

J+S-Kids: Einführung Judo - Lektion 6

Einführungslektion Judo: Festhalten, befreien und nach hinten fallen

Autor

François Carrel, J+S Experte Judo, FAKO-Mitglied Judo/Ju-Jitsu

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	90 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	7 -8 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

Am Ende dieser Lektion können die Kinder einen Partner festhalten, sich aus einem Haltegriff befreien, und die sichere Fallschule nach hinten aus dem Stand.

Hinweise

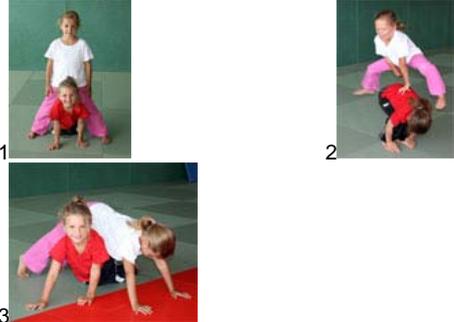
Siehe Hinweise im Dokument "Grundlagen".

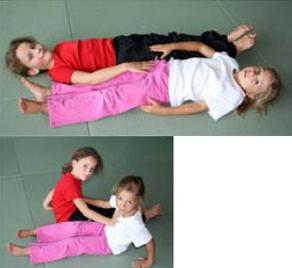
Inhalte

EINLEITUNG (5-10')

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	<i>Angrüssen (za-rei)</i> Ein Leiter erklärt den Sinn des Angrüssens (Höflichkeit, Respekt, Trainingsbeginn).	Die Kinder knien in einer Reihe zum Angrüssen den Leitern gegenüber. 	
5'	Empfang der Kinder, Vorstellen der Leiter und Kinder – kurze Erläuterung der Lektionsziele.	Die Kinder sitzen im Halbkreis um die Leiter.	

HAUPTTEIL (ca. 20')

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
4'	<i>Auf das Zeichen achten</i> Auf das laut von einem Leiter ausgesprochene Zeichen (1, 2 oder 3): 1. rutscht das hintere Kind zwischen den Beinen des Vorderen durch; 2. macht das hintere Kind einen Bocksprung über das Vordere; 3. rutscht das hintere Kind unter einer «Brücke», gebaut vom Vorderen Kind auf allen Vieren mit gestrecktem Körper, durch.	Die Kinder laufen zu zweit hintereinander locker auf dem ganzen <i>Tatami</i> (Judomatten) – nach jeder Übung kommt der Hintere nach vorne. 	
3'	<i>Der Basketball</i> Ein Kind führt das Andere wie einen Basketball; der «Ball» bewegt sich in der Hocke hüpfend neben dem Partner.	Die Kinder bewegen sich zu zweit kreuz und quer auf dem ganzen <i>Tatami</i> . 	

3'	Die Schlangenmenschen Beide Kinder stehend sich an den Händen haltend gegenüber. Sie machen eine vollständige Drehung um sich selbst, ohne die Hände loszulassen.	Die Kinder sind zu zweit auf dem ganzen <i>Tatami</i> verteilt. 	
3'	Hindernissprünge Ein Kind schliesst und öffnet sitzend die gestreckten Beine abwechslungsweise; das stehende Kind springt und landet abwechslungsweise mit beiden Füßen zwischen oder außen neben den Beinen des anderen Kindes.	Die Kinder sind zu zweit auf dem ganzen <i>Tatami</i> verteilt. 	
3'	Eidechsenkampf Die Kinder sind voreinander auf allen Vieren mit gestreckten Beinen. Sie versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem sie sich gegenseitig die Hände wegziehen oder wegfeigen.	Die Kinder sind zu zweit auf dem ganzen <i>Tatami</i> verteilt. 	
3'	Der Kampf, um sich hinzusetzen Die Kinder liegen richtungsverkehrt nebeneinander. Auf das Zeichen eines Leiters, versuchen beide sich hinzusetzen, sowie den Partner davon abzuhalten. Es kann auch sitzend begonnen werden, dann wird allerdings versucht, den Partner auf den Rücken zu drücken.	Die Kinder sind zu zweit auf dem ganzen <i>Tatami</i> verteilt. 	

