



Judo *spielend* lernen



Das Programm des DJB
für die Ausbildung
der 5 – 7-Jährigen

DJB-Arbeitsgruppe

Judo der 5 – 7-Jährigen:



- Ralf Pöhler (Leitung)
- Wolfgang Dax-Romswinkel
- Wolfgang Ehnes
- Andreas Kleegräfe
- Ralf Lippmann
- Nicole Saam
- Henning Schäfer

Bitte dringend beachten: Die in dieser Präsentation verwendeten Seiten aus dem Übungsleiter-Materialienband und dem Kinderpass des DJB sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht ohne Rücksprache mit dem DJB kopiert werden. Bei Verwendung der Präsentation sind die Autoren/Mitarbeiter/innen der AG zu nennen.

Warum ein solches Ausbildungsprogramm?



- Was machen wir mit den Kindern in der Zeit bis zur ersten Gürtelprüfung, die ab dem 01.08.2006 erst mit dem 7ten Lebensjahr abgelegt werden darf?
- Wie können wir einen altersgemäßen Judounterricht gestalten, der zum Judo hinführt, die erzieherischen Chancen des Zweikämpfens mit Körperkontakt aufgreift und die allgemeine körperliche Entwicklung fördert?
- Was mache ich, wenn ich von Kindergärten oder Schulen angesprochen werde oder mein Verein dort ein sinnvolles Engagement sieht?

Ziele des Judo-Programms für 5- bis 7-jährige Kinder



- Motivation zum Judosport und Vereinsbindung
- Vielfältige motorische Ausbildung
- Grundlegende soziale Kompetenzen
- Kennenlernen und Einüben der Techniken für den 8.Kyu

Motivation zum Judosport und Vereinsbindung



Gründe, warum man über diese Punkte nachdenken muss:

- Fortschreibung der DJB-Prüfungsordnung (erste Prüfung mit 7 Jahren)
- Mitgliederrückgänge im Kinder- / Jugendbereich sind absehbar

Unsere Aufgabe im Judoverein/-verband:

- Judo für die „Kleinen“ attraktiv machen. Judo ist toll und macht Spaß! (Voraussetzung: „guter“ Judounterricht)
- Judo ist auch etwas für dein Kind. Judo kann zu einer gesunden körperlichen und sozialen Entwicklung von Kindern beitragen (Folge: Wird somit zu einem Teil des familiären Wochenplans. Ziel: Eltern gewinnen und einbeziehen!)
- Aufgaben im Verein und Verband:
 1. altersgerechte Aufgaben entwickeln / zusammentragen
 - *Übungsleiter-Materialienband*
 2. ansprechende Materialien gestalten
 - *Kinderpass als Stickerbuch,*
 - *Abzeichen für den Judoanzug,*
 - *Entwicklung weiterer Motivationsmaterialien*

Vielfältige motorische Ausbildung



Aktuelle Probleme:

- Rückgang körperlicher Leistungsfähigkeit (vgl. WIAD-Studie des DSB)
- Übergewichtigkeit
- Nachlassende Bewegungssicherheit (Stürzen)
- → Mangelndes Selbstwertgefühl

Unser Ansatz, unser Know-how:

- Förderung grundlegender koordinativer und konditioneller Fähigkeiten
- Stärkung der Stütz- und Haltemuskulatur
- Körperwahrnehmung (Raum-Lage-Bezüge) und Bewegungsempfinden (Selbstwahrnehmung) verbessern
- Erfahrungszunahme, Sicherheit, tiefere Auseinandersetzung und Erwerb vielfältiger Kompetenzen zur Entfaltung der Persönlichkeit
- Methode: Partnerübungen

Grundlegende soziale Kompetenzen



Aktuelle Probleme:

- Zunehmend aggressives Verhalten von Kindern und Jugendlichen
- Fehlende Verhaltensregeln unter Kindern und Jugendlichen
- Mangelnde Empathie und fehlende motorische Lesefähigkeit

Unser Ansatz:

- Vermittlung von Judo-Werten und Verhaltensregeln in der Judogruppe
- Spielen, Lernen und Üben in der Gruppe (Kleine Spiele und Gruppenübungen)
- Spielen, Lernen und Üben mit einem Partner
- Fair Kämpfen lernen, regelgeleitete Auseinandersetzung kennenlernen im Zweikämpfen mit Körperkontakt

Kennenlernen und Einüben der Techniken für den 8.Kyu



Gründe:

- Wir machen Judo!
- sichtbarer Abschluss des hinführenden Programms
- Übergang zur „richtigen“ Judogruppe vorbereiten

Unser Weg:

- Erlernen judospezifischer Grundbewegungen
- Grundlegende Techniken des Fallens, Werfens und Haltens erwerben
- Faires Kämpfen erlernen durch Kämpfen um Gegenstände hin zu Zweikämpfen mit Körperkontakt
- Methode: spielerisches Wiederholen und Festigen

Das Programm im Kontext der überarbeiteten DJB-Prüfungsordnung (gültig ab 01.08.05)



