

Judo: Bewegungsgrundformen

Üben sie die verschiedenen Bewegungsgrundformen häufig und vielseitig, führt das im Gehirn zu starken Verknüpfungen und fördert eine gute allgemeine Bewegungssteuerung. Diese bildet wiederum die Basis, um schwierigere sportartspezifische Techniken und Bewegungsabfolgen zu erlernen.

Inhaltsverzeichnis

- Gleiten: «Krokodilteich»
- Im Gleichgewicht bleiben: «Schlangenkorb»
- Rollen, sich drehen: «Roboter»
- Ausrutschen: «Bananenschale»
- Rhythmisieren: «Statue»
- Kämpfen, raufen: «Dinosaurierei»
- Fassen: «Kumi-kata fassen»
- Kämpfen, raufen: «Schiffskapitän»
- Kämpfen, raufen: «Hahnenkampf»
- Sich abstützen: «Händefangen»

Gleiten: «Krokodilteich»

Verschiedene Arten ausprobieren, über den Boden zu gleiten. Bewegungen und Druck einer anderen Person auf den eigenen Körper erfahren.

Die Judoka robben wie Krokodile auf dem Bauch über die ganze Matte. Immer wenn sich zwei Krokodile begegnen,

- klatschen sie einander in die Hände.
- rollen sie einander gegenüber gleichzeitig in Längsrichtung.
- gleitet das eine über das andere.

Variationen

- Fortbewegungsformen verändern (-/+):
 - vorwärts
 - rückwärts
 - auf dem Rücken
- Fortbewegungsform vom Typ Ebi integrieren (+)
- Ein Krokodil dazu anhalten, ein anderes am Fortbewegen zu hindern (+)
- Als Duo spielen (+):
 - sich dabei an der Seite halten
 - sich dabei an den Füßen oder den Händen halten

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Im Gleichgewicht bleiben: «Schlangenkorb»

Halten des statischen und des dynamischen Gleichgewichts sowie Haltungswahrnehmung und -kontrolle üben. Kreativität entwickeln.

Judogürtel sind über den ganzen Boden verteilt und stellen Schlangen dar. Sobald du «Hajime» sagst, bewegen sich die Judoka im Gleichgewicht über die Schlangen hinweg. Sobald du «Mate» sagst, halten die Judoka an und bleiben im Gleichgewicht auf einer Schlange stehen.

Variationen

- Verschiedene Fortbewegungsarten verlangen:
 - Fortbewegungsgeschwindigkeit variieren (-/+)
 - bei jeder Wiederaufnahme die Richtung wechseln (-/+)
 - Anzahl der Abstützpunkte am Boden variieren (-/+)
- Verschiedene Arten des Anhaltens verlangen:
 - auf beiden Füßen, auf einem Fuss oder anders (-/+)
 - in einer judospezifischen Position (+)
- Übung alleine, mit einem oder mehreren Partnern machen:
 - die Form mit einer unterschiedlichen Anzahl Personen ausführen (-/+)
 - während des Ausführens Kontakt halten (+)
 - den Judogi des Partners ein- oder beidhändig halten (+)

Material: Judogürtel oder andere Materialien, mit denen Schlangen auf dem Boden dargestellt werden können

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Rollen, sich drehen: «Roboter»

Mit verschiedenen Rotations- oder Rollenformen experimentieren und in Kombination mit der Orientierung im Raum lernen, die Bewegung zu kontrollieren. Rasch und richtig auf externe Anweisungen reagieren.

Die Judoka sind zu zweit; eine Person spielt den Menschen, die andere den Roboter. Der Mensch dirigiert den Roboter mit Aktionsknöpfen, der Roboter gehorcht ausschliesslich den empfangenen Befehlen. Ziel des Menschen ist, den Roboter entlang der Tatami-Linien unfallfrei an verschiedene Stellen des Dojo zu führen.