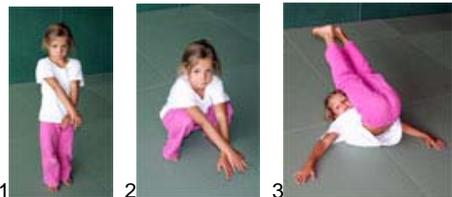
NE WAZA (ca. 25')

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Das Prinzip der Haltegriffe Die Leiter weisen die Kinder in das Trainieren zu zweit ein: Angrüssen des Partners (<i>za-rei</i>), Begriff des Technik ausführenden Partners (<i>Tori</i>) und des erdulenden Partners (<i>Uke</i>). Darauf zeigen sie vor, wie der Partner auf dem Boden fest «genagelt» werden kann, indem man seinen eigenen Körper nutzt, und wie man sich aus dem Haltegriff befreien kann, indem man sich dabei mit seinem Körper, sowie seinen Händen hilft. Die Haltegriffe können links und rechts ausgeführt werden.	Die Kinder befinden sich im Halbkreis um die Leiter, welche die Bewegungen vorzeigen.	
5'	Kontrolle des Partners von der Seite (<i>yoko shiho gatame</i>) Die Leiter zeigen den Grundhaltegriff vor, aber keine Befreiung. Es geht nun darum den Partner von der Seite festzuhalten. Ein Arm des Ausführenden (<i>Tori</i>) kommt unter <i>Ukes</i> Nacken (Kontrolle des Oberkörpers) und der andere Arm zwischen den Beinen durch (Kontrolle des Unterkörpers). <i>Tori</i> kann die Beine angewinkelt oder gestreckt haben (siehe Fotos). Aufgabe der Kinder: eine Möglichkeit finden, um sich aus dem Haltegriff zu befreien.	Während des Vorzeigens befinden sich die Kinder im Halbkreis, danach verteilen sie sich zum Üben zu zweit auf dem ganzen <i>Tatami</i> (Grüssen am Boden (<i>za-rei</i>)). 	

5'	<p>Kontrolle des Partners von der Seite (yoko shiho gatame) Ein Paar, welches die Aufgabe lösen konnte, zeigt vor was es gefunden hat, um sich aus dem Haltegriff zu befreien. Die Leiter loben, unterstützen, kommentieren und korrigieren. Die anderen Kinder probieren den Befreiungsvorschlag aus – sie befinden sich in der Haltegriffposition, Start auf das Zeichen (<i>hajime</i>).</p>	<p>Die Kinder sind im Halbkreis um die beiden, die vorzeigen. Danach versuchen sie ihrerseits die Befreiung aus dem Haltegriff (zu zweit).</p> 	
10'	<p>Freies Üben (yaku soku geiko) Die Leiter zeigen das Prinzip dieser Übungsform («Kampf» ohne Widerstand des Partners) vor. Aufgabe für die Kinder: für den Angreifer (<i>Tori</i>) eine Möglichkeit finden, um den Partner zu Boden zu bringen und ihn 10 Sekunden festzuhalten oder um sich aus dem Haltegriff zu befreien (<i>Uke</i>) – Anfangsposition: beide Kinder sitzen Rücken an Rücken, der Kampf beginnt auf das Zeichen (<i>hajime</i>).</p>	<p>Die Kinder sind zu zweit auf dem ganzen <i>Tatami</i> verteilt– Partnerwechsel (2-3 Runden a 2')</p> 	

PAUSE (ca. 5')

NAGE WAZA (ca. 30')

