

## J+S-Kids: Einführung Judo - Lektion 9

# Erlernen der Falltechnik vorwärts und des Hüftwurfes (O-goshi / Uki-goshi) / 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 vorwärts und des Hüftwurfes (O-goshi oder Uki-goshi)  
 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)


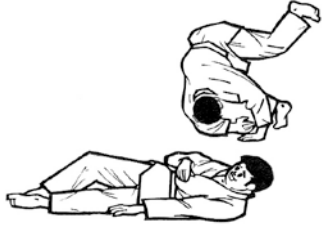


### Inhalte



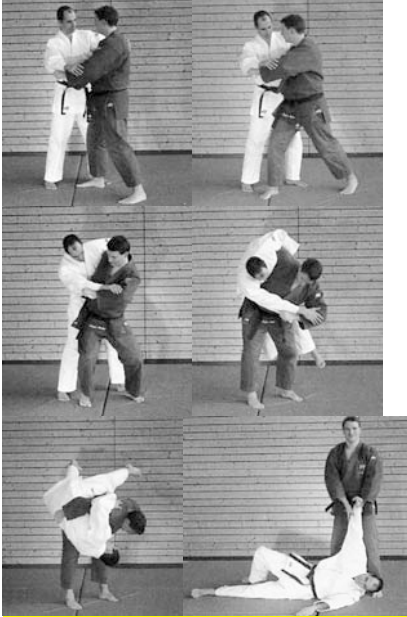


#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	<b>Angrüssen im Fersensitz</b> 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>	
4'	<b>Autofahrt</b> Partner A, welcher das Auto ist, steht mit geschlossenen Augen vor Partner B. B legt zum Steuern des Autos den Zeigefinger zwischen die Schulterblätter von A. Achtung: Partner B ist dafür verantwortlich, dass es keine Zusammenstösse gibt!	<p>Steuerkommandos:                      Antippen zwischen Schulterblättern = geradeaus fahren                      Starker Druck = schneller fahren                      Keine Berührung = Gas weg!                      Antippen auf der linken Schulter = links abbiegen 90°                      Antippen auf der rechten Schulter = rechts abbiegen 90°</p>	

		Antippen am Nacken = Rückwärtsgang	
5'	<b>Roboterspiel</b> Ein Kind ist der Steuermann, zwei andere Kinder sind seine Roboter. Die Roboter starten stehend Rücken an Rücken. Das Ziel ist es, dass der Steuermann sie so steuert, dass sie sich frontal voreinander stehend wieder treffen.	Steuerkommandos: Start/Stopp = Antippen auf dem Kopf Rechts abbiegen 90° = Antippen auf der rechten Schulter Links abbiegen 90° = Antippen auf der linken Schulter	
3'	<b>Fusssohlenkampf</b> Die Spieler befinden sich paarweise im Schwebesitz (Situp-Haltung). Sie berühren sich nur an den Fusssohlen. Wer kann den anderen aus dem Gleichgewicht bringen, sodass er mit einem anderen Körperteil als dem Gesäss (Rücken, Hände, Füsse) den Boden berührt?	 Mit 2 verschiedenen Partnern jeweils 1 Min.	
3'	<b>Hände fangen</b> Die Kinder befinden sich paarweise einander gegenüber in Bauchlage. Sie heben den Oberkörper und die Arme vom Boden ab und versuchen, beide Hände des Partners auf den Boden zu drücken und dort zu fixieren. Sieger ist, wer die Hände des Partners 3 Sek. am Boden „festkleben“ kann.	Mit 2 verschiedenen Partnern jeweils 1 Min.	

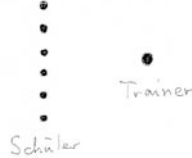
### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	<b>„Murmeli“</b> Du machst eine Länge ganz kleine vorwärts Purzelbäume. Dazu machst du den Körper so klein wie möglich und rollst dann wie eine kleine Murmel.		
5'	<b>Pezziball-Rolle</b> Du liegst bäuchlings auf dem Pezziball, beide Beine sind am Boden in leichter Schrittstellung. Ein Arm legst du weit über den Pezziball, den anderen auf den Oberschenkel des gleichseitigen Beines. Der Kopf schaut in Richtung Arm, welcher auf dem Oberschenkel liegt. Nun machst du eine Rolle vorwärts und drückst dabei den Pezzifall fest an dich, um ihn nicht zu verlieren. Bei der Landung am Boden schlägst du mit dem hinteren Arm ab.	 Jedoch zusätzlich mit dem zweiten Arm abschlagen! Beim Abschlagen ist der Arm (Ellbogen und Handgelenk) gestreckt, Handfläche nach unten. Übe beide Seiten!	
5'	<b>Fallübung vorwärts</b> Nun versuchst du, dieselbe Rolle ohne Pezziball zu machen; Ausgangsposition ist die Schrittstellung. Den Kopf rollst du ein und drehst das Kinn in Richtung der hinteren Schulter und fixierst es auf der Brust. Nun rollst du diagonal über den Unterarm, die Schulter, den Rücken und den zweiten Arm. Der Rücken ist beim Rollen rund. Abschlagen nicht vergessen!		
5'	<b>Wilde Pferde fangen</b> Alle Spieler bewegen sich wie wilde Pferde in der Halle. Wird ein Pferd von einem Cowboy (Fänger) mit dem Lasso (Judogürtel) gefangen, begibt es sich in die Bankposition. Die Befreiung erfolgt durch ein wildes Pferd, welches eine Fallübung vorwärts über das gefangene Pferd macht.		Judogürtel oder kleine Seile
2'	<b>Kniebeugen</b> Mache 20 Kniebeugen. Achte auf Deinen Rücken. Er soll immer gerade sein. Gehe nicht weiter als 90° in die Kniebeugung. Versuche bei der Übung auf dem Vorderfuss zu stehen.		

