

# Musterseite: Kämpfen

Bewegen ohne Partner  
Bewegen mit Partner(in)  
Kämpfen zu zweit & in der Gruppe  
Falltechnik  
Judo-Technik  
Entspannung

## Den Schatz bewachen

Ein (Medizin-)Ball wird von einem Judoka in der Bankposition unter dem Bauch festgehalten. Der Partner soll versuchen ihm den Ball abzunehmen. Mit Zeitbegrenzung.



### Kindgerechte Ansage:

Ein großer Drache bewacht einen wertvollen Schatz. Ein Ritter versucht dem Drachen den Schatz zu entwenden, hat dazu aber nur wenig Zeit. Welcher Ritter schafft das am schnellsten?



### Material:

Verschiedene Bälle:  
Medizinbälle,  
weiche Gummibälle,  
größere Plastikbälle



### Organisation und Tipps:

Die erfolgreichen Versuche der Kinder sollten der Gruppe vorgestellt werden. „Was hast du gemacht, um den Schatz zu bekommen?“ Daraus entwickeln sich erste Angriffsmöglichkeiten gegen die Bankposition.



### Sicherheitshinweise:

Der Bewacher darf nicht nach hinten über die Füße umgerissen werden. Verletzungsgefahr!



### Beobachtungspunkte:

Die Kinder sollen sich im Kampfeifer nicht auf den auf dem Rücken liegenden Partner werfen. Der Ball drückt dann sehr stark auf den Bauch.



### Variationsmöglichkeiten:

Ein kleinerer Ball oder zusammengeknoteter Gürtel wird von einem Kind bewacht. Die anderen Kinder der Gruppe sitzen um den bewachenden „Drachen“ herum. Sie versuchen den Gegenstand schnell wegzunehmen, bevor der „Drache“ das Kind ticken/festhalten kann. Es ist auch möglich, dass zwei Kinder einen Bewacher angreifen. Der Bewacher soll die Augen schließen, so dass er nicht merkt, woher der Angriff seines Partners kommt.



# Musterseite: Kämpfen

- Bewegen ohne Partner
- Bewegen mit Partner(n)
- Kämpfen zu zweit & in der Gruppe**
- Fälltechnik
- Judo-technik
- Entspannung

## Felderkampf

Beide Judoka versuchen sich gegenseitig aus einem Feld (z.B. von 2 Judomatten) herauszuschieben und selbst mindestens mit einem Körperteil innerhalb des Feldes zu bleiben.

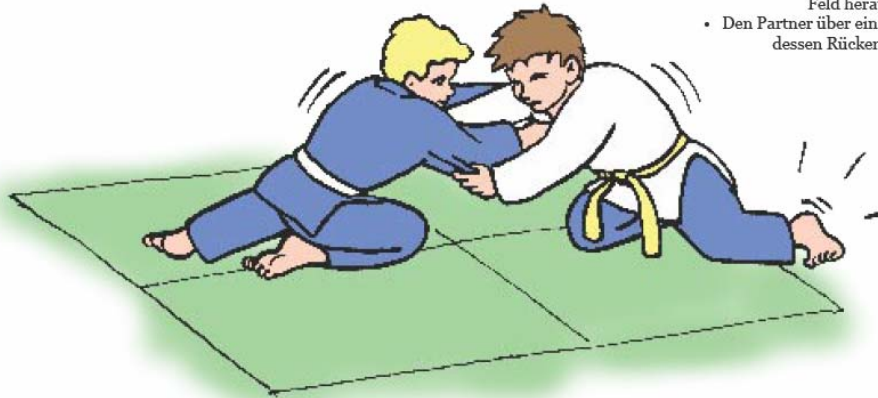


### Organisation und Tipps:

Darauf achten, dass die „Kampffelder“ nicht unmittelbar aneinandergrenzen

### Variationsmöglichkeiten:

- Im Stand versuchen die Judoka ihren Partner aus dem (nun größeren) Feld herauszudrängen.
- Den Partner über eine Linie hinter dessen Rücken zu schieben.



# Musterseite: Judo-Technik

- Bewegen ohne Partner
- Bewegen mit Partner(n)
- Kämpfen zu zweit & in der Gruppe
- Falltechnik
- Judotechnik
- Entspannung

## O-soto-otoshi



Du kniest so neben deiner Partnerin, dass ihr beide in entgegengesetzte Richtungen schaut. ...



... Nun drückst du deine Partnerin langsam nach schräg hinten ...



... bis in die Rückenlage.



Nun stehst Du neben deiner Partnerin, die auf einem Bein kniet und das andere aufgestellt hat. ...



... Stell Dein Bein hinter den aufgesetzten Fuß und drück deine Partnerin nach nach schräg hinten ...



... bis in die Rückenlage. Dabei sicherst Du ihren Arm, damit sie etwas seitlich landet.



# Musterseite: Judo-Technik

## O-soto-otoshi



Ihr steht beide entgegengesetzt nebeneinander auf ungefähr derselben Linie ...



