behandelt.

Aufwärmen

z.B. A-Fangen

Wer gefangen wird macht ein A. Zur Befreiung muss unter den Beinen durchgekrabbelt werden. Es wird darauf geachtet, dass jeder seine Rolle und die Rolle des anderen respektiert und Befreiungen auch ganz durchgeführt werden.

- Turnen (Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Rolle seitwärts, Rad, ...)
- Erste Übungen zur Falltechnik vorwärts

Fallschule

Wiederholung der Fallschule rückwärts und seitwärts. Hierbei kann mit Spielformen bei denen zum Beispiel am Partner gefallen wird variiert werden.

Baumfangen

Wer gefangen wird macht ein T. Zur Befreiung wird O-soto-gari geworfen.

Wiederholung Zweikampfspiel

Paare stehen sich in gegenseitiger Auslage gegenüber (Auslage wird immer wieder gewechselt). Beide haben jeweils am Ärmel und unter der Achsel gefasst. Aufgabe: den Partner auf den Rücken, die Seite oder den Bauch werfen.

Üben von Uki-goshi und/oder Varianten

Der Wurf wird vorgezeigt und mit dem Partner (ohne werfen/mit Ablegen/mit werfen) geübt. Hierbei wird mehrfach der Partner gewechselt.

Befreiung üben

Aufgabe: Partner sollen Kesa-gatame halten. Uke bekommt die Aufgabe, sich auf den Bauch zu drehen, die Beine zu klammern oder den Partner selbst in den Haltegriff zu nehmen. Dann Demo der Technik durch Trainer und üben.

Abgrüßen

Eine kleine Wiederholung des Gelernten und Abgrüßen im Konzentrationssitz.

Mut

Eine Niederlage ist niemals eine Schande, wenn Du versucht hast dein Bestes zu geben. Ohne Verlierer kann es keine Sieger geben. Lerne aus den Niederlagen, schöpfe frischen Mut und neue Kraft und strebe mit vollem Tatendrang dein neues Ziel an. Hast du dein Ziel erreicht trotz Schwierigkeiten, Rückschlägen und Hindernissen, kannst du stolz auf dich sein, dass du durchgehalten hast. Glaube immer an dich selbst.

Bedenke, dass deine Körperhaltung viel über deine physische und psychische Verfassung aussagt. Beispiel: Du krümmst dich mit vorgebeugtem Oberkörper, signalisiert dies Ängstlichkeit. Hast du keine Körperspannung jedoch aufrechte Körperhaltung zeigt es, dass du Selbstvertrauen hast und mit Mut dich den Herausforderungen stellst. Du kannst Deine Vorstellungskraft wie einen Muskel trainieren.



„Du bist immer ein Gewinner/Gewinnerin, egal wie das Ergebnis heißt.“

Siebte Judostunde



Begrüßung

- Angrüßen
- Erklären des Wertes „Mut“

Aufwärmen

- Turnerische Bewegungen werden längs der Matte durchgeführt, wie zum Beispiel Baumstammrollen, Purzelbäume, das Krabbeln auf Händen und Füßen vorwärts und rückwärts.
- Übungen zur Falltechnik vorwärts

Fallschule

Die Fallschule wird diesmal auch auf der Bahn durchgeführt. Im Sinne des Mutes kann die Fallschule rückwärts von einem Partner in der Bankposition ausgeübt werden.

Wiederholung Zweikampfspiel

Paare stehen sich in gegengleicher Auslage gegenüber (Auslage wird immer wieder gewechselt). Beide haben jeweils am Ärmel und unter der Achsel gefasst. Aufgabe: den Partner auf den Rücken, die Seite oder den Bauch werfen.

Üben Uki-goshi und/oder Varianten rechts und links

Der Wurf wird vorgezeigt und mit dem Partner (ohne werfen/mit Ablegen/mit werfen) geübt. Hierbei wird mehrfach der Partner gewechselt.

Sumo Turnier

Die Kinder stellen sich der Größe nach auf. Dann kämpfen die zwei kleinsten nach Sumo Regeln gegeneinander. Der Gewinner darf gegen den jeweils nächst Größeren kämpfen.

Abgrüßen

Eine kleine Wiederholung des Gelernten und Abgrüßen im Konzentrationssitz.

Bescheidenheit

Bescheidenheit gibt Zufriedenheit.

Normale Menschen geben sich mit ihrer Situation zufrieden, ohne zufrieden zu sein. Bescheidene Menschen sind zufrieden, ohne sich mit ihrer Situation zufriedenzugeben.

Bescheidenheit heißt nicht, dass man schüchtern ist und sich zurückzieht, sich nicht traut, oder sich gar aufgibt. Jeder ist in der Trainingsgruppe gleichwertig. Tori der seinen Partner wirft und Uke der fällt. Ohne Partner kein Fortschritt.

Jeder hat seine eigenen Fähigkeiten und Talente. Der Eine kann das besser, der

Andere jenes. Jeder bemüht sich wie er kann.

Jemanden auszulachen ist ein absolutes No-Go, genauso wie sich selbst ins Rampenlicht zu stellen und mit seinem Erfolg zu prahlen.

„Übe Gelassenheit in Sieg und Niederlage.“

Sei nicht neidisch auf andere und deren Glück. Gönn ihnen ihren Erfolg. Versuche mit dem was zur Verfügung steht auszukommen. Sei erfinderisch. Mit einfachen, nicht kostspieligen Dingen, kann man oft dasselbe Ergebnis erreichen.



Achte Judostunde



Begrüßung

- Angrüßen
- Erklären des „Wertes Bescheidenheit“

Aufwärmen

z.B. Gürtelklauen

Die Kinder stecken ihren Gürtel geviertelt hinten in die Judohose. Auf "Hajime" versuchen sie die Gürtel der anderen zu klauen. Wer bei "Matte" die meisten Gürtel hat, gewinnt. Jubel des Sieges sind heute nicht erlaubt.

- Turnen (Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Rolle seitwärts, Rad, ...)
- Übungen zur Falltechnik vorwärts

Fallschule

Wiederholung der Fallschule rückwärts und seitwärts. Hierbei kann mit Spielformen bei denen zum Beispiel am Partner gefallen wird variiert werden.

Wiederholung Zweikampfspiel

Paare stehen sich in gegengleicher Auslage gegenüber (Auslage wird immer wieder gewechselt). Beide haben jeweils am Ärmel und unter der Achsel gefasst. Aufgabe: den Partner auf den Rücken, die Seite oder den Bauch werfen.

Uki-goshi

Wiederholung der Technik mit Niederwurf.

Befreiung Kesa-gatame

Die Befreiung aus Kesa-gatame wird mit dem Partner geübt.

Ameisenfangen

Ein Fänger muss auf alle viere. Die anderen rennen um ihn herum. Wer mit einem anderen Körperteil als den Fußsohlen die Matte berührt, ist selber Fänger und versucht die anderen hinabzuziehen. Der letzte Stehende ist der erste Fänger der nächsten Runde.

Abgrüßen

Eine kleine Wiederholung des Gelernten und Abgrüßen im Konzentrationsstz.

Ehrlichkeit

Die Lüge und die Zweideutigkeit werden auch als Feigheit bezeichnet. Ohne Wahrhaftigkeit und Aufrichtigkeit ist die Höflichkeit nur Heuchelei.

Ehrlichkeit bedeutet nicht, sich erfolgreich durch ein oder zwei heikle Situationen zu manövrieren. Ehrlichkeit ist eine Lebenseinstellung.



Die Angst vor Konsequenzen und davor getadelt zu werden, verführt so manchen zu Unehrlichkeit. Unaufrichtigkeit zerstört das Vertrauen, das andere in einen

haben. Sobald man einmal gelogen hat, wird alles was man sagt angezweifelt. Das Vertrauen zwischen dem Judoka und Trainer oder zwischen den Trainingspartnern wird zerstört. Es behindert das eigene Vorwärtkommen.

Besser ist, der Schüler erzählt dem Trainer unter vier Augen ehrlich was passiert ist und der Trainer schweigt darüber und schenkt seinem Schützling sein Vertrauen.

Manchmal entstehen Konflikte. „Gehe ich heute Mittag zum Training oder ziehe ich es vor mich mit Freunden/Freundinnen zum Spielen zu treffen?“ Letzteres würde bedeuten, dass mich der Trainer zum bevorstehenden Wettbewerb nicht einsetzt. Wähle ich die Trainingsteilnahme wird der Freund oder die Freundin sauer sein. Der junge Sportler muss ganz allein diesen Konflikt lösen und ehrlich seine Entscheidung vertreten.

Der liebenswerte Judoka ist bemüht aufrichtig, ehrlich und fair zu sein, wie er es selbst von seinen Judokameraden erwartet. Diese werden ihm Respekt zollen, was ihm wiederum ein starkes Selbstwertgefühl verleiht.

Ehrlichkeit steigert die Verbundenheit.

Neunte Judostunde



Begrüßung

- Angrüßen
- Erklären des Wertes „Ehrlichkeit“

Aufwärmen

z.B. Vertrauensspiel

Jeder sucht sich einen Partner. Einer der Beiden verbindet sich die Augen. Beide bewegen sich gemeinsam über die Matte, ohne die anderen Paare oder die Wände zu berühren. Um nach rechts zu laufen, tippt der sehende Partner dem anderen auf die rechte Schulter und ebenso mit links. Soll er stehen bleiben, werden beide Schultern getippt. Um die Ehrlichkeit und das Vertrauen zwischen allen zu fördern, gibt es mindestens 2 Partnerwechsel.

- Turnen (Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Rolle seitwärts, Rad, ...)
- Übungen zur Falltechnik vorwärts

Fallschule

Wiederholung der Fallschule rückwärts und seitwärts. Hierbei kann mit Spielformen bei denen zum Beispiel am Partner gefallen wird variiert werden.

O-soto-gari mit anschließendem Mune-gatame

Die Verkettung von O-soto-gari mit Mune-gatame üben.

Uki-goshi mit anschließendem Kesa-gatame

Die Verkettung von Uki-goshi und Kesa-gatame üben.

Lieblingsspiel

Zur Belohnung dürfen die Kinder sich ihr Lieblingsspiel aus den Spielen der letzten Wochen aussuchen.

Abgrüßen

Eine kleine Wiederholung des Gelernten und Abgrüßen im Konzentrationssitz.

Nächstes Mal darf jeder einen Freund ins Training mitbringen!

Freundschaft

Im Judo wird ein freundschaftlicher Umgang miteinander zur Selbstverständlichkeit.

Neuankömmlinge werden manchmal als unbekannte Eindringlinge von der Gruppe abgelehnt oder nur zögerlich aufgenommen. Es bedarf einer gewissen Zeit der Unterstützung vom Trainer die In-

tegration in Gang zu bringen. Gelingt die Integration nicht, besteht die Gefahr, dass das sich Kind zurückzieht. Es wird unfähig Rollen anderer einzunehmen. Ein Judoka muss die Rolle seines Gegners übernehmen können. Dieser Prozess der Rollenübernahme legt vor allem im Alter von 6 bis 11 Jahren den Grundstein für die Leistungsentwicklung.



„Achte alle diese Werte und Du findest nicht nur Freunde auf der Judomatte sondern auch im täglichen Leben!“

Trainerinnen und Trainer respektieren die Würde der ihnen anvertrauten Kinder. Alle werden unabhängig von Geschlecht, Hautfarbe, sozialer und ethnischer Herkunft, Religion, politischer

Überzeugung oder wirtschaftlicher Stellung gleich und fair behandelt. Trainer und Übungsleiter erziehen zur Eigenverantwortlichkeit und zur Selbständigkeit auch in Hinblick auf das spätere Leben.

Zehnte Judostunde



Begrüßung

- Begrüßung der Freunde
- Angrüßen
- Erklären des Wertes „Freundschaft“

Aufwärmen

z.B. Schildkrötenfangen

Die Kinder krabbeln auf den Knien und Ellbogen. Ein Fänger versucht sie durch Drehen auf den Rücken zu weiteren Fängern zu machen. Die letzte Schildkröte wird der nächste erste Fänger. Die Teilnehmer sollten aus den ersten Stunden einen kleinen Vorteil gegenüber den Freunden haben.

- Turnen (Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Rolle seitwärts, Rad, ...)
- Übungen zur Falltechnik vorwärts

Fallschule

Die erfahrenen Kinder zeigen ihren Freunden, wie die Fallschule rückwärts und seitwärts geht und versuchen die Variante rückwärts den Neuen unter Aufsicht und Anleitung des Trainers beizubringen.

Judo Techniken

Die erfahrenen Kinder zeigen den Neuen ihre in den letzten Wochen erlernten Judo Techniken. Jeder muss vorzeigen.

Lieblingsspiel

Zur Belohnung dürfen die Kinder sich ihr Lieblingsspiel aus den Spielen der letzten Wochen aussuchen und alle spielen zusammen.

Abgrüßen

- Eine kleine Wiederholung des Gelernten und Abgrüßen im Konzentrationssitz.
- Einladung für die Teilnehmer in den Judoverein einzutreten und für die Freunde am nächsten „Wertvollen Einstieg ins Judo“ teilzunehmen.



**DIE KRANKENKASSE
FÜR BADEN-WÜRTTEMBERG**



www.bkk-scheufelen.de | Hotline 0800 2552965