Judo-Voraussetzungen schaffen und Judo kennen lernen	5 bis 7 Jahre  „Judo spielend lernen“
Judo-Grundausbildung	8 bis 10 Jahre
Judo-Grundlagentraining	11 bis 14 Jahre

Überblick über die Materialien



- Kinderpass (mit Stickern)
- Aufnäher für den Judoanzug
- Übungsleiter-Materialienband
- Zusatzmaterialien (vor allem für Kinder ohne Lesefähigkeit)

Kinderpass und Stickerbogen



- Der Kinderpass ist der offizielle Mitgliedsausweis für Kinder von 5 bis 7 Jahre, in den Beitragsmarken geklebt werden.
- Je nach Unterrichtsschwerpunkt oder Können erhalten die Kinder z.B. einmal im Monat einen Sticker in ihren Kinderpass geklebt.
- Die Sticker dienen der Motivation und Rückmeldung. Der Kinderpass funktioniert wie eine Prüfungskarte.
- Der Kinderpass enthält wichtige Informationen für die Eltern.
- Sticker für motorisches Können, Judotechnik und Verhalten in der Gruppe (Judowerte) sind gleichberechtigt.
- Zunächst sollten die allgemeinen Sticker geklebt werden, erst zum Ende der Ausbildung hin die Techniksticker.

Kinderpass und Stickerbogen



Name: _____

 Rollen (alle Achsen)	 Krabbeln und klettern	Bewegungsfertigkeiten	 Hüpfen	 Laufen und balancieren
 Rollen und Kullern	 Gemeinsam im Stand		 Gemeinsam im Rhythmus	 Verschiedene Raumlagen
 Kämpfe um Gegenstände	 Zieh- & Schiebekämpfe		 Kämpfe um Positionen	 Gleichgewichtskämpfe
 Ehrlichkeit	 Bescheidenheit		Judo-Technik	
Judo-Werte			 Falltechnik rückwärts	 Falltechnik seitwärts
 Respekt	 Höflichkeit		 Kuzura-keca-gatama	 Mune-gatama
 Ernsthaftigkeit	 Mut	 O-goshi oder Uki-goshi	 O-soto-otoshi	
 Selbstbeherrschung	 Wertschätzung	 Situation: Uka drückt	 Situation: Uka zieht	
 Hilfbereitschaft	 Freundschaft	 2 Handlungsketten	 Bodenrandori	

○ Stickerbogen zum Kinderpass ○



Mitgliedsausweis des Deutschen Judo-Bundes e.V.



Arbeitsgruppe des Deutschen Judo-Bundes - "Judo spielend lernen" - Motivationsnetze für den Kinderpass
Alle Rechte vorbehalten © DJB 2006 www.judobund.de



Copyright by DJB 2006
erarbeitet von R.Pöhler

Kinderpass Beispielseite



1

Passbild

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Geburtsort: _____

Verein: _____

Eintrittsdatum: _____

Unterschrift und Stempel Verein

1. Beitragsmarke

Kinderpass Nr.: 000001

Kinderpass Beispielseite



2 Mein(e) Trainer(in)	3 Meine Übungsgruppe
<div data-bbox="472 612 757 1008" style="border: 1px solid black; background-color: #ffffcc; padding: 20px; text-align: center;"><p>Foto des Übungsleiters oder der Übungsleiterin</p></div> <div data-bbox="445 1118 786 1155" style="border-top: 1px solid black; text-align: center; margin-top: 20px;"><p>Name</p></div>	<div data-bbox="965 584 1447 948" style="border: 1px solid black; background-color: #ffffcc; padding: 20px; text-align: center;"><p>Gruppenfoto (größere Bilder bitte einfach quer einkleben!)</p></div> <p data-bbox="965 970 1447 1002">Namen: _____</p> <p data-bbox="965 1038 1447 1054">_____</p> <p data-bbox="965 1091 1447 1107">_____</p> <p data-bbox="965 1144 1447 1160">_____</p> <p data-bbox="965 1197 1447 1212">_____</p>
 <p data-bbox="524 1310 707 1326">Kinderpass Nr.: 000001</p>	 <p data-bbox="1117 1315 1301 1331">Kinderpass Nr.: 000001</p>

Kinderpass Beispielseite

6	Bewegungsfertigkeiten	Bewegungsfertigkeiten	7
Bewegen ohne einen Partner:			
 <p data-bbox="398 746 584 762">Rollen (alle Achsen)</p>	 <p data-bbox="656 746 842 762">Krabbeln und Klettern</p>	 <p data-bbox="1048 746 1108 762">Hüpfen</p>	 <p data-bbox="1245 746 1431 762">Laufen und Balancieren</p>
Kooperierendes Bewegungen mit Partner(n):			
 <p data-bbox="398 971 584 987">Rollen und Kullern</p>	 <p data-bbox="656 971 842 987">Gemeinsam im Stand</p>	 <p data-bbox="965 971 1196 987">Gemeinsam im Rhythmus</p>	 <p data-bbox="1223 971 1453 987">Verschiedene Raumlagen</p>
Kämpfen zu zweit und in der Gruppe:			
 <p data-bbox="376 1197 602 1212">Kämpfe um Gegenstände</p>	 <p data-bbox="633 1197 860 1212">Zieh- & Schiebekämpfe</p>	 <p data-bbox="965 1197 1191 1212">Kämpfe um Positionen</p>	 <p data-bbox="1223 1197 1449 1212">Gleichgewichtskämpfe</p>
 <p data-bbox="344 1289 416 1326">DJB DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.</p>	Kinderpass Nr.: 000001	 <p data-bbox="1115 1315 1299 1331">Kinderpass Nr.: 000001</p>	