<p>3'</p>	<p><b>Huckepack</b> Nimm deinen Partner Huckepack und transportiere ihn einmal um die Matte herum.</p>	 <p>Beide Partner sollten ungefähr gleich schwer sein.</p>	
<p>3'</p>	<p><b>Mehlsack</b> Lege dir deinen Partner wie einen Mehlsack über die Hüfte und transportiere ihn 3-5 Matten weit. Du hältst deinen Partner dafür mit einer Hand unter dem Arm durch auf dem Rücken, mit der anderen Hand an seinem Handgelenk.</p>		
<p>12'</p>	<p><b>Hüftwurf (O-goshi oder Uki-goshi)</b> Du greifst deinen Partner mit einem Ärmel- (Handgelenk-) Rücken – Griff. Nun stellst du dein rechtes Bein vor das rechte Bein deines Partners und leitest die Eindrehbewegung ein. Jetzt wird das linke Bein nachgezogen, so dass alle 4 Füße in dieselbe Richtung schauen und deine beiden Füße zwischen den Füßen deines Partners stehen. Nun beginnst du, deinen Partner durch Beinstreckung auszuheben und komplett auf deine Hüfte aufzuladen, bevor du ihn durch Zug am Ärmel (Handgelenk) wirfst. Dein Partner schlägt bei der Landung mit seinem freien Arm ab.</p>	 <p>Im Wechsel üben</p>  <p>Zuerst wirfst du deinen Partner ganz sanft und in Zeitlupe. Wenn dein Partner einverstanden ist darfst du ihn danach in normaler Bewegungsgeschwindigkeit werfen, aber du musst ihn immer gut kontrollieren und ihn bis nach dem Fall mit deinem linken Arm festhalten (bei Wurfausführung rechts!) Jeder darf 3x werfen, dann wird der Partner gewechselt.</p>	
<p>6'</p>	<p><b>Wassertümpel</b> Ein Reifen oder ein Kreis aus zwei Judogürteln bzw. mit Kreide gezeichnet (Wassertümpel) liegt zwischen den zwei Kämpfern. Sie fassen sich an beiden Armen mit dem Unterarmgriff. Auf ein Zeichen hin versuchen sie, sich gegenseitig in den Teich zu ziehen.</p>	 <p>Mit 3 verschiedenen Partnern je 1 Min. Variation 1: die beiden Kämpfer haben zu Beginn noch keinen Griff Variation 2: Jeder hat einen Fuss im Teich. Wer kann den anderen verdrängen?</p>	

6'	<b>Bärenringen</b> Zwei Partner versuchen sich im Stand gegenseitig vom Boden abzuheben, indem sie den Partner um die Hüfte fassen und hochheben.	  Mit 3 verschiedenen Partnern jeweils 1 Min. 1x abheben = 1 Punkt, wer schafft über 3 Runden die meisten Punkte?	
7'	<b>Verketteten</b> Führe mit deinem Partner den Hüftwurf 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 (vor-) letzten Lektion gelernt habt.	 1.  2.	
5'	<b>Schatzbewachung</b> Jeweils zwei Spieler verteidigen einen Medizinball. Zwei weitere versuchen den Ball zu erkämpfen. Gekämpft wird auf den Knien.	  3x 1 Minute	

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Figurlauf</b> Welche 4er-Gruppe schafft es, mit lediglich zwei (drei, vier...) Füßen und drei (zwei, vier...) Händen auf dem Boden eine bestimmte Strecke zurückzulegen?		
5'	<b>Pizza backen</b> Ein Kind befindet sich in Bauchlage, das andere Kind knetet den Teig (Rücken) und belegt ihn danach mit den verschiedensten Zutaten... Tomatensauce (streicheln), Zwiebeln (pieksen), Schinken (mit der Handfläche massieren), Ananas (mit dem Daumen drücken) usw.		
2'	<b>Abgrüssen im Fersensitz</b> 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.	