... Du machst einen Schritt seitlich hinter das Bein deiner Partnerin und ziehst sie zu dir hin. ...



... Schau nun über den Arm deiner Partnerin nach unten, ...



... und drück sie langsam nach hinten ...



... bis in die seitliche Endposition. Sichere deine Partnerin am Arm, damit sie nicht flach auf den Rücken fällt !



... Übe immer auch zur anderen Seite !

Bewegen ohne Partner

Bewegen mit Partner(n)

Kämpfen zu zweit & in der Gruppe

Falltechnik

Judo-technik

Entspannung



Grundform der Wurftechnik

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

Judo *spielend* lernen 109

# Musterseite: Fallen

Bewegen ohne Partner

Bewegen mit Partner(n)

Kämpfen zu zweit & in der Gruppe

Falltechnik

Audirtechnik

Entspannung

## Die Teppichrolle

(Grobform der Falltechnik seitwärts)

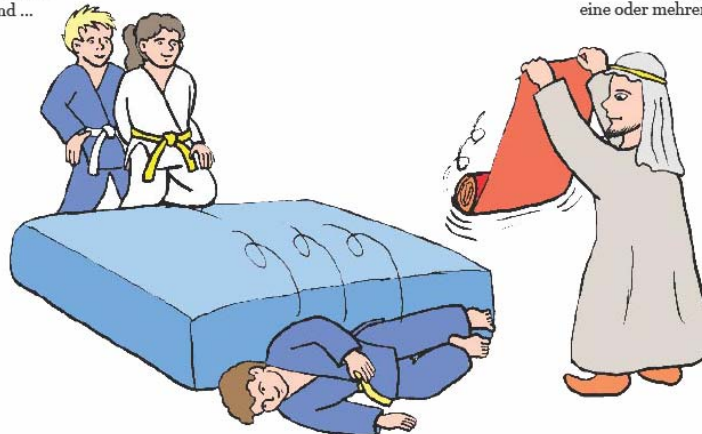
Die Kinder stehen in einer Reihe vor der Längsseite einer Weichbodenmatte. Auf Zuruf des ÜL darf der Erste auf die Matte springen und in Bauchlage landen. Aufgabe ist es nun, wie ein Teppich (Längsachse) zu rollen, bis die Matte zu Ende ist und das Kind von der Matte runterfällt.

Je nach Landung wird die Endposition (seitliche Rückenlage / Grobform seitwärts Fallen) vom ÜL korrigiert.



**Kindgerechte Ansage:**  
Heute fahren wir in den Orient und ...

**Material:**  
Je nach Gruppengröße eine oder mehrere Weichmatten



86



# Musterseite: Zur Ruhe kommen

Bewegen ohne Partner

Bewegen mit Partner(n)

Kämpfen zu zweit & in der Gruppe

Falltechnik

Audrotechnik

Entspannung

## Die Luftmatratze

Partneraufgabe: Ein Kind legt sich auf den Rücken. Es soll eine Luftmatratze darstellen, die sich mit Luft füllt. Die Körperspannung soll aufgebaut und eine kurze Zeit beibehalten werden. Das andere Kind soll vorsichtig prüfen, ob alle Teile der Luftmatratze voll und gespannt Luft sind. Danach entweicht die Luft langsam aus der Matratze, die Spannung lässt nach. Der Partner prüft, ob die Matratze wirklich entspannt ist.



**Kindgerechte Ansage:**  
Ein Kind liegt auf dem Boden und ist eine Luftmatratze.

Nun pumpt sich die Luftmatratze alleine auf. Ist sie überall gleichmäßig mit Luft gefüllt?

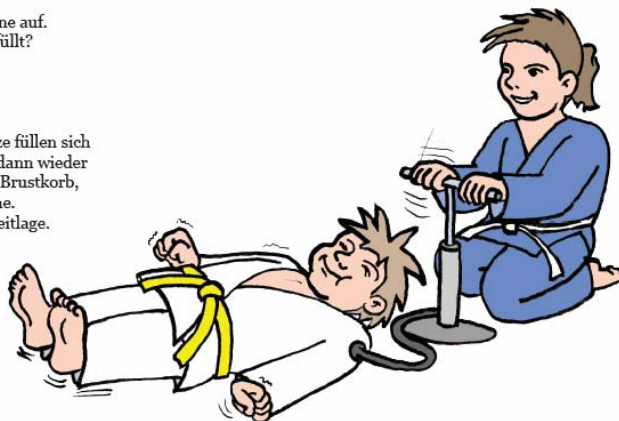


**Variationsmöglichkeiten:**

- Einzelne Teile der Luftmatratze füllen sich zuerst mit Luft und lassen sie dann wieder ab. Zuerst die Arme, dann der Brustkorb, dann der Bauch, dann die Beine.
- Variation: Bauch- oder auch Seidlage.
- Laut Aus- und Einatmen.
- Musik.



