

Eine Modellstunde Teil 1

Modellstunde 1

Einstimmungsphase

Zeit	Aufbau/Inhalt	Ziele	Methodische Maßnahmen/Organisation
2 min	Begrüßung	Aufmerksamkeit wecken, Neugierde wecken,	Gruppe im Kreis, Kindgerechte Sprache
5 min	Spiel: Klammerkönigin	Bewegungsdrang abbauen, Teamerlebnis	Zwei Mannschaften bilden, z.B. nach Geburtsmonat

Schwerpunkt: Schulung des Gleichgewichts

Zeit	Aufbau/Inhalt	Ziele	Methodische Maßnahmen/Organisation
25 min	Hohe Bank: Langbank auf zwei Kästen	Balancieren, Gleichgewicht	freies Spiel, Hilfestellung durch Partner/ÜL
	Variation 1: Zwei Kinder versuchen aneinander vorbei zu balancieren ohne von der Langbank absteigen zu müssen. Variation 2: Zwei Kinder mit einem Ball in den Händen versuchen sich gegenseitig an das Ende der Langbank zu schieben.		
	Hängende Bank: Langbank in die Ringe/Trapez	Balancieren, Gleichgewicht	freies Spiel, Hilfestellung durch Partner/ÜL
	Variation 1: Langbank hoch gehen und auf einer Teppichfliese runter rutschen		
	Hängende Bank: Umgedrehte Langbank auf eine Weichbodenmatte	Balancieren, Gleichgewicht	freies Spiel, Hilfestellung durch Partner/ÜL
	Variation 1: Partner wirft dem Balancierkünstler ein Ball zu, der gefangen werden soll.		



Eine Modellstunde Teil 2

Zeit	Aufbau/Inhalt	Ziele	Methodische Maßnahmen/Organisation
	Wippe: umgedrehte Langbank auf Kastenoberteil, Turnmatten Variation 1: Über die Langbank krabbeln. Variation 2: Rückwärts über die Langbank gehen. Variation 3: Mit geschlossenen Augen über die Langbank gehen.	Balancieren, Gleichgewicht	freies Spiel, Hilfestellung durch Partner/ÜL

15 min	Zweikampfspiele: „Das ist mein Ball“ „Sockenraub“	wahrnehmen von Körperlichkeit, Spiel mit Geschick und Kraft wahrnehmen von Körperlichkeit, Spiel mit Geschick und Kraft	Partnerübung auf der Judomatte, Partnerwechsel Partnerübung auf der Judomatte, Partnerwechsel
5 min	„Möhren ziehen“	Gruppenerlebnis, Spass	Gruppe liegt rücklings im Kreis, ÜL muss auf sozialen Umgang achten

Abschluss

Zeit	Aufbau/Inhalt	Ziele	Methodische Maßnahmen/Organisation
8 min	Ausruhen unter der Bierdeckeldecke	ruhiges Liegen, Entspannung	Partnerübung: Einer der Partner deckt den Anderen mit Bierdeckeln zu

Spielerklärung

Klammerkönigin

Zwei Mannschaften stehen jeweils am Hallenende. Sie sollen ihre Königin mit Perlen und Edelsteinen (Wäscheklammern) schmücken (überall an der Kleidung befestigen). Die Wäscheklammern liegen in der Hallenmitte in einen Reifen oder Schuhkarton. Bei jedem Lauf darf nur eine Wäscheklammer mitgenommen werden. Die Mannschaft, die die meisten Klammern befestigt, hat die schönere Königin und somit gewonnen.



Exkurs 1:

Was Kinder wann können sollten



- Lerne Kinder zu beobachten.
- Kinder lernen schubweise und nicht kontinuierlich.
- Informiere dich über die Entwicklung von Kindern, um deren Können einschätzen zu lernen (s.Schaubild).
- Entwickle für deinen Unterricht Förderschwerpunkte, aber überfordere die Kinder nicht.
- Berücksichtige bei der Einschätzung der Leistungsfähigkeit von Kindern die individuelle Entwicklung und das familiäre und schulische Umfeld.

Exkurs 2: Koordinationsschulung



Der Deutsche Judo-Bund hat eine Einführung in das Thema „Koordinationsschulung“ erarbeitet, die von den Landesverbänden über Ralf Lippmann zu beziehen ist.

Unterrichtsplanung- und steuerung



- Auch den Unterricht mit Kindern sollte man planen.
- Zur Erinnerung: Ist-Analyse – Planung – Durchführung – Auswertung - neue Planung
- Plane in Quartalszeiträumen, setze Unterrichts-/Förderschwerpunkte fest.
- Es soll viel gespielt werden, aber nicht um des Spielens willen.
- Genauso spannend sind entdeckendes Lernen in Bewegungsaufgaben, „abenteuerliche“ Lernsituationen oder Bewegungsstationen.

Gezielt fördern und planen: Die Beobachtungsstunden



- Die Beobachtungsstunden sind ein wichtiges Element der Planung des Judounterrichts mit 5-7-jährigen Kindern.
- In den Beobachtungsstunden geht es darum die Kinder zu beobachten, nicht sie zu bewerten!
Keine Diagnose!
- Nutze die Ergebnisse für die weitere Planung und um den Judounterricht den (Förder-)Bedürfnissen der Gruppe anzupassen und ihn zu verbessern.
- Bei Auffälligkeiten, die sich über einen längeren Beobachtungszeitraum nicht bessern, kontaktiere die Eltern und ziehe Fachleute hinzu.

