



DJB

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

Judo spielend lernen



Das Programm des DJB
für die Ausbildung
der 5 – 7-Jährigen

DJB-Arbeitsgruppe

Judo der 5 – 7-Jährigen:



- Ralf Pöhler (Leitung)
- Wolfgang Dax-Romswinkel
- Wolfgang Ehnes
- Andreas Kleegräfe
- Ralf Lippmann
- Nicole Saam
- Henning Schäfer

Bitte dringend beachten: Die in dieser Präsentation verwendeten Seiten aus dem Übungsleiter-Materialienband und dem Kinderpass des DJB sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht ohne Rücksprache mit dem DJB kopiert werden. Bei Verwendung der Präsentation sind die Autoren/Mitarbeiter/innen der AG zu nennen.

Warum ein solches Ausbildungsprogramm?



- Was machen wir mit den Kindern in der Zeit bis zur ersten Gürtelprüfung, die ab dem 01.08.2006 erst mit dem 7ten Lebensjahr abgelegt werden darf?
- Wie können wir einen altersgemäßen Judounterricht gestalten, der zum Judo hinführt, die erzieherischen Chancen des Zweikämpfens mit Körperkontakt aufgreift und die allgemeine körperliche Entwicklung fördert?
- Was mache ich, wenn ich von Kindergärten oder Schulen angesprochen werde oder mein Verein dort ein sinnvolles Engagement sieht?

Ziele des Judo-Programms für 5- bis 7-jährige Kinder



- Motivation zum Judosport und Vereinsbindung
- Vielfältige motorische Ausbildung
- Grundlegende soziale Kompetenzen
- Kennenlernen und Einüben der Techniken für den 8.Kyu

Motivation zum Judosport und Vereinsbindung



Gründe, warum man über diese Punkte nachdenken muss:

- Fortschreibung der DJB-Prüfungsordnung (erste Prüfung mit 7 Jahren)
- Mitgliederrückgänge im Kinder- / Jugendbereich sind absehbar

Unsere Aufgabe im Judoverein/-verband:

- Judo für die „Kleinen“ attraktiv machen. Judo ist toll und macht Spaß! (Voraussetzung: „guter“ Judounterricht)
- Judo ist auch etwas für dein Kind. Judo kann zu einer gesunden körperlichen und sozialen Entwicklung von Kindern beitragen (Folge: Wird somit zu einem Teil des familiären Wochenplans. Ziel: Eltern gewinnen und einbeziehen!)
- Aufgaben im Verein und Verband:
 1. altersgerechte Aufgaben entwickeln / zusammentragen
 - *Übungsleiter-Materialienband*
 2. ansprechende Materialien gestalten
 - *Kinderpass als Stickerbuch,*
 - *Abzeichen für den Judoanzug,*
 - *Entwicklung weiterer Motivationsmaterialien*

Vielfältige motorische Ausbildung



Aktuelle Probleme:

- Rückgang körperlicher Leistungsfähigkeit (vgl. WIAD-Studie des DSB)
- Übergewichtigkeit
- Nachlassende Bewegungssicherheit (Stürzen)
- → Mangelndes Selbstwertgefühl

Unser Ansatz, unser Know-how:

- Förderung grundlegender koordinativer und konditioneller Fähigkeiten
- Stärkung der Stütz- und Haltemuskulatur
- Körperwahrnehmung (Raum-Lage-Bezüge) und Bewegungsempfinden (Selbstwahrnehmung) verbessern
- Erfahrungszunahme, Sicherheit, tiefere Auseinandersetzung und Erwerb vielfältiger Kompetenzen zur Entfaltung der Persönlichkeit
- Methode: Partnerübungen

Grundlegende soziale Kompetenzen



Aktuelle Probleme:

- Zunehmend aggressives Verhalten von Kindern und Jugendlichen
- Fehlende Verhaltensregeln unter Kindern und Jugendlichen
- Mangelnde Empathie und fehlende motorische Lesefähigkeit

Unser Ansatz:

- Vermittlung von Judo-Werten und Verhaltensregeln in der Judogruppe
- Spielen, Lernen und Üben in der Gruppe (Kleine Spiele und Gruppenübungen)
- Spielen, Lernen und Üben mit einem Partner
- Fair Kämpfen lernen, regelgeleitete Auseinandersetzung kennenlernen im Zweikämpfen mit Körperkontakt