Kinderpass Beispielseite

10 Judo-Techniken für den 8.Kyu

Falltechniken



Falltechnik rückwärts



Falltechnik seitwärts

Grundtechnik Stand



O-goshi oder Uki-goshi

Anwendungsaufgabe Stand



Situation: Uke drückt



Situation: Uke zieht

Grundtechniken Boden



Kuzure-kesa-gatame



Mune-gatame

Grundtechnik Stand



O-soto-otoshi

Anwendung Boden



2 Handlungsketten

Randori



Bodenrandori

Judo-Technik

Judo spielend lernen



Kinderpass Nr.: 000001

Kinderpass Nr.: 000001

Kinderpass Beispielseite



12 Graduierungsbescheinigung zum 8. Kyu Graduierungsbescheinigung zum 8. Kyu 13

URKUNDE

Der/die Judoka



darf aufgrund der gezeigten Leistungen
ab heute zur Judobekleidung (Judogi)
den weiss-gelben Gürtel (8.Kyu) tragen.

Ort, Datum, Beauftragte(r) Unterschrift, Stempel

 Kinderpass Nr.: 000001  **Judo** spielend lernen  Kinderpass Nr.: 000001

Kinderpass Beispielseite



14

Die Seiten für die Eltern

Liebe Eltern,

Ihr Kind nimmt an einem Sportangebot teil, das eine Expertengruppe des Deutschen Judo-Bundes (DJB) mit dem Ziel konzipiert hat, Kindern eine möglichst breite motorische, emotionale und soziale Förderung und Hinführung zum Judosport zu ermöglichen.

Dieser Kinderpass ist als Stickerbuch konzipiert, in das von Zeit zu Zeit zu verschiedenen Bereichen Aufkleber eingeklebt werden. Die Übungsleiterin bzw. der Übungsleiter ihres Kindes verfügt über einen vollständigen Aufklebersatz, so dass sich der Pass ihres Kindes mit der Zeit füllen wird.

Wichtig: Die Sticker dienen mehr der Motivation der Kinder denn als (echter) Leistungsnachweis.

Sind alle Sticker zu allen Bewegungsfeldern eingeklebt, so hat ihr Kind den Abschluss dieses Programms erreicht und erhält den weiß-gelben Gürtel (8. Kyu). Danach kann z.B. die Integration in andere Gruppen eines Judovereins erfolgen.

Wie Sie den jeweiligen Bewegungsfeldern entnehmen



Kinderpass Nr.: 000001

Die Seiten für die Eltern

15

können, wurde bei der Konzeption des Programms besonderer Wert auf Vielseitigkeit gelegt. Der erzieherische Wert von Judo soll durch die Judowerte hervorgehoben werden.

Erwarten sie bei aller Professionalität des Konzepts bitte nicht zu viel an unmittelbaren judotechnischen Ergebnissen bei Ihrem Kind. Das wäre in diesem Alter eine Überforderung. Vielmehr geht es im Alter Ihres Kindes um die Schaffung vielschichtiger Grundlagen, nicht nur für das Erlernen des Judosports, sondern auch für viele andere Sportarten – eine wesentliche Voraussetzung für lebenslange Freude an Sport und Bewegung!

Die Übungsleiter(innen) ihres Kindes verfügen über eine umfangreiche Materialsammlung, die auch theoretische Grundlagen enthält. Sie werden Ihnen gerne für Rückfragen zur Verfügung stehen. Außerdem finden Sie im Internet unter www.judobund.de einen Einstieg zu weiteren Informationen über das, auf was sich Ihr Kind in den nächsten Monaten freuen darf. Und wer weiß? Vielleicht lassen ja auch Sie sich von unserer schönen Sportart begeistern.



Kinderpass Nr.: 000001

Aufnäher für den Judoanzug



- Idee: Sichtbarer Erfolg auch gegenüber Dritten
- Für je 8 Sticker wird ein Aufnäher verliehen, der sichtbar auf dem Judoanzug angebracht werden kann.
- Die Verleihung sollte zum Ende eines Abschnittes erfolgen und schön gestaltet werden.

Abzeichen zum Aufnähen auf die Judojacke



Nach acht Stickern eine Abzeichen für die Judojacke...

Übungsleiter- Materialienband



- ... ist eine Ideensammlung für Übungsleiter/innen, die mit Kindergruppen arbeiten.
- ... ist eine Hilfe bei der systematischen Unterrichtsplanung
- ... vermittelt Hintergrundwissen zum Unterricht mit Kindern.