Basisaktionen des Roboters:

- Schulter rechts berühren = rechts drehen (mit einem Tai-sabaki)
- Schulter links berühren = links drehen (mit einem Tai-sabaki)
- Kopf oben berühren = anhalten
- Rücken berühren = (erneut) starten

Variationen

- Komplexe Aktionen des Roboters:
 - Schultern beidseits berühren = Rolle vorwärts oder Mae-mawari-ukemi (+)
 - Rücken mit beiden Händen berühren = Rolle rückwärts oder Ushiro-ukemi (+)
 - Kopf mit beiden Händen berühren = 360-Grad-Pirouette (-/+)
 - Hüfte mit beiden Händen berühren = Rad oder eine andere gymnastische

Bewegung machen (-/+)

- Roboter: sich mit geschlossenen Augen bewegen (+)
- Mensch: zwei oder mehrere Roboter dirigieren, unabhängig voneinander oder als Paar (+)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Ausrutschen: «Bananenschale»

Empfinden der verschiedenen Arten, auf der Matte zu rutschen. Erfassen, wie der Körper beim Fallen reagieren muss, wenn die Füße wegrutschen.

Auf der ganzen Bodenfläche werden als «Bananenschalen» Judogürtelstücke verteilt. Sobald sich die Kinder auf den Matten vorwärtsbewegen und einen Fuss auf eine dieser Bananenschalen setzen, rutschen sie aus und fallen in Yoko-ukemi-Art.

Variationen

- Für die Fortbewegung einen Weg festlegen, dem die Kinder unter Verwendung der Linien zwischen den Tatami folgen müssen (-)
- Verschiedene Fortbewegungsarten verwenden: Ayumi/Tsugi/Suri-ashi (-/+)
- Art des Kontakts mit der Bananenschale an die Fortbewegungsweise anpassen (-/+)
- Tori: Uke beim Fallen führen (-)
- Tori: den Fall von Uke mit einem Fussfegen provozieren (+)
- Tori: Uke (mit einem Kumi-kata) auf eine Bananenschale lenken, um das Fallen zu provozieren (+)

Material: Gürtelstücke oder Stofffetzen

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Rhythmisieren: «Statue»

Sich angemessen und passend zu den vorgegebenen Rhythmen fortbewegen. Bewegungskontrolle trainieren und erweitern durch Kreativität und Aufnahmen des vorgegebenen Rhythmus. Verbindung schaffen zwischen den Übungen und dem im Judo nötigen Rhythmus.

Du lässt Musik laufen, die zum Alter der Kinder passt (verschiedene Stücke mit unterschiedlichen Rhythmen), und forderst die Judoka auf, sich im Takt frei zu bewegen. Wenn du die Musik stoppst, müssen die Kinder zu Statuen gefrieren.

Variationen

- Verschiedene Fortbewegungsarten verwenden: Ayumi/Tsugi/Suri-ashi, Tai-sabaki (-/+)
- Fortbewegungsgeschwindigkeit variieren und Takt betonen, indem du in die Hände klatschst (-/+)
- Anweisungen geben, anhand derer sich Weite und Höhe der Bewegungen variieren lassen (-/+)
- Statuenstellung durch ein Uchi-komi ohne Partner (Tandoku-renshu) ersetzen (+)
- Übung zu zweit oder in einer Gruppe machen und dabei eine Statue aus mehreren Personen bilden, Anzahl Abstützpunkte am Boden festlegen (+)

- Uchi-komi-Variante mit dem Partner oder den Partnern umsetzen (+)

Material: Kurze Musikstücke mit klaren, unterschiedlichen Rhythmen

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Kämpfen, raufen: «Dinosaurierei»

Lernen, eine Zone oder ein Objekt fair zu verteidigen und seine Emotionen im Griff haben. Kraft und Bewegungskoordination spielerisch üben.

Zu zweit bewegen sich die Kinder wie Dinosaurier am Boden. Einer der beiden Dinosaurier beschützt sein Ei (z. B. Ball oder anderer Gegenstand), während der andere es ihm wegzunehmen versucht. Hat der Dieb Erfolg, beschützt nun er das Ei; der andere versucht, es ihm wegzunehmen.