Kennenlernen und Einüben der Techniken für den 8.Kyu



Gründe:

- Wir machen Judo!
- sichtbarer Abschluss des
hinführenden Programms
- Übergang zur „richtigen“
Judogruppe vorbereiten

Unser Weg:

- Erlernen judospezifischer
Grundbewegungen
- Grundlegende Techniken des Fallens,
Werfens und Haltens erwerben
- Faires Kämpfen erlernen durch Kämpfen
um Gegenstände hin zu Zweikämpfen
mit Körperkontakt
- Methode: spielerisches Wiederholen und
Festigen

Das Programm im Kontext der überarbeiteten DJB-Prüfungsordnung (gültig ab 01.08.05)



Judo-Voraussetzungen schaffen und Judo kennen lernen	5 bis 7 Jahre  „Judo spielend lernen“
Judo-Grundausbildung	8 bis 10 Jahre
Judo-Grundlagentraining	11 bis 14 Jahre

Überblick über die Materialien



- Kinderpass (mit Stickern)
- Aufnäher für den Judoanzug
- Übungsleiter-Materialienband
- Zusatzmaterialien (vor allem für Kinder ohne Lesefähigkeit)

Kinderpass und Stickerbogen



- Der Kinderpass ist der offizielle Mitgliedsausweis für Kinder von 5 bis 7 Jahre, in den Beitragsmarken geklebt werden.
- Je nach Unterrichtsschwerpunkt oder Können erhalten die Kinder z.B. einmal im Monat einen Sticker in ihren Kinderpass geklebt.
- Die Sticker dienen der Motivation und Rückmeldung. Der Kinderpass funktioniert wie eine Prüfungskarte.
- Der Kinderpass enthält wichtige Informationen für die Eltern.
- Sticker für motorisches Können, Judotechnik und Verhalten in der Gruppe (Judowerte) sind gleichberechtigt.
- Zunächst sollten die allgemeinen Sticker geklebt werden, erst zum Ende der Ausbildung hin die Techniksticker.

Kinderpass und Stickerbogen

Name: _____

 Rollen (alle Achsen)	 Krabbeln und klettern	Bewegungsfertigkeiten	 Hüpfen	 Laufen und balancieren
 Rollen und Kullern	 Gemeinsam im Stand		 Gemeinsam im Rhythmus	 Verschiedene Raumlagen
 Kämpfe um Gegenstände	 Zieh- & Schiebekämpfe		 Kämpfe um Positionen	 Gleichgewichtskämpfe
 Ehrlichkeit	 Bescheidenheit		 Falltechnik rückwärts	 Falltechnik vorwärts
Judo-Werte			Judo-Technik	
 Respekt	 Höflichkeit		 Kuzure-kaca-gatama	 Muna-gatama
 Ernsthaftigkeit	 Mut	 O-goshi oder Uki-goshi	 O-soto-otoshi	
 Selbstbeherrschung	 Wertschätzung	 Situation: Uke drückt	 Situation: Uke zieht	
 Hilfsbereitschaft	 Freundschaft	 2 Handlungsketten	 Bodenrandori	

○ Stickerbogen zum Kinderpass

Judo
spielend
lernen



Kinderpass von: _____

Mitgliedsausweis des Deutschen Judo-Bundes e.V.

Kinderpass Beispielseite

1

Passbild

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Geburtsort: _____

Verein: _____

Eintrittsdatum: _____

Unterschrift und Stempel Verein

1. Beitragsmarke

Kinderpass Nr.: 000001

Kinderpass Beispielseite



2 Mein(e) Trainer(in)	3 Meine Übungsgruppe
<div data-bbox="308 529 592 922" style="border: 1px solid black; background-color: #ffffcc; padding: 20px; text-align: center;"><p>Foto des Übungsleiters oder der Übungsleiterin</p></div> <p data-bbox="281 1029 620 1068">Name _____</p>	<div data-bbox="801 504 1277 861" style="border: 1px solid black; background-color: #ffffcc; padding: 20px; text-align: center;"><p>Gruppenfoto (größere Bilder bitte einfach quer einkleben!)</p></div> <p data-bbox="801 882 1277 915">Namen: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
 <p data-bbox="357 1218 538 1239">Kinderpass Nr.: 000001</p>	<p data-bbox="1068 1158 1214 1225">Judo spielend lernen</p>  <p data-bbox="953 1222 1134 1243">Kinderpass Nr.: 000001</p>

