

## J+S-Kids: Einführung Judo - Lektion 3

# Einführungslektion Judo „Verkehr“

### 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 Ushiro-ukemi (Falltechnik rückwärts) lernen
- Bodengefühl entwickeln
- O-uchi-gari (grosse Innensichel) lernen

### Hinweise

Siehe Hinweise im Dokument "Grundlagen".

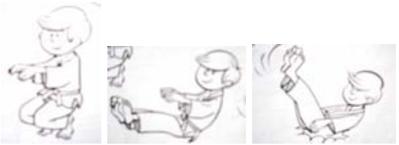
### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Angrüssen  Einstimmen: Geschichte erzählen ...bestimmt habt ihr alle schon ein Fahrrad... wie sieht es denn aus?... und eure Eltern haben bestimmt ein Auto... kennt ihr denn jemanden, der ein Motorrad hat?... seid ihr denn schon einmal geflogen?...	Kinder sitzen dem Trainer in einer Reihe im Fersensitz gegenüber. Auf das Kommando „Rei“ verbeugen sich alle voreinander  	
10'	Autobahn Der Leiter ist der Polizist, dieser gibt die „Verkehrsregeln“ bekannt und gibt danach Kommandos wie z.B.: - Porsches werden langsamer - Ferraris beschleunigen - Richtungswechsel - Bremsen - Alle blauen (Kinder mit blauem T-Shirt) Ferraris überholen das vor ihnen fahrende Fahrzeug	Einen grossen Kreis auf dem Boden markieren, die eine Hälfte der Gruppe (Porsches) rennt innerhalb der Markierung im Uhrzeigersinn, die anderen Kinder (Ferraris) ausserhalb der Markierung in die andere Richtung.	

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Propeller das Kind A (Propeller) liegt mit seinem Rücken auf den Rücken des in der Bankposition stabil verharrenden Kindes B (Helikopter). A stützt mit den Füßen auf dem Boden ab, das Kinn wird zur Brust gezogen. Der Leiter gibt nun Kommandos wie: - der Propeller bewegt sich nach rechts - der Helikopter kommt in einen Sturm, schüttelt sich also ein wenig - der Propeller wird schneller - Propeller macht einen Richtungswechsel	Zu zweit  Die Übung kann auch andersrum ausgeführt werden: Das Kind A (Propeller) liegt mit seinem Bauch auf dem Rücken des Kindes B (Helikopter).	
8'	Kampfspiel: Ein Kind ist in der Bankposition und ein Kind ist der „Propeller“ (siehe Spiel „Propeller“) und liegt bäuchlings auf dem Rücken des Helikopters. Der Helikopter versucht nun aufzustehen, der Propeller versucht mit aller Kraft den Helikopter daran zu hindern.	Zu zweit	

5'	<p>Ushiro-ukemi (Falltechnik rückwärts) lernen</p> <p>Falltechnik rückwärts aus der Sitzposition, aus der Kauerstellung und aus dem Stehen ausführen. Wichtig ist dabei, das Kinn auf die Brust zu drücken und mit beiden Armen kräftig auf die Matte abzuschlagen.</p>	<p>Kreisordnung</p> <p>Der Leiter zeigt die Übung jeweils vor und die Kinder machen auf ein Kommando die Übung nach.</p>  	
5'	<p>Ushiro-Ukemi (Falltechnik rückwärts) üben und Wiederholung Yoko-ukemi (seitliche Falltechnik)</p> <p>...ihr kennt sicher Fernbedienungen, wahrscheinlich habt ihr auch ein Auto mit Fernbedienung... meine Kommandos funktionieren nun wie eine Fernbedienung...</p> <p>Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1x so hoch wie möglich hüpfen</li> <li>- in Kauerposition</li> <li>- seitlich fallen</li> <li>- abschlagen</li> <li>- aufstehen</li> <li>- sitzen</li> <li>- rückwärts fallen</li> <li>- abschlagen</li> <li>- auf den Bauch drehen</li> <li>- schwimmen</li> <li>- aufstehen</li> </ul>	<p>Kinder stellen in einer Reihe auf. Der Leiter gibt „Fernbedienungskommandos“</p> 	
10'	<p>O-uchi-gari (grosse Innensichel)</p> <p>...was haben Fahrräder, Motorräder, Autos, Lastwagen gemeinsam?...</p> <p>→ Räder</p> <p>... wie sind Räder?</p> <p>→ rund</p> <p>Die Technik wird erklärt: Du greifst Deinen Partner mit einem Ärmel-Reversgriff bzw. hältst ihn mit einem Arm am Handgelenk fest, den anderen Arm legst Du auf seine Schulter. Nun machst Du mit Deinem rechten Bein einen Schritt zum Partner hin, dann bringst Du Deinen linken Fuss auf gleiche Höhe wie den rechten. Jetzt schwingst Du Dein rechtes Bein zwischen den Beinen Deines Partners durch und „malst“ damit ein Rad auf den Boden. Dadurch wird das Bein des Partners „weggesichelt“ und dein Partner fällt nach hinten zu Boden. Du hältst mit deinem linken Arm den rechten Arm des Partners während des Falls fest und sicherst ihm somit einen angenehmen und verletzungsfreien Fall. Der Partner schlägt mit dem freien linken Arm bei der Landung am Boden ab.</p>	<p>Leiter zeigt zuerst die Technik vor, die Schüler sind im Halbkreis angeordnet. Danach üben die Kinder jeweils zu zweit.</p>  	

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	<p>Spiel: Besenwagen</p> <p>Die Kinder „fahren Fahrrad“ auf den Linien in der Halle oder den Mattenrändern. Zwei bis drei Kinder sind die Besenwagen, die sich auch auf den Linien fortbewegen und versuchen die anderen Kinder zu berühren. Die gefangenen Kinder werden auch zu Besenwagen.</p>		
2'	Abgrüssen	<p>Kinder sitzen dem Trainer in einer Reihe im Fersensitz gegenüber. Auf das Kommando „Rei“ verbeugen sich alle voreinander</p>	