Exkurs 3:

Judounterricht – Judomethodik



- Vom Zweikämpfen um Gegenstände und um Linien und Mattenflächen zum Zweikämpfen mit einem Partner
- gegenseitige Rücksichtnahme und Hilfestellung beim Üben (Rollen von Uke und Tori)
- Kontrolle (Voraussetzungen schaffen) und Partnersicherung
- Einfache Bewegungen statt komplizierter Drehungen
- Prinzip der Beidseitigkeit

Exkurs 4: Vom richtigen Fallen



- Ein Ziel: Unfallverhütung
- Koordinations- und Aufmerksamkeits-Schulung im Judounterricht
- Fallen macht Spaß! Vom Kullern, Wälzen und Rollen zur korrekten Judo-Falltechnik

Praktische Tipps für Übungsleiter/innen – Teil 1



- Der Kinderpass gehört in die Hände der Kinder.
- Hefte die Stickerbögen hinter deine Gruppenliste in einem Ringordner ab. – So hast du durch die eingeklebten Sticker eine Kontrolle, was noch erarbeitet werden sollte.
- Vereinbare einen regelmäßigen Termin mit den Kindern, an dem der Kinderpass mitgebracht wird.
- Vergib die Sticker nach Unterrichtsschwerpunkten der zurückliegenden Zeit (Plane deinen Unterricht!) und nach besonderen Leistungen einzelner Kinder (Beobachte den allgemeinen Bewegungsfortschritt und das Verhalten der Kinder!)

Praktische Tipps für Übungsleiter/innen – Teil 2



- Sprich dich mit den anderen Übungsleitern deines Vereins ab, damit Kinder, die vor Abschluss des Programms die Gruppe verlassen/wechseln, auch dort weiter ihre Sticker und Aufnäher erarbeiten können.
- Das Programm lässt sich auch mit älteren Kindern umsetzen. Scheue nicht, einzelne Übungen zu variieren. Behalte aber den Aufbau der Bewegungsfelder als Hinführung zum Judo bei. Je älter/fortgeschrittener die Kinder sind, desto mehr Judotechnik-Anteile darf es in einer Stunde geben.

Praktische Tipps für Übungsleiter/innen – Teil 3



- Bei einer homogenen Gruppe füllst du zum Ende der Ausbildungszeit eine Prüfungsliste deines Landesverbandes aus und bestellst dort die Prüfungsmarken. Die Graduierung wird im Kinderpass gemäß den Richtlinien deines Landesverbandes dokumentiert.
- Bei einer gemischten Gruppe trägst du die Kinder bei Abschluss des Programms auf der nächsten Prüfungsliste deines Vereins nach.
- Du bist noch gar nicht prüfungsberechtigt? Macht nichts! Du hast dich intensiv zwei Jahre lang mit deinen Kindern beschäftigt und weißt besser als jeder andere, was sie können. Sprich deinen Prüfungsbeauftragten an. Mit ihm zusammen wird sich ein Weg finden, der deine geleistete Arbeit zu einem guten Ende bringt.

Zusatzmaterialien für Kinder im Vor- und Grundschulalter



- Es gibt auf der DJB-Homepage (www.judobund.de) Handouts zum Downloaden und Kopieren, z.B. zum „ordentlichen Waschbären“, zum Gürtelbinden ...
- Die Zusatzmaterialien sind vor allem für Kinder, die nicht oder noch nicht lesen können, gestaltet.
- Sie besitzen Praxisnähe und Unterrichtsbezug.

Wir haben noch viele Ideen!
Helft uns bei der kostenlosen Umsetzung! Schickt uns eure Ideen an ralf@judo-praxis.de

Ideensammlung

Zusatzmaterialien



- Judo-Würfe, Judo-Haltegriffe zum Ausmalen
- Judo-Mandalas
- Den Gürtel richtig binden (zum Ausmalen und als Vorlage mit vertauschten Bildern)
- Der Judo-Bewegungswürfel (zum Basteln; Bewegungsanlässe zu Hause und im Judo-Unterricht)
- Gürtelfarben-Regenbogenbild
- Entdecke den Schwarzen Panther (Dschungelbild zum Ausmalen)
- Wertemännchen-Puzzle
- Bastelanleitungen für Origami-Helm und –Kimono
- Anleitung zum Essen mit Stäbchen (für den nächsten China-/Japan-Restaurantbesuch)
- Anleitung für einfaches Ikebana (für Muttertag, Geburtstagstisch etc.)
- Judo-Mappe basteln
- Judo-Hampelmann basteln (als Koordinationsvorbild)
- ...

Judo
spielend
lernen



Offene Fragen?

Zum Schluss



Viel Spaß und Erfolg
beim Unterrichten in
Deiner Kindergruppe

wünscht Dir

die Arbeitsgruppe des
Deutschen Judo-Bundes
e.V.