Inhalt der Übungsleiter-Materialien



Vorworte

Zu den Materialien

Praxisteil 1 Bewegen ohne
Partner

Praxisteil 2 Kooperatives
Bewegen mit Partner(n)

Praxisteil 3 Kämpfen zu zweit
und in der Gruppe

Praxisteil 4 Vom Stürzen zum
sicheren Fallen

Praxisteil 5 Judotechniken für
den 8.Kyu

Praxisteil 6 Zur Ruhe kommen
und entspannen

Praxisteil 7 Modellstunden

Praxisteil 8 Beispiele für
Beobachtungsstunden

Theoretische Hintergründe

Adressenliste der
Landesverbände

Literaturverzeichnis

Musterseite: Bewegen ohne Partner

Der Farbroller

(Drehen um die Längsachse in der Vertikalen, räumliche Orientierung, erspüren der Kontaktpunkte)

Die Kinder stehen an der Wand und drehen sich mit Körper-Wand Kontakt von der einen Wandseite zur anderen.



Kindgerechte Ansage:
Stellt euch vor ihr seid Farbroller,
die Farbe an die Wand bringen...



Material:
Ggf. Farbroller (Symbolik).



Organisation und Tips:
Wand sollte lang genug sein,
um taktile Reize zu ermöglichen.



Sicherheitshinweise:

Auf genügend Abstand
achten. Vorsicht
beim Ende der Wand!



Beobachtungspunkte:

Kontaktpunkte zur Wand.
Auf ausreichend Körperspannung
achten, evtl. Spannungsübung
im Vorfeld durchführen.



Bewegen ohne
Partner

Bewegen mit
Partner(in)

Kämpfen zu zweit
& in der Gruppe

Falltechnik

Judotechnik

Entspannung



Rollen (alle Achsen)

Ralf Pöhler (Leitung), Wolfgang Dax-Romswinkel, Wolfgang Ehnec, Andreas Kleegräfe, Ralf Lippmann, Nicole Saam, Henning Schäfer

Judo
spielend
lernen

19

Musterseite: Bewegen ohne Partner

Bewegen ohne Partner

Bewegen mit Partner

Kämpfen zu zweit & in der Gruppe

Falltechnik

Judo-technik

Entspannung

Im Land der Krabbeltiere

(Förderung der Raumorientierung und des Gleichgewichts auf verschiedenen Untergründen)

Die Kinder erbauen sich eigenständig eine Bewegungsland mit allen Dingen, die sie in der Halle finden (Geräteraum, Alltagsmaterialien wie Papierkörbe, etc.). Die Kinder bewegen sich wie Krabbeltiere (auf allen Vieren) an den aufgebauten Stationen.

Kindgerechte Ansage:
Stellt Euch vor ...

Material:
Geräte die in der Halle und im Geräteraum verfügbar sind.

Organisation und Tips:
Zur besseren Vermittlung ein Krabbeltier aus Stoff mitbringen (Symbolik). Nötige Hilfestellung beim Aufbau geben.

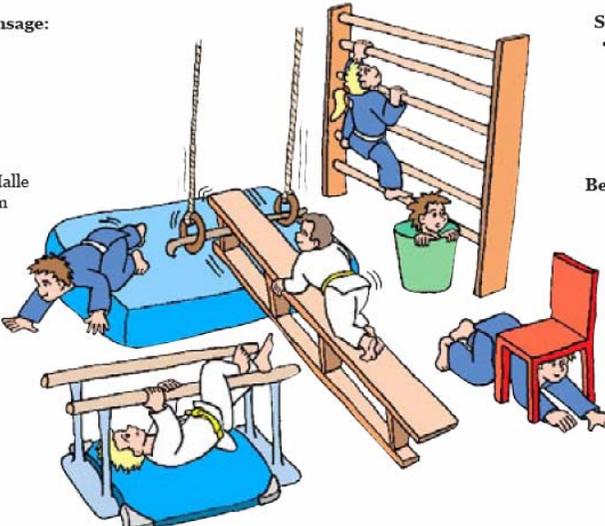
Sicherheitshinweise:

- An ausreichende Absicherung denken
- Hilfestellung

Beobachtungspunkte:
Die Stationen altersgerecht aufbauen

Variationsmöglichkeiten:

- Mit dem Partner auf allen Vieren und dabei Schulter/Schulter Kontakt halten.
- Als Blindes Krabbelland. Kinder tragen Augenbinden



Musterseite: Bewegen mit Partner(n)

Das Förderband
(Rollen um die Körperlängsachse, Bewegungen mit Partnern abstimmen)

Viele Kinder liegen nebeneinander und stellen sich vor sie sind ein Förderband. Sebastian legt sich auf das Förderband. Das Förderband bewegt sich in eine Richtung und transportiert Sebastian bis ans Ziel.

Kindgerechte Ansage:
Wir besuchen heute eine Fabrik, in der ein Förderband steht ...