Kinderpass Beispielseite

6 Bewegungsfertigkeiten	Bewegungsfertigkeiten 7		
Bewegen ohne einen Partner:			
 <p>Rollen (alle Achsen)</p>	 <p>Krabbeln und Klettern</p>	 <p>Hüpfen</p>	 <p>Laufen und Balancieren</p>
Kooperierendes Bewegen mit Partner(n):			
 <p>Rollen und Kullern</p>	 <p>Gemeinsam im Stand</p>	 <p>Gemeinsam im Rhythmus</p>	 <p>Verschiedene Raumlagen</p>
Kämpfen zu zweit und in der Gruppe:			
 <p>Kämpfe um Gegenstände</p>	 <p>Zieh- & Schiebekämpfe</p>	 <p>Kämpfe um Positionen</p>	 <p>Gleichgewichtskämpfe</p>

Kinderpass Beispielseite

10	Judo-Techniken für den 3.Kyu	Judo-Techniken für den 3.Kyu	11
Falltechniken		Grundtechniken Boden	
			
Falltechnik rückwärts	Falltechnik seitwärts	Kuzure-kesa-gatame	Mune-gatame
Grundtechnik Stand		Grundtechnik Stand	
	<h1>Judo-Technik</h1>		
O-goshi oder Uki-goshi			O-soto-otoshi
Anwendungsaufgabe Stand		Anwendung Boden	Randori
			
Situation: Uke drückt	Situation: Uke zieht	2 Handlungsketten	Bodenrandori

 Kinderpass Nr.: 000001

 Kinderpass Nr.: 000001 

Kinderpass Beispielseite

12 Graduierungsbescheinigung zum 8. Kyu Graduierungsbescheinigung zum 8. Kyu 13

URKUNDE

Der/die Judoka

darf aufgrund der gezeigten Leistungen
ab heute zur Judobekleidung (Judogi)
den weiss-gelben Gürtel (8.Kyu) tragen.

Ort, Datum, Beauftragte(r)

Unterschrift, Stempel

Prüfungsausschuss



Kinderpass Nr.: 000001



Kinderpass Nr.: 000001

Kinderpass Beispielseite

14

Die Seiten für die Eltern

Liebe Eltern,

Ihr Kind nimmt an einem Sportangebot teil, das eine Expertengruppe des Deutschen Judo-Bundes (DJB) mit dem Ziel konzipiert hat, Kindern eine möglichst breite motorische, emotionale und soziale Förderung und Hinführung zum Judo-sport zu ermöglichen.

Dieser Kinderpass ist als Stickerbuch konzipiert, in das von Zeit zu Zeit zu verschiedenen Bereichen Aufkleber eingeklebt werden. Die Übungsleiterin bzw. der Übungsleiter ihres Kindes verfügt über einen vollständigen Aufklebersatz, so dass sich der Pass ihres Kindes mit der Zeit füllen wird.

Wichtig: Die Sticker dienen mehr der Motivation der Kinder denn als (echter) Leistungsnachweis.

Sind alle Sticker zu allen Bewegungsfeldern eingeklebt, so hat ihr Kind den Abschluss dieses Programms erreicht und erhält den weiß-gelben Gürtel (8. Kyu). Danach kann z.B. die Integration in andere Gruppen eines Judovereins erfolgen.

Wie Sie den jeweiligen Bewegungsfeldern entnehmen



Kinderpass Nr.: 000001

Die Seiten für die Eltern

15

können, wurde bei der Konzeption des Programms besonderer Wert auf Vielseitigkeit gelegt. Der erzieherische Wert von Judo soll durch die Judowerte hervorgehoben werden.

Erwarten sie bei aller Professionalität des Konzepts bitte nicht zu viel an unmittelbaren judotechnischen Ergebnissen bei Ihrem Kind. Das wäre in diesem Alter eine Überforderung. Vielmehr geht es im Alter Ihres Kindes um die Schaffung vielschichtiger Grundlagen, nicht nur für das Erlernen des Judo-sports, sondern auch für viele andere Sportarten – eine wesentliche Voraussetzung für lebenslange Freude an Sport und Bewegung!

