

Judo: Spielgrundformen

Die Spielgrundformen verbessern das taktische Verständnis- ein entscheidender Erfolgsfaktor auf dem Tatami. Sie entwickeln die Fähigkeit, gegnerische Absichten zu antizipieren, Gelegenheiten zu erkennen und die Vorteile einer Situation auszunützen.

Inhaltsverzeichnis

- Freie Spiele: «Gürtel stopp!»
- Reaktionsspiele: «Kopf-Knie-Obi»
- Stafettenspiele: «Kartenspiel»
- Verfolgungs- und Versteckspiele: «Judowolfsjagd»
- Kampfspiele: «Schatzraub»
- Kampfspiele: «Alle treffen»
- Stafettenspiele: «Maulwurfrennen»
- Kampfspiele: «Klammernspiel»
- Reaktionsspiele: «Hajime – Shifumi – Ippon»
- Verfolgungsspiel: «1, 2, 3, berühren»

Freie Spiele: «Gürtel stopp!»

Alle auf ihrem Niveau experimentieren lassen. Kreativität zeigen. Geschicklichkeit entwickeln.

Die Kinder nehmen einen Gürtel und experimentieren damit: Kunststücke erfinden, testen, üben. Sobald du «Gürtel stopp!» rufst, hören sie auf, den Gürtel zu bewegen oder legen ihn auf den Boden.

Variationen

- Material variieren: Gürtel oder Judogi (-/+)
- Kinder wählen lassen, mit wie vielen anderen Kindern sie üben wollen (-/+)
- Gruppengrösse festlegen (-/+)
- Rollen festlegen (+)

Material: Gürtel oder andere Gegenstände mit denen die Kunststücke ergänzt werden können

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Reaktionsspiele: «Kopf-Knie-Obi»

Aufmerksamkeit entwickeln. Lernen, rasch und richtig auf ein Signal zu reagieren.



Zwei Kinder stehen sich gegenüber, zwischen ihnen liegt ein geknoteter Gürtel am Boden. Nach deinen Anweisungen müssen sie bestimmte Teile ihres Körpers berühren. Sobald du «Obi» sagst, müssen sie den Gürtel erwischen.

Variationen

- Abstand der Judoka voneinander am Boden vergrössern oder verkleinern (+)
- Aufgabe beifügen, die vor dem Erwischen des Gürtels zu erledigen ist (+)
- Ausgangsposition variieren (-/+):
 - Shizen-hontai
 - Migi-shizentai
 - Hidari-shizentai
- Im Team spielen (+)

Material: Geknotete Gürtel

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Stafettenspiele: «Kartenspiel»

Möglichkeit schaffen, um Fortbewegungen und Nage-komi möglichst oft wiederholen zu können.

Bilde Teams, stelle sie in Kolonnen vor einem Stapel Spielkarten auf und teile ihnen eine Farbe zu. Auf dein Signal

hin macht das erste Kind einen «Judoparcours» mit spezifischen Fortbewegungen und Aktionen. Sobald es beim verdeckten Stapel ankommt, zieht es eine Karte.

- Hat die Karte die seinem Team zugeteilte Farbe, bringt das Kind sie zum Team zurück und wirft mit einem Judowurf die erste Person der Kolonne; nach dem Fallen geht diese Person zum Kartenstapel.
- Hat die Karte eine andere als die seinem Team zugeteilte Farbe, legt das Kind sie ab, geht zum Team zurück und wirft mit einem Judowurf die erste Person der Kolonne; nach dem Fallen geht diese Person zum Kartenstapel.

Und so weiter.

Ziel ist, möglichst rasch die Karten der eigenen Farbe zum Team zu bringen. Liegen alle Karten beim Team, setzen sich die Kinder. Achtung: kleine Teams bilden, um die Bewegungszeit zu erhöhen!

Variationen

- Fortbewegungsformen variieren (-/+)
- Aktionen variieren, die vor dem Ziehen einer Karte zu erledigen sind (-/+)
- Aktionen beim Heimbringen der Karte variieren (-/+)
- Sich alleine, zu zweit oder in einer grösseren Gruppe fortbewegen (-/+)

Material: Kartenspiel

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Verfolgungs- und Versteckspiele: «Judowolfsjagd»

Laufen und rasch die Richtung wechseln, sich orientieren, Fortbewegung und Gesten koordinieren. Trotz dem Kontext eine Judotechnik korrekt anwenden.

Einer oder zwei mit roten Gürteln markierte Wölfe verfolgen die Judoka, die sich auf der Matte fortbewegen. Wer berührt wird, muss stehen bleiben: aufrecht, Beine gegrätscht, Arme zur Seite gestreckt. Um eine stehengebliebene Person zu befreien, muss jemand sie fassen, fortbewegen und mit einem Judowurf werfen. Nach dem Werfen ist die Person befreit. Ziel der Wölfe ist, alle anderen zu immobilisieren.

Variationen

- Fortbewegungsformen ändern: Ayumi/Suri/Tsugi-ashi (-/+)
- Spielfläche variieren (-/+)
- Anzahl Wölfe variieren (-/+)
- Anwendung einer bestimmten Technik verlangen (-/+)
- Sich zu zweit oder als grössere Gruppe fortbewegen (-/+)

Material: Rote Gürtel zur Kennzeichnung der Wölfe

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Kampfspiele: «Schatzraub»

Rasch auf ein Signal reagieren. Regeln einhalten. Im Lauf des Spiels verschiedene Rollen spielen. Einen Gegenstand erobern und verteidigen. Taktische Fähigkeiten entwickeln.

