

J+S-Kids: Einführung Judo - Lektion 7

Erlernen eines Haltegriffs (Kesagatame) und Befreiungsmöglichkeiten / Kämpfen am Boden

Autorin

Monika Kurath, J+S Fachleiterin Judo/Ju-Jitsu, J+S Expertin Judo und Kids

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	90 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8 - 10 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

Spielerisch verschiedene koordinative Bewegungserfahrungen machen
 Aufbau kooperativer Verhaltensweisen
 Gewöhnung an Körperkontakt
 Erlernen des Haltegriffs im Sitz von der Seite (Kesa-gatame) mit zwei Befreiungsmöglichkeiten
 Miteinander kämpfen am Boden

Hinweise

Siehe Hinweise im Dokument "Grundlagen".

Die Übungen mit Nummern in der Spalte „Organisation/Skizze“ beziehen sich auf das Buch „999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen“ (Hofmann-Verlag, DE-Schorndorf, ISBN 978-3-7780-2251-1)

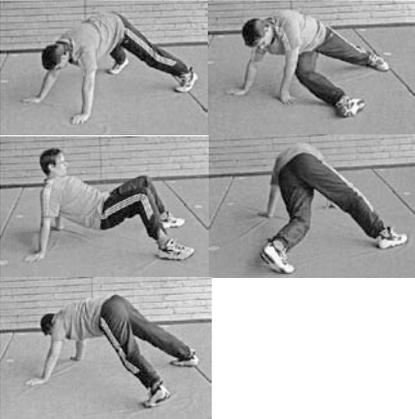
Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Angrüssen im Fersensitz Die Teilnehmer sitzen dem Trainer in einer Reihe im Fersensitz gegenüber. Auf das Kommando „Rei“ verbeugen sich alle voreinander.	<p>Dieses Ritual ist ein Zeichen der Höflichkeit und des Respekts. Auch ist es ein Moment der Ruhe und Konzentration.</p>	
7'	Virus 1-2 Fänger haben eine „ansteckende Krankheit“. Sobald sie jemanden berühren, wird der Virus übertragen. Das angesteckte Kind legt sich auf den Rücken, zappelt mit Armen und Beinen. Zwei freie, noch „gesunde“ Kinder, können sich als Sanitäter betätigen, indem sie die Erkrankten ins Spital transportieren (auf vorher definierte Matte oder Ecke). Die Transportierenden dürfen nicht gefangen werden. Im Spital werden die Kranken schnell geheilt und können dann wieder ins Spiel einsteigen.		Bündel oder Ähnliches, um Fänger zu markieren

2'	Liegestützsprünge Ihr befindet euch in Liegestützposition. Jetzt springt ihr alle so hoch ihr könnt!		
3'	Affentransport Du bist im Vierfüßlerstand. Dein Partner umklammert deine Hüfte mit seinen Beinen und deinen Oberkörper mit seinen Armen. Transportiere ihn nun über die Matte.		10x springen
2'	Schulterbrücke Du bist in Rückenlage und schiebst dich abwechselnd über die rechte und die linke Schulter in die Schulterbrücke.		5x rechts, 5x links
3'	Banktransport Dein Partner befindet sich in der Bankposition. Du legst dich mit dem Rücken auf seinen Rücken und ihr versucht so das andere Ende der Matte zu erreichen. Dann wird gewechselt.		

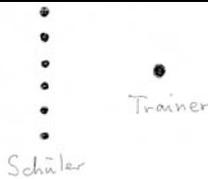
HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Hüftwechsel Du bist in einer Liegestützposition. Schiebe nun ein Bein unter dem anderen durch und drehe die Hüfte dabei ein. Wechsle dabei rhythmisch von einem zum anderen Bein.		
3'	Spinne Du befindest dich in der Spinne (Liegestützposition). Nun bewegst du dich in eine beliebige Stützposition. Dein Becken darf dabei nicht auf den Boden kommen. Jetzt bist du in der Krebsposition (Bauch Richtung Decke). Drehe dich weiter, zurück zur Spinne.		8x rechts, 8x links
5'	Krebskampf Alle befinden sich in der Krebsposition. Wer schafft es, andere durch wegziehen der Beine oder Arme mit dem Po auf den Boden zu zwingen? Wegziehen ist mit den eigenen Beinen oder Armen erlaubt.		5x rechtsrum, 5x linksrum
5'	Uhrzeigerspiel Dein Partner liegt auf dem Rücken. Du liegst wie ein Kreuz auf ihm drauf (Bauch auf Bauch). Jetzt bewegst du dich wie ein Uhrzeiger über deinen Partner hinweg. Versuche dein Gleichgewicht zu halten und deinen Partner zu kontrollieren. Ev. darf der Partner versuchen, sich auf den Bauch zu drehen.		Je ca. 1 Minute mit zwei verschiedenen Partnern