Die Übungsleiter(innen) ihres Kindes verfügen über eine umfangreiche Materialsammlung, die auch theoretische Grundlagen enthält. Sie werden Ihnen gerne für Rückfragen zur Verfügung stehen. Außerdem finden Sie im Internet unter www.judobund.de einen Einstieg zu weiteren Informationen über das, auf was sich Ihr Kind in den nächsten Monaten freuen darf. Und wer weiß? Vielleicht lassen ja auch Sie sich von unserer schönen Sportart begeistern.



Kinderpass Nr.: 000001

Aufnäher für den Judoanzug



- Idee: Sichtbarer Erfolg auch gegenüber Dritten
- Für je 8 Sticker wird ein Aufnäher verliehen, der sichtbar auf dem Judoanzug angebracht werden kann.
- Die Verleihung sollte zum Ende eines Abschnittes erfolgen und schön gestaltet werden.

Abzeichen zum Aufnähen auf die Judojacke



Nach acht Stickern eine Abzeichen für die Judojacke...

Übungsleiter- Materialienband



- ... ist eine Ideensammlung für Übungsleiter/innen, die mit Kindergruppen arbeiten.
- ... ist eine Hilfe bei der systematischen Unterrichtsplanung
- ... vermittelt Hintergrundwissen zum Unterricht mit Kindern.

Inhalt der Übungsleiter-Materialien



Vorworte

Zu den Materialien

Praxisteil 1 Bewegen ohne
Partner

Praxisteil 2 Kooperatives
Bewegen mit Partner(n)

Praxisteil 3 Kämpfen zu zweit
und in der Gruppe

Praxisteil 4 Vom Stürzen zum
sicheren Fallen

Praxisteil 5 Judotechniken für
den 8.Kyu

Praxisteil 6 Zur Ruhe kommen
und entspannen

Praxisteil 7 Modellstunden

Praxisteil 8 Beispiele für
Beobachtungsstunden

Theoretische Hintergründe

Adressenliste der
Landesverbände

Literaturverzeichnis

Musterseite: Bewegen ohne Partner

Der Farbroller

(Drehen um die Längsachse in der Vertikalen, räumliche Orientierung, erspüren der Kontaktpunkte)

Die Kinder stehen an der Wand und drehen sich mit Körper-Wand Kontakt von der einen Wandseite zur anderen.

Kindgerechte Ansage:
Stellt euch vor ihr seid Farbroller,
die Farbe an die Wand bringen...

Material:
Ggf. Farbroller (Symbolik).

Organisation und Tips:
Wand sollte lang genug sein,
um taktile Reize zu ermöglichen.



Sicherheitshinweise:
Auf genügend Abstand
achten. Vorsicht
beim Ende der Wand!

Beobachtungspunkte:
Kontaktpunkte zur Wand.
Auf ausreichend Körperspannung
achten, evtl. Spannungsübung
im Vorfeld durchführen.

Bewegen ohne
Partner

Bewegen mit
Partner (n)

Kämpfen zu zweit
& in der Gruppe

Falltechnik

Judotechnik

Entspannung



Rollen (alle Achsen)

Ralf Pöhler (Leitung), Wolfgang Dax-Romswinkel, Wolfgang Ehnes, Andreas Kleegräfe, Ralf Lippmann, Nicole Saam, Henning Schäfer

Judo
spielend
lernen 19

Musterseite: Bewegen ohne Partner

Bewegen ohne Partner

Bewegen mit Partner(in)

Kämpfen zu zweit & in der Gruppe

Falltechnik

Aufrechnik

Entspannung

Im Land der Krabbeltiere

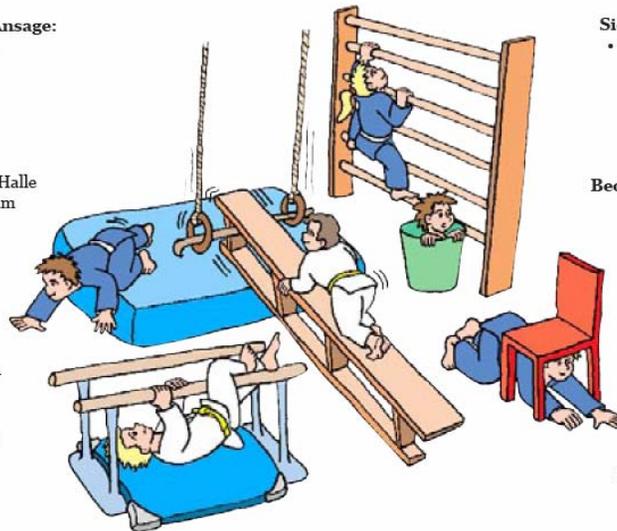
(Förderung der Raumorientierung und des Gleichgewichts auf verschiedenen Untergründen)

Die Kinder erbauen sich eigenständig eine Bewegungsland mit allen Dingen, die sie in der Halle finden (Geräteraum, Alltagsmaterialien wie Papierkörbe, etc.). Die Kinder bewegen sich wie Krabbeltiere (auf allen Vieren) an den aufgebauten Stationen.