Variationen

- Zu zweit:
 - Grösse des Eis verändern (-/+)
 - Ne-waza- oder Tachi-waza-Kampfposition festlegen (-/+)
 - Aufgaben zur Verteidigung oder zum Angriff geben (-/+)
- In der Gruppe; Dinosaurier ohne Ei: einem Dinosaurier mit Ei nachstellen, um es ihm wegzunehmen (+)

Material: Ball oder anderer Gegenstand (dem Ei ähnlich)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Fassen: «Kumi-kata fassen»

Bewegungskontrolle trainieren. Präzision verbessern. Kumi-kata-Fassen erlernen.

Zwei Kinder treten gegeneinander an mit den Händen auf den Bizepsen oder den Unterarmen. Auf dein Signal hin versuchen die Kinder, ihre Partner zu fassen, indem sie sie mit beiden Händen korrekt am Judogi packen. Hat ein Kind seinen Partner korrekt gefasst, darf es den anderen mit einer im Training geübten Technik werfen.

Variationen

- Präzise Anweisungen zum Fassen hinzufügen (-)
- Übung zu dritt machen, wobei eines der Kinder als Schiedsrichter amtiert (+)
- Nage-waza stufengerecht (F2-F3) variieren (+)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Kämpfen, raufen: «Schiffskapitän»

Lernen, sich in Ne-waza zu verteidigen oder anzugreifen und dabei seine Emotionen im Griff behalten.

Zwei Kinder im Kniestand versuchen, sich aus einer markierten Fläche, dem Schiff, zu stossen. Um zu gewinnen,

muss ein Teil des anderen ausserhalb des Schiffs sein, man selbst hingegen vollständig drin.

Variationen

- Spielfläche (Schiff) vergrössern oder verkleinern (-/+)
- Spezielle Kampfregeln erlassen (-/+)
- Mehrere Kinder auf einem Schiff erlauben (+)
- Im Team spielen (+)

Material: Gürtel oder andere Markiergegenstände

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Kämpfen, raufen: «Hahnenkampf»

Lernen, sich in Tachi-waza zu verteidigen oder anzugreifen und dabei seine Emotionen im Griff haben.

Zwei Judoka stehen sich gegenüber und versuchen, das Gegenüber aus der vorgegebenen Spielfläche zu drängen. Wer verliert, muss eine von dir bestimmte Aufgabe erledigen.

Variationen

- Händeeinsatz variieren (-/+):
 - Stossen mit einer Hand oder mit beiden Händen erlauben
 - Hände auf den Rücken und mit dem Oberkörper stossen
- Fortbewegungsart variieren (-/+):
 - auf einem Bein
 - auf beiden Beinen
 - nur mit judospezifischen Fortbewegungen
- Kumi-kata variieren (-/+)
- Aufgabe am Ende der Übung variieren (-/+):
 - Gewinner: den Verlierer werfen
 - Verlierer: eine Ukemi machen
 - Verlierer: eine bestimmte Anzahl Uchi-komi machen

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Sich abstützen: «Händefangen»

Die Auflagen am Boden fühlen lassen, aber auch die Art, wie sich der Körper mit Gewichtsverlagerungen verschieben lässt.

Die Kinder bewegen sich vorlings auf allen Vieren durch den Raum. Auf ein Signal hin müssen sie versuchen, die Hände der anderen zu berühren. Kinder, die berührt wurden, müssen sich wie eine Spinne wenden. Sie machen also aus der Ausgangsposition eine Rotation, sodass der Bauch gegen die Decke schaut und kehren dann in die Ausgangsposition zurück.

Variationen

- Spielfläche vergrössern oder verkleinern (-/+)

- Fortbewegungsarten variieren: bäuchlings oder rücklings (-/+)
- Anzahl Bodenabstützpunkte variieren (-/+)
- Übung zu zweit oder in der Gruppe machen und dabei immer Körperkontakt halten (+)
- Übung zu zweit oder in der Gruppe machen und dabei den Judogi der Partnerin oder des Partners halten, mit einer Hand oder mit beiden Händen (+)

Zum Inhaltsverzeichnis

Quelle: Landais, A. (2024): Manual Judo. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO