

J+S-Kids: Einführung Judo - Lektion 5

Falltechniken und Bodenelemente 2: „Schlangen“

Autor

Tim Hartmann, J+S-Experte 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

Schaffen vielfältiger Bewegungserfahrungen, Kennenlernen einfacher Fall- und Bodenelemente, Abbau von Berührungängsten, Aufbau kooperativer Verhaltensweisen

Hinweise

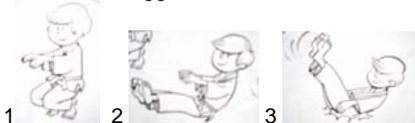
Siehe Hinweise im Dokument "Grundlagen".

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Angrüssen Schüler und Lehrer schliessen kurz die Augen und verbeugen sich dann	Schüler und Lehrer knien im Kreis. 	
7'	Gruppenspiele mit dem Seil Aus zwei Judogürteln wird ein Seil geknotet. Lehrer und Assistenztrainer (oder Kind) schwingen das Seil, Schüler laufen hindurch, ohne vom Seil berührt zu werden. Seil am Boden macht eine „schlängelnde“ Bewegung, Schüler springen darüber und schauen, dass sie „von der Giftschlange nicht gebissen (bzw. berührt) werden.“ Seil wird gespannt. Kinder springen über das Seil.	Alle Schüler auf einer Hallenseite. Sicherheitshinweis: Alle Schüler haben die gleiche Bewegungsrichtung, sonst gibt es Zusammenstösse (in der Mitte durch das Seil, aussen herum zurück) Differenzierung: Seil wird schräg gespannt.	2 Judogürtel oder 2 kleine Seile
6'	Übungen mit Gürteln Gürtel liegen am Boden, jeweils etwa einen halben Meter auseinander. Verschiedene Übungen: Darüber springen (beidbeinig, einbeinig, breitbeinig etc.) Balancieren auf den Gürteln (vorwärts, rückwärts, blind) Slalom (vorwärts, rückwärts, auf allen Vieren)	Der Lehrer macht die Übungen vor, die Schüler folgen sogleich. Der Assistenztrainer gibt den Schülern jeweils das Signal, wann sie starten können, damit es keinen „Stau“ gibt.	Mehrere Judogürtel oder kleine Seile

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Fallübung rückwärts Der Lehrer wiederholt kurz die wichtigsten Punkte (Kinn auf der Brust, Schultern am Boden, kräftiges Abschlagen). Ein Schüler nach dem andern fällt nach hinten: es entsteht eine „La-ola“-Welle. Die Welle wird immer schneller. Steigerung bis in den Stand.	Kreisanordnung in Kauerstellung Lehrer unterstützt bzw. motiviert akustisch mit der Stimme oder ggfalls mit einer Tamburine.  	

5'	„Mutprobe“ Am Boden liegt eine Walze (Kind, das sich um seine Längsachse dreht). Der Reihe nach laufen die anderen Schüler rückwärts auf die Walze zu. Die Walze verschiebt sich jeweils und die Schüler sehen nicht, wo sich die Walze befindet. Treffen die Schüler auf die Walze, machen sie eine Fallübung rückwärts.	Schüler auf einer Hallenseite, zwei Kolonnen. Pro Kolonne eine Walze in Bauchlage. Lehrer und Assistenztrainer geben jeweils dem Vordersten der Kolonne das Signal, wann er loslaufen darf. Differenzierung: Hohe Walze in Bockposition Lehrer macht auch mit	
5'	Schlangen treten Kinder haben einen Gürtel in der Hand und machen mit diesem schlängelnde Bewegungen. Dabei laufen sie kreuz und quer und versuchen auf die Gürtel der anderen Kinder zu treten. Sie achten gleichzeitig darauf, dass niemand auf ihren Gürtel treten kann.		Jedes Kind hat einen Judogürtel oder ein kleines Seil
5'	Steinspiel auf allen Vieren Kinder bewegen sich auf allen Vieren durch den Raum. Auf Kommando erstarren sie zu einem Stein. Der Lehrer „überprüft“, ob sich niemand bewegt. Dann bestimmt er einen Schüler, der die Steine mit der gelernten Umdrehtechnik (vgl. Lektion 4) erlöst. Erlöste Schüler erlösen sogleich selber die anderen Steine.	Vor dem Spiel wiederholt der Lehrer die bereits vorgestellte Umdrehtechnik („Tische kippen“, vgl. Lektion 4)	
5'	Yoko Shiho Gatame (Haltetechnik von der Seite, in Kreuzposition) Lehrer nimmt ganz grob Bezug auf die Judoregeln („Ihr wisst nun, wie man jemanden auf den Rücken drehen kann, wisst ihr auch wie ihr diese Person festhalten könnt?“). Assistenztrainer liegt auf dem Rücken, Kinder können nach vorne kommen und Vorschläge vorzeigen. Lehrer zeigt anschliessend eine Grobform von Yoko-Shiho-Gatame (von der Seite Oberkörper des Partners belasten). Kinder üben zu zweit Umkehrtechnik mit anschliessendem Yoko-Shiho-Gatame.	Kinder im Halbkreis  Übungsphase zu zweit eher kurz halten	
5'	Erlösfangis 1-2 Schüler werden als Fänger bestimmt und gekennzeichnet (z.B. mit einem Schlappen). Gefangene gehen in die Bockposition und können mittels Umdrehtechnik und Yoko-Shiho-Gatame von den anderen Kindern erlöst werden.	Lehrer wechselt häufig die Fänger	
5'	Bodenkampf Erste Form eines Bodenkampfs mit dem Ziel Erlerntes anzuwenden.	Kinder bilden zwei Reihen, die Partner knien sich gegenüber. Auf „Rei“ wird gegrüsst. Vorgängig erklärt Lehrer die Regeln eines Bodenkampfes („Was ist alles erlaubt und was verboten?“) und hebt die Möglichkeit des Aufgebens („Zweimal beim Partner auf den Rücken schlagen“) hervor.	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	„Rüebli ziehen“ Schüler probieren „Rüebli“ aus dem Kreis zu ziehen. Dabei ist Griff nur an den Knöcheln/Beinen erlaubt (nicht an den Hosen). Gezogene helfen mit beim Ziehen der verbleibenden „Rüebli“.	Innenstirnkreis in Bauchlage, Schüler halten sich fest mit Griff am Revers bzw. durch einhängen an den Armen der neben ihnen liegenden Partner.	
2'	Abgrüssen Lehrer fragt, was die Schüler gelernt haben. Kurze Rückmeldungen. Schüler schliessen für eine Minute die Augen und sitzen still. Abgrüssen durch verbeugen.	Kreisanordnung.	