**Sicherheitshinweise:**  
Natürlich sollte die Luft nicht zu lange angehalten werden



# Noch einmal die Ziele:

---

- Kindliche Bewegungsfreude altersangemessen anregen (Beitrag zur Gesunderhaltung)
- Motorische und koordinative Leistungsfähigkeit erhöhen (Beitrag zur Unfallverhütung)
- Den eigenen Körper und die Leistungsfähigkeit erfahren (Steigerung des Selbstwertgefühl)
- Soziale Kompetenzen erwerben (mit anderen zusammen)
- Zweikämpfen und erste Judotechniken kennen lernen (Judoprinzipien beachten)

# Unser Motto: „Spielend fördern und fordern“

---

---



Entwicklung motorischer Vielseitigkeit und Sicherheit

+ Hinführung zum Judosport

in einem pädagogisch und sozial verantworteten  
Rahmen



# Inhaltliches Programm:

---



- Judo-Werte
- Allgemeine motorische Ausbildung
  - *Bewegen ohne Partner*
  - *Bewegen mit kooperativem Partner oder Partnern*
  - *Kämpfen zu zweit oder in der Gruppe*
- Judo-Technik: Programm für den 8. Kyu

**Alle drei Bereiche sind gleichwertig!!**

**Alle drei Bereiche werden durch Sticker im Kinderpass dokumentiert.**

# Judo – eine pädagogische Chance

---



- Judo ist nicht nur Sport!
- Judo fördert die positive Auseinandersetzung mit Partner(n) und Gruppe und die Reflexion über das eigene Verhalten.
- Zweikämpfen mit Körperkontakt kann das Verständnis der anderen und der eigenen Person verbessern.
- Kano entwickelte ein bestimmtes Menschenbild und formulierte dazu Erziehungsziele (Judo-Prinzipien).

# Die Judo-Werte

## Die 10 Judowerte des Deutschen Judo-Bundes



### Höflichkeit

Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde.  
Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.



### Ehrlichkeit

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.



**Achte all diese Werte und alle Menschen.**

**Dann wirst du beim Judo unweigerlich Freunde finden !**

## Freundschaft



### Ernsthaftigkeit

Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.



### Respekt

Begegne deinem Lehrer/deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor deiner Zeit Judo betrieben haben.



### Hilfsbereitschaft

Hilf deinem Partner, die Technik korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Höher-Graduierter/ Trainingsälterer die Anfänger/ Trainierten, sich in der Gruppe zurecht zu finden.



### Bescheidenheit

Spiele dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand du bereits erreicht hast.



### Wertschätzung

Erkenne die Leistung jedes anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.



### Mut

Nimm im Randori und Wettkampf dein Herz in die Hand. Gib dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.



### Selbstbeherrschung

Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht bei Situationen, die du als unfair empfindest.



Entwicklung sozialer Fähigkeiten

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

**Judo** *spielend* <sup>147</sup>  
**lernen**

# Die Judo-Prinzipien



精力善用  
自他共榮

- Durch das Üben den bestmöglichen Nutzen aus seinen körperlichen und geistigen Fähigkeiten ziehen
- Durch die stetige Arbeit an der eigenen Persönlichkeit einen Beitrag zum gemeinsamen Wohlergehen leisten
- Grundlage der Erziehung im Judo ist das körperliche Training und die körperliche Auseinandersetzung. Diese führen zu ...
- einem besseren Kennenlernen der eigenen Persönlichkeit und einem besseren Verständnis anderen.
- Dies führt zum Verständnis der beiden Grundsätze vom „Besten Einsatz der körperlichen und geistigen Kräfte“ und vom „Gegenseitigen Verstehen und Helfen“

# Allgemeiner motorischer Bereich



Kategorie	Bewegungsfelder
Bewegen ohne einen Partner	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rollen (alle Achsen)</li><li>• Krabbeln (Bauch oben/unten) und Klettern</li><li>• Hüpfen (beidbeinig/einbeinig, Gleichgewicht)</li><li>• Laufen (alle Richtungen) und Balancieren</li></ul>
Kooperierendes Bewegen mit Partner(n)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gemeinsames Rollen und Kullern</li><li>• Gemeinsam im Stand bewegen</li><li>• Gemeinsam im Rhythmus bewegen</li><li>• Sich gemeinsam in verschiedenen Raumlagen bewegen</li></ul>
Kämpfen zu zweit und in der Gruppe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kämpfen um einen Gegenstand</li><li>• Zieh- und Schiebekämpfe</li><li>• Kämpfen um eine Körperposition</li><li>• Kämpfen um das Gleichgewicht</li></ul>

# Auf den richtigen Mix kommt es an: Die Modellstunden

---



- Biete stets in jeder Übungsstunde eine „gesunde“ Mischung aus allen Bewegungsfeldern an.
- Lasse den Kindern viel Zeit zum Erproben.
- Achte auf häufiges Wiederholen, wobei ...
- ... die Bewegungen dennoch in ihren koordinativen und konditionellen Anforderungen variiert werden sollen.
- Achte in jeder Stunde auf den Wechsel von Aktivität und Zur Ruhe kommen.