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Das Prinzip der Falltechniken und Würfe Die Leiter zeigen vor wie ein Partner ohne Verletzungsrisiko auf den Boden geworfen wird.</p>	Die Kinder befinden sich im Halbkreis um die Leiter.	
3'	<p>Rückwärtsrollen Die Kinder rollen aus der Hocke mit rundem Rücken nach hinten, anschliessend machen sie eine Rückwärtsrolle wobei sie darauf achten, dass sie den Kopf auf die Seite legen.</p>	<p>Die Kinder sind in zwei Kolonnen aufgeteilt (eine pro Leiter) und rollen über die Länge des <i>Tatamis</i>.</p> 	
5'	<p>Falltechnik nach hinten (ushiro ukemi) Aus dem Stand (1), in die Hocke (2), darauf mit rundem Rücken nach hinten rollen, und schließlich mit den Handflächen und gestreckten Armen auf dem Boden abschlagen (3). Der Kopf berührt den Boden nicht!</p>	<p>Die Kinder sind auf dem <i>Tatami</i> verteilt.</p> 	
2'	<p>Grüssen im Stand (ritsurei) Die Leiter erklären den Sinn des Grüssens (Höflichkeit, Respekt) und zeigen vor, wie im Stand begrüßt wird (<i>ritsu-rei</i>).</p>	<p>Die Kinder sind während des Vorzeigens im Halbkreis.</p> 	
5'	<p>Wurf mit dem Bein nach hinten (o soto gari) <i>Uke</i> (derjenige, der geworfen wird) ist in der Hocke und <i>Tori</i> (derjenige, der wirft) steht; beide Partner halten sich an den Händen – <i>Tori</i> geht seitlich vor (zuerst mit dem äußeren Bein) und führt <i>Uke</i> zu Boden, wobei er ihn an den Händen hält.</p>	<p>Die Kinder sind während des Vorzeigens im Halbkreis, darauf verteilen sie sich zu zweit auf dem ganzen <i>Tatami</i> um zu Üben (Grüssen (<i>ritsu-rei</i>) und Partner wechseln).</p> 	

2'	<p><i>Wurf mit dem Bein nach hinten (o soto gari)</i> Gleiche Übung wie vorher aber aus dem Stand. Darauf achten, dass <i>Uke</i> vor dem Abrollen nach hinten in die Hocke geht, und dass der Kopf nicht den Boden berührt. Wenn die Kinder gute Fortschritte gemacht haben, versucht <i>Tori</i> den Wurf indem er sein Bein hinter <i>Uke</i> stellt, welcher nun eine Fallschule nach hinten macht (er schlägt am Boden mit einer Hand ab).</p>	<p>Siehe oben</p> 	
10'	<p><i>Freies Üben (yaku soku geiko)</i> Die Leiter zeigen das Prinzip dieser Übungsform vor. Die Kinder kämpfen nun frei, indem sie sich die Hände wie zuvor halten mit der Aufgabe, die Technik korrekt (<i>Tori</i>) auszuführen und ohne Widerstand zu fallen (<i>Uke</i>).</p>	<p>Die Kinder sind zu zweit auf dem ganzen <i>Tatami</i> verteilt – Partnerwechsel (2-3 Runden a 2').</p> <p>Eine <i>Kumi kata</i> (Fassart des Judogis) - Einführung könnte nun für Teilnehmer mit <i>Judogi</i> (Judoanzug) gemacht werden.</p>	

AUSKLANG (5-10')

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p><i>Ausklang</i> Ein Partner liegt auf dem Rücken, der andere stellt sich neben ihn und schüttelt vorsichtig den linken und dann den rechten Arm – Rollenwechsel.</p>	<p>Die Kinder sind zu zweit auf dem ganzen <i>Tatami</i> verteilt.</p>	
2'	<p><i>Abgrüssen (za-rei)</i> Die Leiter verabschieden sich von den Kindern</p>	<p>Wie zu Beginn der Lektion, die Kinder befinden sich kniend in einer Reihe den Leitern gegenüber.</p>	