Ein Reich hat halb so viele Schätze (z. B. Medizinbälle) wie Kinder. Die Schätze befinden sich auf kleinen Inseln (Matten). Die Judoka laufen frei durchs Reich. Auf ein Signal hin versuchen sie, sich eines Schatzes zu bemächtigen und ihn am Boden zu verteidigen. Alle Personen ohne Schatz haben 30 Sekunden Zeit, einen zu rauben. Höchstens zwei Personen dürfen um ein und denselben Schatz kämpfen. Wer nach der vorgegebenen Zeit in Besitz eines Schatzes ist, erhält einen Punkt.

Variationen

- Grösse der Schätze variieren (-/+)
- Fortbewegungsformen variieren (-/+)
- Spiel zu zweit spielen, ohne oder mit Kontakt (-/+)

Material: Medizinbälle, andere Bälle oder Kissen

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Kampfspiele: «Alle treffen»

Rasch auf ein Signal reagieren. Regeln einhalten. Im Lauf des Spiels verschiedene Rollen spielen. Erobern und sich verteidigen. Taktische Fähigkeiten entwickeln.

Auf einer begrenzten Spielfläche spielen alle Kinder gegeneinander: Sie haben bestimmte Körperzonen zu berühren, die du vorgibst. Nach einem Treffer geht das Kind vom Spielfeld, erledigt dort eine Aufgabe und kommt dann ins Spielfeld zurück.

Variationen

- Bestimmen, welche Körperzone zu berühren ist (-/+)
- Zu zweit spielen (+)
- Fortbewegungsformen zu zweit variieren (+):
 - Partner mit einem klassischen Kumi-kata halten: eine Hand am Kragen, die andere am gegenüberliegenden Ärmel
 - mit Kontakthalten
 - indem man sich nur gerade am Gürtel hält

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Stafettenspiele: «Maulwurfrennen»

Mit einem spielerischen und repetitiven Ansatz spezifische Ne-waza-Fortbewegungen längerer Dauer ermöglichen.

Zwei Teams bilden je eine Kolonne. Die Judoka gehen auf allen Vieren. Auf dein Signal bilden die Kinder einen Tunnel: Hände und Füße am Boden, Knie durchgestreckt. Das letzte Kind der Kolonne robbt durch den Tunnel. Sobald es vorne herauskommt, robbt das nächste von hinten durch den Tunnel. Das Team, das zuerst am anderen

Ende des festgelegten Spielfelds angelangt ist, hat gewonnen.

Variationen

- Grösse der zu durchquerenden Fläche variieren (-/+)
- Fortbewegungsarten variieren: rücklings, bäuchlings, Ebi-Formen (-/+)
- Tunnelform variieren: hohe oder flache Position, um darüber zu robben (-/+)
- Abwechselnd in Aktion treten (-)
- Jeweils erst auf dein Signal hin losrobber (-)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Kampfspiele: «Klammernspiel»

Angreifen und sich verteidigen, sich dazu fortbewegen und den Überblick über das Spiel behalten. Wagen, eine Klammer zu stehlen. Sich im Raum, auf dem Spielfeld und gegenüber den anderen orientieren.

Am Judogi jedes Kindes hängen vier Klammern. Auf das Startsignal «Hajime» versuchen die Kinder, bei den anderen eine möglichst grosse Anzahl Klammern zu erwischen. Haben sie eine erwischt, hängen sie sie an ihren Judogi. Sobald die festgelegte Zeit abgelaufen ist, endet das Spiel. Die Judoka zählen die an ihrem Judogi hängenden Klammern. Wer hat am meisten davon?

Variationen

- Spielfeldgrösse, Anzahl Klammern und Fortbewegungsform variieren (-/+)
- Einer gegen einen oder zwei gegen zwei spielen (-)
- Alle gegen alle spielen (+)
- Team gegen Team spielen (+)

Material: Wäscheklammern

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Reaktionsspiele: «Hajime – Shifumi – Ippon»

Auf ein Signal mit einer Aktion reagieren. Bei Angriff rasch reagieren.

Die Judoka laufen kreuz und quer durchs Dojo. Auf «Hajime» wählt jedes Kind ein Gegenüber, um Shifumi (Schere, Stein, Papier) zu spielen. Wer gewinnt, wirft den anderen mit einer Judotechnik. Dann beginnt das Spiel von vorne, alle laufen wieder kreuz und quer durchs Dojo. Wer verbucht am meisten Würfe?

Variationen

- Fortbewegungsformen variieren (-/+)
- Wurftechniken variieren (-/+)
 - • Tachi-waza
 - • Renraku-waza
- Uke: seinen Schwerpunkt in eine Richtung verschieben, Tori: Uke in die entsprechende Richtung werfen (+)

- Zu zweit spielen, kooperativ oder gegeneinander (+)
- Punkte zählen für die Teams (+)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Verfolgungsspiel: «1, 2, 3, berühren»

Rasch laufen und die Richtung wechseln, sich orientieren, Fortbewegung und Gesten koordinieren. Anzahl korrekte Wiederholungen einer bestimmten Technik erhöhen.

Dreiergruppen bilden, die Kinder nummerieren sich von eins bis drei. Sie jagen sich innerhalb der Gruppe nach: Nr. 1 jagt Nr. 2, Nr. 2 jagt Nr. 3 und Nr. 3 jagt Nr. 1. Wer berührt wird, muss eine Aufgabe erledigen (z. B. eine Rolle vorwärts oder ein Ushiro-ukemi) und kommt dann wieder ins Spiel zurück. Es endet, sobald du «Mate» sagst.

Variationen

- Judospezifische Fortbewegungsformen verlangen und variieren (-/+)
- Aufgabe zur Rückkehr ins Spiel komplexer gestalten (-/+)
- Spielfläche variieren (-/+)
- Als Duo spielen: Fortbewegung mit einem Kumi-kata (+)

[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