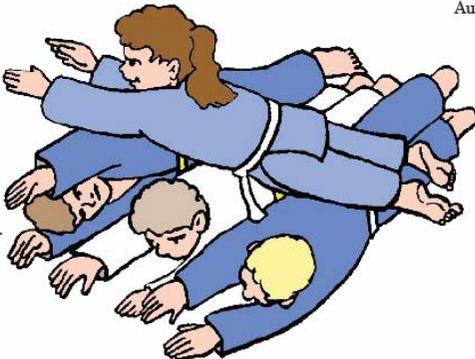
Beobachtungspunkte:
Auf Körperspannung achten.

Material:
Mehrere Gymnastikstäbe, die wie ein Förderband nebeneinander liegen (Symbolik).

Sicherheitshinweise:
Bei Bedarf Hilfestellung.

Organisation und Tipps:
Auf ausreichend Platz achten.

Variationsmöglichkeiten:
Auch als Staffel durchführbar.



42

Gemeinsam Rollen und kullern



Arbeitsgruppe des Deutschen Judo-Bundes - "Judo spielend lernen" - Ein Leitfaden für die Ausbildung der Fünf- bis Siebenjährigen

Musterseite: Bewegen mit Partner(n)

Bewegen ohne Partner

Bewegen mit Partner(n)

Kämpfen zu zweit & in der Gruppe

Falltechnik

Judo-technik

Entspannung

Der heiße Draht

(kooperatives, synchrones Bewegen mit Partner)

Auf dem Hallenboden liegt ein an den Enden zusammengeknotetes langes Seil in beliebiger Anordnung. Sebastian und Tobias halten sich fest (Fassart frei wählbar). Ohne den heißen Draht zu berühren, folgen sie nun dem Verlauf des Seiles.

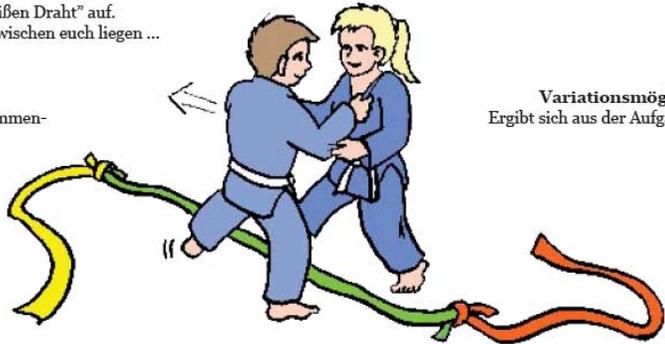
- Sebastian steht außen, Tobias steht innen
- Sebastian steht mit dem linken, Tobias mit dem rechten Fuß im Innenkreis
- Sebastian geht vorwärts, Tobias rückwärts
- Tobias geht vorwärts, Sebastian rückwärts
- Sebastian geht seitwärts rechts, Tobias seitwärts links
- Tobias geht seitwärts rechts, Sebastian seitwärts links

Kindgerechte Ansage:
Heute spielen wir „Der heiße Draht“.
Jeder nimmt sich einen Partner und stellt sich mit ihm am „Heißen Draht“ auf.
Der „Heiße Draht“ muss zwischen euch liegen ...

Material:
Langes Seil oder zusammengeknotete Judogürtel

Organisation und Tipps:
Auf angepassten Abstand der Paare zueinander achten

Variationsmöglichkeiten:
Ergibt sich aus der Aufgabenstellung



44

Gemeinsames Bewegen im Stand



Arbeitsgruppe des Deutschen Judo-Bundes - "Judo spielend lernen" - Ein Leitfaden für die Ausbildung der Fünf- bis Siebenjährigen

Musterseite: Kämpfen

Bewegen ohne Partner
Bewegen mit Partner(in)
Kämpfen zu zweit & in der Gruppe
Falltechnik
Judo-Technik
Entspannung

Den Schatz bewachen

Ein (Medizin-)Ball wird von einem Judoka in der Bankposition unter dem Bauch festgehalten. Der Partner soll versuchen ihm den Ball abzunehmen. Mit Zeitbegrenzung.



Kindgerechte Ansage:

Ein großer Drache bewacht einen wertvollen Schatz. Ein Ritter versucht dem Drachen den Schatz zu entwenden, hat dazu aber nur wenig Zeit. Welcher Ritter schafft das am schnellsten?



Material:
Verschiedene Bälle:
Medizinbälle,
weiche Gummibälle,
größere Plastikbälle



Organisation und Tipps:

Die erfolgreichen Versuche der Kinder sollten der Gruppe vorgestellt werden. „Was hast du gemacht, um den Schatz zu bekommen?“ Daraus entwickeln sich erste Angriffsmöglichkeiten gegen die Bankposition.



Sicherheitshinweise:

Der Bewacher darf nicht nach hinten über die Füße umgerissen werden. Verletzungsgefahr!



Beobachtungspunkte:

Die Kinder sollen sich im Kampfeifer nicht auf den auf dem Rücken liegenden Partner werfen. Der Ball drückt dann sehr stark auf den Bauch.



Variationsmöglichkeiten:

Ein kleinerer Ball oder zusammengeknoteter Gürtel wird von einem Kind bewacht. Die anderen Kinder der Gruppe sitzen um den bewachenden „Drachen“ herum. Sie versuchen den Gegenstand schnell wegzunehmen, bevor der „Drache“ das Kind ticken/festhalten kann. Es ist auch möglich, dass zwei Kinder einen Bewacher angreifen. Der Bewacher soll die Augen schließen, so dass er nicht merkt, woher der Angriff seines Partners kommt.



Musterseite: Kämpfen

- Bewegen ohne Partner
- Bewegen mit Partner(in)
- Kämpfen zu zweit & in der Gruppe**
- Falltechnik
- Auditechnik
- Entspannung

Felderkampf

Beide Judoka versuchen sich gegenseitig aus einem Feld (z.B. von 2 Judomatten) herauszuschieben und selbst mindestens mit einem Körperteil innerhalb des Feldes zu bleiben.



Organisation und Tipps:
Darauf achten, dass die „Kampffelder“ nicht unmittelbar aneinandergrenzen

- Variationsmöglichkeiten:** 
- Im Stand versuchen die Judoka ihren Partner aus dem (nun größeren) Feld herauszudrängen.
 - Den Partner über eine Linie hinter dessen Rücken zu schieben.



Musterseite: Judo-Technik

- Bewegen ohne Partner
- Bewegen mit Partner(in)
- Kämpfer zu zweit & in der Gruppe
- Falltechnik
- Judo-Technik
- Entspannung

O-soto-otoshi



Du kniest so neben deiner Partnerin, dass ihr beide in entgegengesetzte Richtungen schaut ...



... Nun drückst du deine Partnerin langsam nach schräg hinten ...



... bis in die Rückenlage.



Nun stehst Du neben deiner Partnerin, die auf einem Bein kniet und das andere aufgestellt hat. ...



... Stell Dein Bein hinter den aufgesetzten Fuß und drück deine Partnerin nach nach schräg hinten ...



... bis in die Rückenlage. Dabei sicherst Du ihren Arm, damit sie etwas seitlich landet.



Musterseite: Judo-Technik

O-soto-otoshi



Ihr steht beide entgegengesetzt nebeneinander auf ungefähr derselben Linie ...



... Du machst einen Schritt seitlich hinter das Bein deiner Partnerin und ziehst sie zu dir hin. ...



... Schau nun über den Arm deiner Partnerin nach unten, ...



... und drück sie langsam nach hinten ...



... bis in die seitliche Endposition. Sichere deine Partnerin am Arm, damit sie nicht flach auf den Rücken fällt !



... Übe immer auch zur anderen Seite !

Bewegen ohne Partner

Bewegen mit Partner(in)

Kämpfen zu zweit & in der Gruppe

Falltechnik

Judo-Technik

Entspannung



Grundform der Wurftechnik

Ralf Pöhler (Leitung), Wolfgang Dax-Romswinkel, Wolfgang Ehnos, Andreas Kiesgräfe, Ralf Lippmann, Nicole Saam, Henning Schäfer

Judo
spielend
lernen 109

Musterseite: Fallen

- Bewegen ohne Partner
- Bewegen mit Partner(n)
- Kämpfen zu zweit & in der Gruppe
- Falltechnik
- Judotechnik
- Entspannung

Die Teppichrolle

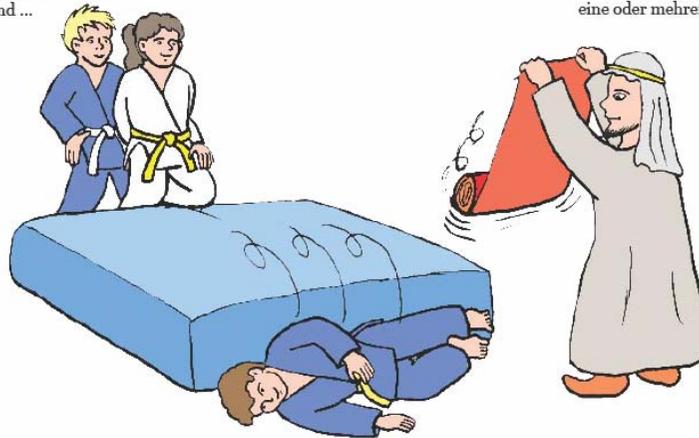
(Grobform der Falltechnik seitwärts)

Die Kinder stehen in einer Reihe vor der Längsseite einer Weichbodenmatte. Auf Zuruf des ÜL darf der Erste auf die Matte springen und in Bauchlage landen. Aufgabe ist es nun, wie ein Teppich (Längsachse) zu rollen, bis die Matte zu Ende ist und das Kind von der Matte runterfällt.

Je nach Landung wird die Endposition (seitliche Rückenlage / Grobform seitwärts Fallen) vom ÜL korrigiert.

Kindgerechte Ansage:
Heute fahren wir in den Orient und ...