 **Kindgerechte Ansage:**
Stellt Euch vor ...

 **Material:**
Geräte die in der Halle und im Geräteraum verfügbar sind.

 **Organisation und Tips:**
Zur besseren Vermittlung ein Krabbeltier aus Stoff mitbringen (Symbolik). Nötige Hilfestellung beim Aufbau geben.



Sicherheitshinweise:

- An ausreichende Absicherung denken
- Hilfestellung



Beobachtungspunkte:

Die Stationen altersgerecht aufbauen



Variationsmöglichkeiten:

- Mit dem Partner auf allen Vieren und dabei Schulter/Schulter Kontakt halten.
- Als Blindes Krabbelland. Kinder tragen Augenbinden



22



Musterseite: Bewegen mit Partner(n)

Bewegen ohne Partner

Bewegen mit Partner(n)

Kämpfen zu zweit & in der Gruppe

Falltechnik

Judo-Technik

Entspannung

Das Förderband

(Rollen um die Körperlängsachse, Bewegungen mit Partnern abstimmen)

Viele Kinder liegen nebeneinander und stellen sich vor sie sind ein Förderband. Sebastian legt sich auf das Förderband. Das Förderband bewegt sich in eine Richtung und transportiert Sebastian bis ans Ziel.



Kindgerechte Ansage:
Wir besuchen heute eine Fabrik, in der ein Förderband steht ...

Beobachtungspunkte: 
Auf Körperspannung achten.



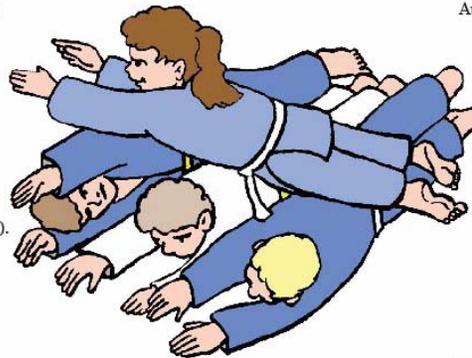
Material:
Mehrere Gymnastikstäbe, die wie ein Förderband nebeneinander liegen (Symbolik).

Sicherheitshinweise: 
Bei Bedarf Hilfestellung.



Organisation und Tipps:
Auf ausreichend Platz achten.

Variationsmöglichkeiten: 
Auch als Staffel durchführbar.



Musterseite: Bewegen mit Partner(n)

Bewegen ohne Partner

Bewegen mit Partner(n)

Kämpfen zu zweit & in der Gruppe

Falltechnik

Aufrechnik

Entspannung

Der heiße Draht

(kooperatives, synchrones Bewegen mit Partner)

Auf dem Hallenboden liegt ein an den Enden zusammengeknotetes langes Seil in beliebiger Anordnung.

Sebastian und Tobias halten sich fest (Fassart frei wählbar). Ohne den heißen Draht zu berühren, folgen sie nun dem Verlauf des Seiles.

- Sebastian steht außen, Tobias steht innen
- Sebastian steht mit dem linken, Tobias mit dem rechten Fuß im Innenkreis
- Sebastian geht vorwärts, Tobias rückwärts
- Tobias geht vorwärts, Sebastian rückwärts
- Sebastian geht seitwärts rechts, Tobias seitwärts links
- Tobias geht seitwärts rechts, Sebastian seitwärts links



Kindgerechte Ansage:

Heute spielen wir „Der heiße Draht“. Jeder nimmt sich einen Partner und stellt sich mit ihm am „Heißen Draht“ auf. Der „Heiße Draht“ muss zwischen euch liegen ...



Material:
Langes Seil oder zusammengeknotete Judogürtel



Organisation und Tipps:

Auf angepassten Abstand der Paare zueinander achten



Variationsmöglichkeiten:

Ergibt sich aus der Aufgabenstellung

