

J+S-Kids: Einführung Judo - Lektion 8

Erlernen der Falltechnik rückwärts und der grossen Aussensichel (O-soto-gari) / Kämpfen im Stand

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

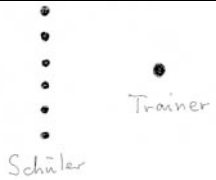


Spielerisch verschiedene koordinative Bewegungserfahrungen machen
 Aufbau kooperativer Verhaltensweisen
 Gewöhnung an Körperkontakt
 Erlernen der Falltechnik rückwärts und der Wurftechnik „grosse Aussensichel“ (O-soto-gari)
 Miteinander kämpfen im Stand

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)


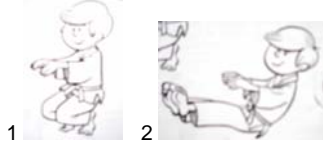






Inhalte



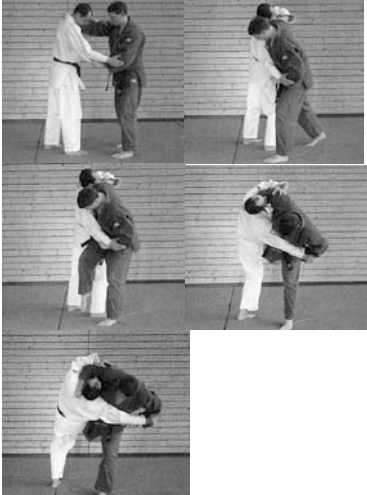


EINLEITUNG


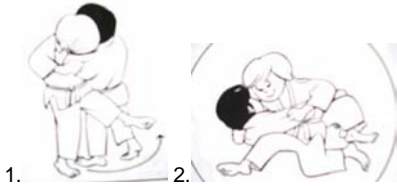


Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Angrüssen im Fersensitz Die Teilnehmer sitzen dem Trainer in einer Reihe im Fersensitz gegenüber. Auf das Kommando „Rei“ verbeugen sich alle voreinander.	 <p>Dieses Ritual ist ein Zeichen der Höflichkeit und des Respekts. Auch ist es ein Moment der Ruhe und Konzentration.</p>	
5'	Knoten knüpfen Alle stehen in einem Kreis und halten sich an den Händen. Nun muss man einen möglichst schwierigen Knoten knüpfen, ohne die Hände loszulassen. Schafft man zusammen ein grosses Touhwabohu?	 <p>Variante: zwei Gruppen, welche schafft den schwierigeren Knoten? Und welche Gruppe hat ihn schneller wieder aufgelöst ohne die Hände loszulassen?</p>	
4'	Fingergefühl Ein Partner lässt sich am ausgestreckten Zeigefinger blind über die Matte führen. Dabei darf er lediglich den Zeigefinger des anderen Partners berühren.		

4'	Pac-Man Die Kinder spielen Fangen, sie dürfen sich dabei ausschliesslich auf den Mattenritzen bewegen. Ein Kind ist der Fänger-Pac-Man mit einem grossen Fressmaul (durch hoch- und runterklappende Arme verdeutlicht). Wer erwischt wurde, wird ebenfalls ein Pac-Man. Wer ist als letzter noch frei?	Beide Füsse aller Kinder müssen sich immer der Länge nach auf Mattenritzen befinden!	
----	--	--	--

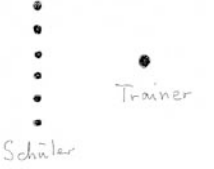
HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Rückenschaukel Alle setzen sich in einem grossen Kreis in die tiefe Hocke und überkreuzen die Arme vor dem Oberkörper. Nun rollen alle gemütlich über den runden Rücken ab.	 	
2'	Rückenschaukel mit Abschlagen Rückenschaukel wie vorhin, jedoch während der Landung mit beiden Armen eng am Körper auf die Matte abschlagen.	 Arme (Ellbogen und Handgelenke) sind gestreckt beim Abschlagen, Handflächen nach unten. Kinn beim Fallen an die Brust drücken! 	
3'	Flip der Grashüpfer Wie Grashüpfer bewegen sich die Kinder in der Hockposition aufeinander zu. Sobald sich zwei treffen, berühren sie sich an den Handflächen und drücken sich gegenseitig in die Fallposition rückwärts.		
3'	Hahnenkampf Alle Teilnehmer befinden sich mit ihrem Partner in der Hockposition und berühren sich an den Handflächen. Beide versuchen nun gleichzeitig, sich auf den Rücken zu werfen (Falltechnik rückwärts machen!). Gewonnen hat, wer in der Hockposition bleibt.		
5'	Hans guck in die Luft Gehe rückwärts auf einer Linie auf die flach am Boden liegende Weichbodenmatte zu. Sobald du über die Matte stolperst drückst du dein Kinn an die Brust und fällst bequem auf deinen Rücken, indem du wie vorher gelernt mit beiden Armen abschlägst.		Weichbodenmatten
2'	Vorbereitung Beinstellen Hüpfe mit einem Bein über die Matte. Halte dabei dein Gleichgewicht. Wechsle das Bein nach einer Minute.		

