

J+S-Kids: Einführung Judo - Lektion 2

Einführungslektion Judo „Zu Besuch im Urwald“

Autorin

Karin Ritler Susebeek, J+S Expertin Judo und Kids, FAKO-Mitglied Judo/Ju-Jitsu

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 -7 Jährige
Gruppengrösse	6-12 Kinder ein Leiter, bis 18 Kinder zwei Leiter, bis 24 Kinder drei Leiter
Kursumgebung	Turnhalle mit Übungs- / Kampffläche aus glatten, festen Matten, falls möglich Dojo (Übungshalle mit Judomatten)
Sicherheitsaspekte	Siehe Hinweise im Dokument „Grundlagen“

Zielsetzungen/Lernziele


- verschiedene koordinative Erfahrungen machen
- spielerisch judospezifische Vorübungen lernen
- spielerisch Mae-mawari-ukemi (vorwärts Falltechnik) lernen
- vereinfacht Uki-goshi (Hüftschwung) lernen
- Bodengefühl entwickeln

Hinweise

Siehe Hinweise im Dokument "Grundlagen".

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Angrüssen Einstimmen: Geschichte erzählen ... wir machen heute eine Reise in einen Urwald! War schon jemand von euch in einem Urwald?... Im Urwald gibt es viele gefährliche Tiere. Kennt ihr welche? Usw.	Kinder sitzen dem Trainer in einer Reihe im Fersensitz gegenüber. Auf das Kommando „Rei“ verbeugen sich alle voreinander 	
5'	Kinder bewegen sich wie Tiere des Urwalds und geben Laute von sich, benutzen hierzu die ganze Halle und alle vorhandenen Materialien.		Wurfmatte, Seile usw.
10'	Partnerübungen - Klettern am Gürtel wie ein Äffchen (am Boden entlang) - Beuteltier bewegt sich vw und rw (ein Kind liegt auf dem Rücken, das andere Kind ist in der Bankposition über dem ersten Kind, Füsse schauen in dieselbe Richtung. Das liegende Kind klammert sich nun am Kind im Vierfüsserstand, so dass es sich vom Boden abheben kann und das Kind in der Bankposition sich fortbewegen kann) - Reiten auf einem Elefant (das eine Kind ist in der Bankposition, das andere reitet auf seinem Rücken) - Balancieren auf einem Elefant (das eine Kind ist wieder im Vierfüsserstand, das andere balanciert auf seinem Rücken) - „Bärenstark“ den Partner tragen	Die Kinder bewegen sich von einer Seite der Halle zur anderen, die anwesenden Leiter helfen jeweils Auf die Körperspannung des tragenden Kindes achten Das balancierende Kind setzt einen Fuss zwischen die Schulterblätter des anderen Kindes und den anderen Fuss auf die Hüfte, unterhalb des Kreuzes	Judogürtel

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Mae-mawari-ukemi (Falltechnik vorwärts) lernen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gorilla-Rolle (Kinder bewegen sich wie Gorillas und machen dabei vorwärts Rollen) - Mit Hilfe des Pezziballes (die Rolle wird mit dem Pezziball ausgeführt, der Ball wird dabei nicht losgelassen) - Falltechnik vorwärts auf einer Brücke (→ damit die Kinder vorwärts rollen und nicht seitlich) ...neben der Brücke befinden sich Krokodile... 		<p>Pezzibälle</p> <p>Ein paar Judogürtel</p>
10'	Uki-Goshi (Hüftschwung) aus dem Kniestand		
10'	<p>Gruppen- oder Partnerspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schildkröten drehen (ein Kind ist die Schildkröte, d.h. es ist in der Bankposition, das andere Kind versucht die Schildkröte auf den Rücken zu drehen) 		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	<p>Partnerübung/-spiel zur Entspannung</p> <p>A liegt auf dem Bauch und schliesst die Augen, B legt verschieden viele „Käfer“ (Finger) auf einen beliebigen Körperteil. A rät auf welchem Körperteil wie viele Käfer krabbeln.</p>		
2'	Abgrüssen	Kinder sitzen dem Trainer in einer Reihe im Fersensitz gegenüber. Auf das Kommando „Rei“ verbeugen sich alle voreinander	