<p>6'</p>	<p>Auf den Rücken! Beide Partner sind im Langsitz, die Füße der beiden Partner schauen in die entgegengesetzte Richtung, das Gesäss beider ist auf gleicher Höhe, der Arm nahe des Partners liegt auf dessen entfernter Schulter. Auf Kommando versuchen beide einander auf den Rücken zu drücken und dort festzuhalten.</p>	<p>Mit 3 verschiedenen Partnern jeweils 1 Minute.</p>	
<p>7'</p>	<p>Haltegriff im Sitz von der Seite - Der Partner ist in Rückenlage, du befindest dich seitlich sitzend neben ihm, Beine in Schrittstellung (Ausfallschritt) - Dein weiter vom Partner entfernter Arm kontrolliert den dir näheren Arm des Partners - Dein anderer Arm kontrolliert den Kopf des Partners (um den Nacken fassen) - Durch Gewichtsverlagerung und Bewegung wird der Partner belastet</p>	 <p>Ausgangsposition zum Üben des Haltegriffes wie bei vorhergehender Aufgabe „Auf den Rücken!“</p> <p>Im Wechsel üben</p> <p>Auf Japanisch heisst dieser Haltegriff „Kesa-gatame“ (wörtliche Übersetzung: Schärpen-Haltegriff).</p> 	
<p>7'</p>	<p>Befreiungsmöglichkeit finden Dein Partner hält dich im eben gelernten Haltegriff und du versuchst, eine Befreiungsmöglichkeit zu finden. Wenn du eine gute Möglichkeit findest, darfst du sie nachher vielleicht den anderen vorzeigen.</p>	<p>Beide Partner sollen miteinander Befreiungsmöglichkeiten finden, d.h. kooperativ arbeiten.</p>	
<p>6'</p>	<p>1. Befreiungsmöglichkeit Versuche dich auf deinen Bauch zu drehen. Schiebe deinen freien Arm zwischen dich und deinen Partner. Löse dich jetzt komplett von deinem Partner.</p>	 <p>Im Wechsel üben, am Anfang ohne Widerstand des Partners, dann mit steigendem Widerstand. 1-2 Mal Partner wechseln.</p>	
<p>6'</p>	<p>2. Befreiungsmöglichkeit Schiebe dich ganz eng an deinen Partner heran und umklammere ihn mit deinen Armen oberhalb der Hüfte. Schiebe dein körpernahes Bein unter deinen Partner, lade ihn so auf deine Hüfte und kippe ihn dann über die Schulterbrücke zur Seite. Kontrolliere ihn nun selbst mit dem Haltegriff im Sitz von der Seite.</p>	 <p>Im Wechsel üben, am Anfang ohne Widerstand des Partners, dann mit steigendem Widerstand. 1-2 Mal Partner wechseln.</p>	
<p>8'</p>	<p>Aus dem Haltegriff entkommen Partner A liegt auf dem Rücken und wird von Partner B mit dem Haltegriff im Sitz von der Seite gehalten. Partner A muss versuchen, sich zu befreien. Wer schafft es, seinen Partner 20 Sekunden festzuhalten?</p>	 <p>Mit 2-3 verschiedenen Partnern üben</p>	

8'	Bodenkampf Zwei Schüler „stehen“ sich im Kniestand gegenüber und versuchen, den Partner in Rückenlage zu bringen und ihn dort mit dem Haltegriff im Sitz von der Seite festzuhalten.	 <p>Mit 2-3 verschiedenen Partnern jeweils 1-2 Minuten üben. Zu Beginn und am Ende des Kampfes verbeugen sich die beiden Partner jeweils im Fersensitz voreinander.</p>	
----	--	--	--

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
6'	Das Sofa Mindestens vier Kinder bilden in Bankstellung nebeneinander ein Entspannungssofa, auf dem sich ein weiteres Kind niederlässt. Das Sofa bewegt sich leicht schwankend.		
2'	Abgrüssen im Fersensitz Die Teilnehmer sitzen dem Trainer in einer Reihe im Fersensitz gegenüber. Auf das Kommando „Rei“ verbeugen sich alle voreinander.	 <p>Dieses Ritual ist ein Zeichen der Höflichkeit und des Respekts. Auch ist es ein Moment der Ruhe und Konzentration.</p>	