<p>3'</p>	<p>Beinringen im Stand Beide Partner stehen parallel nebeneinander mit Blick in die jeweilige andere Richtung und haben die Beine in der Kniekehle eingehakt. Nun wird versucht, den Partner auf den Boden zu drücken.</p>		
<p>8'</p>	<p>Wurftechnik Beinstellen Du greifst deinen Partner mit einem Ärmel-Nackengriff bzw. hältst das Handgelenk des Partners fest und legst die andere Hand auf seine Schulter. Als erstes machst du einen Ausfallschritt mit dem linken Bein hinter deinen Partner. Dabei ziehst du ihn aus dem Gleichgewicht und stellst ihn auf sein rechtes Bein. Jetzt führst du blitzschnell dein rechtes Bein zwischen die Beine des Partners und stellst es auf dem Fussballen ab. Achte auf Kontakt an der Schulter, Hüfte und Kniekehle. Ziehe am Arm, drücke am Oberkörper und strecke das Bein, nun fällt dein Partner zu Boden.</p>	 <p>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>8'</p>	<p>Wurftechnik gr. Aussensichel (O-soto-gari) Du greifst deinen Partner mit einem Ärmel-Nackengriff oder Ärmel-Reversgriff bzw. hältst das Handgelenk des Partners fest und legst die andere Hand auf seine Schulter. Nun machst du mit deinem linken Bein einen Ausfallschritt hinter das rechte Bein und ziehst den Partner aus dem Gleichgewicht. Jetzt schwingt dein Bein zwischen die Beine des Partners. Achte auf einen engen Kontakt an der Hüfte und Schulter. Bringe deinen Partner durch Zug und Druck aus dem Gleichgewicht und werfe ihn kontrolliert ab.</p>	 <p>Der Unterschied zwischen dem Beinstellen und der grossen Aussensichel ist der, dass beim Beinstellen das Schwungbein am Boden bleibt und bei der grossen Aussensichel das Schwungbein nach oben geschwungen wird. Bei beiden Wurftechniken hält der Ausführende seinen Partner während des Falls am Arm fest und der Partner schlägt bei der Landung mit dem freien linken Arm ab.</p> 	
<p>5'</p>	<p>Musikalische Bälle Es gibt halb so viele Bälle wie Teilnehmer. Alle Teilnehmer laufen frei im Raum zu Musik. Beim Stopp der Musik versuchen die Teilnehmer einen Medizinball zu sichern, welchen sie ca. 10-15 Sek. lang verteidigen müssen. Nach einem weiteren Signal darf kein Ball mehr erkämpft werden. Spieler mit Ball erhalten einen Pluspunkt.</p>		<p>Musik</p> <p>Halb so viele Medizinbälle wie Teilnehmer</p>

6'	Auf die Bälle, ... ! Zwei Mannschaften befinden sich jeweils hinter einer Linie (Touch-down-Zone). In der Mitte befinden sich mehrere Bälle. Auf ein Signal müssen alle versuchen, so viele Bälle wie möglich hinter ihre Linie zu bekommen. Um die Bälle darf gekämpft werden.		Medizin- und/oder Pezzibälle
8'	Verketteten Führe mit deinem Partner die Wurftechnik grosse Aussensichel aus, schliesse direkt danach den Haltegriff im Sitz von der Seite (Kesa-gatame) an. Anschliessend befreit sich der Partner durch auf den Bauch drehen oder über die Schulterbrücke, so wie ihr es in der letzten Lektion gelernt habt.		
5'	Prallsack Aus zwei Gürteln wird ein Kreis geformt. Beide Partner halten einen Medizinball vor sich und müssen versuchen, sich gegenseitig aus einem Kreis zu drängen. Dabei dürfen sich nur die Medizinbälle berühren.	 Als Alternative können die Kreise auch mit Kreide aufgemalt werden oder es können 2 Quadratmeter Matte als Kampffläche dienen; mit 2-3 verschiedenen Partnern jeweils 1 Minute üben	Ev. Gürtel oder Kreide
8'	Sumoringen im Stand Es wird versucht, den Partner aus einem begrenzten Feld zu drängen. Verlässt der Partner das Feld, berührt er mit einem Knie den Boden oder wird er mit der grossen Aussensichel geworfen, hat er verloren.	 Mit 2-3 verschiedenen Partnern jeweils 1-2 Minuten üben.	Ev. Gürtel oder Kreide

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Fühle deinen Körper Die Kinder befinden sich in Rückenlage. Nacheinander sollen einzelne Körperpartien zweimal stark angespannt und wieder entspannt werden.	Der Leiter ruft die Körperteile, welche anzuspannen sind, aus.	
2'	Abgrüssen im Fersensitz Die Teilnehmer sitzen dem Trainer in einer Reihe im Fersensitz gegenüber. Auf das Kommando „Rei“ verbeugen sich alle voreinander.	 Dieses Ritual ist ein Zeichen der Höflichkeit und des Respekts. Auch ist es ein Moment der Ruhe und Konzentration.	