Material:
Je nach Gruppengröße eine oder mehrere Weichmatten 



Musterseite: Zur Ruhe kommen

Bewegen ohne Partner
Bewegen mit Partner(n)
Kämpfen zu zweit & in der Gruppe
Falltechnik
Judo-technik
Entspannung

Die Luftmatratze

Partneraufgabe: Ein Kind legt sich auf den Rücken. Es soll eine Luftmatratze darstellen, die sich mit Luft füllt. Die Körperspannung soll aufgebaut und eine kurze Zeit beibehalten werden. Das andere Kind soll vorsichtig prüfen, ob alle Teile der Luftmatratze voll und gespannt Luft sind. Danach entweicht die Luft langsam aus der Matratze, die Spannung lässt nach. Der Partner prüft, ob die Matratze wirklich entspannt ist.



Kindgerechte Ansage:

Ein Kind liegt auf dem Boden und ist eine Luftmatratze.

Nun pumpt sich die Luftmatratze alleine auf. Ist sie überall gleichmäßig mit Luft gefüllt?



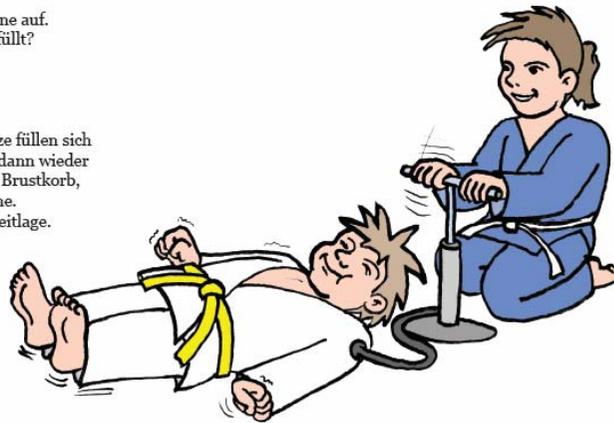
Variationsmöglichkeiten:

- Einzelne Teile der Luftmatratze füllen sich zuerst mit Luft und lassen sie dann wieder ab. Zuerst die Arme, dann der Brustkorb, dann der Bauch, dann die Beine.
- Variation: Bauch- oder auch Seitlage.
- Laut Aus- und Einatmen.
- Musik.



Sicherheitshinweise:

Natürlich sollte die Luft nicht zu lange angehalten werden



Noch einmal die Ziele:



- Kindliche Bewegungsfreude altersangemessen anregen (Beitrag zur Gesunderhaltung)
- Motorische und koordinative Leistungsfähigkeit erhöhen (Beitrag zur Unfallverhütung)
- Den eigenen Körper und die Leistungsfähigkeit erfahren (Steigerung des Selbstwertgefühl)
- Soziale Kompetenzen erwerben (mit anderen zusammen)
- Zweikämpfen und erste Judotechniken kennen lernen (Judoprinzipien beachten)

Unser Motto: „Spielend fördern und fordern“



Entwicklung motorischer Vielseitigkeit und Sicherheit

+ Hinführung zum Judosport

in einem pädagogisch und sozial verantworteten
Rahmen

Inhaltliches Programm:



- Judo-Werte
- Allgemeine motorische Ausbildung
 - *Bewegen ohne Partner*
 - *Bewegen mit kooperativem Partner oder Partnern*
 - *Kämpfen zu zweit oder in der Gruppe*
- Judo-Technik: Programm für den 8. Kyu

Alle drei Bereiche sind gleichwertig!!

Alle drei Bereiche werden durch Sticker im Kinderpass dokumentiert.

Judo – eine pädagogische Chance



- Judo ist nicht nur Sport!
- Judo fördert die positive Auseinandersetzung mit Partner(n) und Gruppe und die Reflexion über das eigene Verhalten.
- Zweikämpfen mit Körperkontakt kann das Verständnis der anderen und der eigenen Person verbessern.
- Kano entwickelte ein bestimmtes Menschenbild und formulierte dazu Erziehungsziele (Judo-Prinzipien).

Die Judo-Werte

Die 10 Judowerte des Deutschen Judo-Bundes



Höflichkeit

Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde.

Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.



Ehrlichkeit

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.



Ernsthaftigkeit

Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.



Respekt

Begegne deinem Lehrer/deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor deiner Zeit Judo betrieben haben.



Achte all diese Werte und alle Menschen.

Dann wirst du beim Judo unweigerlich Freunde finden!

Freundschaft



Hilfsbereitschaft

Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Höher-Graduierter/Trainingsälterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.



Bescheidenheit

Spiele dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand du bereits erreicht hast.



Wertschätzung

Erkenne die Leistung jedes anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.



Mut

Nimm im Randori und Wettkampf dein Herz in die Hand. Gib dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.



Selbstbeherrschung

Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht bei Situationen, die du als unfair empfindest.



Entwicklung sozialer Fähigkeiten

Judo
spielend
lernen 147

Ralf Pöhler (Leitung), Wolfgang Dax-Romswinkel, Wolfgang Ehnes, Andreas Klesgräfe, Ralf Lippmann, Nicole Saam, Henning Schäfer

Die Judo-Prinzipien



精力善用
自他共榮

- Durch das Üben den bestmöglichen Nutzen aus seinen körperlichen und geistigen Fähigkeiten ziehen
- Durch die stetige Arbeit an der eigenen Persönlichkeit einen Beitrag zum gemeinsamen Wohlergehen leisten
- Grundlage der Erziehung im Judo ist das körperliche Training und die körperliche Auseinandersetzung. Diese führen zu ...
- einem besseren Kennenlernen der eigenen Persönlichkeit und einem besseren Verständnis anderen.
- Dies führt zum Verständnis der beiden Grundsätze vom „Besten Einsatz der körperlichen und geistigen Kräfte“ und vom „Gegenseitigen Verstehen und Helfen“

Allgemeiner motorischer Bereich



Kategorie	Bewegungsfelder
Bewegen ohne einen Partner	<ul style="list-style-type: none">• Rollen (alle Achsen)• Krabbeln (Bauch oben/unten) und Klettern• Hüpfen (beidbeinig/einbeinig, Gleichgewicht)• Laufen (alle Richtungen) und Balancieren
Kooperierendes Bewegen mit Partner(n)	<ul style="list-style-type: none">• Gemeinsames Rollen und Kullern• Gemeinsam im Stand bewegen• Gemeinsam im Rhythmus bewegen• Sich gemeinsam in verschiedenen Raumlagen bewegen
Kämpfen zu zweit und in der Gruppe	<ul style="list-style-type: none">• Kämpfen um einen Gegenstand• Zieh- und Schiebekämpfe• Kämpfen um eine Körperposition• Kämpfen um das Gleichgewicht

Auf den richtigen Mix kommt es an: Die Modellstunden



- Biete stets in jeder Übungsstunde eine „gesunde“ Mischung aus allen Bewegungsfeldern an.
- Lasse den Kindern viel Zeit zum Erproben.
- Achte auf häufiges Wiederholen, wobei ...
- ... die Bewegungen dennoch in ihren koordinativen und konditionellen Anforderungen variiert werden sollen.
- Achte in jeder Stunde auf den Wechsel von Aktivität und Zur Ruhe kommen.

Eine Modellstunde Teil 1

Modellstunde 1

Einstimmungsphase

Zeit	Aufbau/Inhalt	Ziele	Methodische Maßnahmen/Organisation
2 min	Begrüßung	Aufmerksamkeit wecken, Neugierde wecken,	Gruppe im Kreis, Kindgerechte Sprache
5 min	Spiel: Klammerkönigin	Bewegungsdrang abbauen, Teamerlebnis	Zwei Mannschaften bilden, z.B. nach Geburtsmonat

Schwerpunkt: Schulung des Gleichgewichts

Zeit	Aufbau/Inhalt	Ziele	Methodische Maßnahmen/Organisation
25 min	Hohe Bank: Langbank auf zwei Kästen	Balancieren, Gleichgewicht	freies Spiel, Hilfestellung durch Partner/ÜL
	Variation 1: Zwei Kinder versuchen aneinander vorbei zu balancieren ohne von der Langbank absteigen zu müssen. Variation 2: Zwei Kinder mit einem Ball in den Händen versuchen sich gegenseitig an das Ende der Langbank zu schieben.		
	Hängende Bank: Langbank in die Ringe/Trapez	Balancieren, Gleichgewicht	freies Spiel, Hilfestellung durch Partner/ÜL
	Variation 1: Langbank hoch gehen und auf einer Teppichfliese runter rutschen		
	Hängende Bank: Umgedrehte Langbank auf eine Weichbodenmatte	Balancieren, Gleichgewicht	freies Spiel, Hilfestellung durch Partner/ÜL
	Variation 1: Partner wirft dem Balancierkünstler ein Ball zu, der gefangen werden soll.		



Eine Modellstunde Teil 2

Zeit	Aufbau/Inhalt	Ziele	Methodische Maßnahmen/Organisation
	<p>Wippe: umgedrehte Langbank auf Kastenoberteil, Turnmatten</p> <p>Variation 1: Über die Langbank krabbeln. Variation 2: Rückwärts über die Langbank gehen. Variation 3: Mit geschlossenen Augen über die Langbank gehen.</p>	Balancieren, Gleichgewicht	freies Spiel, Hilfestellung durch Partner/ÜL
15 min	Zweikampfspiele: „Das ist mein Ball“ „Sockenraub“	wahrnehmen von Körperlichkeit, Spiel mit Geschick und Kraft	Partnerübung auf der Judomatte, Partnerwechsel
5 min	„Möhren ziehen“	Gruppenerlebnis, Spass	Gruppe liegt rücklings im Kreis, ÜL muss auf sozialen Umgang achten
Abschluss			
Zeit	Aufbau/Inhalt	Ziele	Methodische Maßnahmen/Organisation
8 min	Ausruhen unter der Bierdeckeldecke	ruhiges Liegen, Entspannung	Partnerübung: Einer der Partner deckt den Anderen mit Bierdeckeln zu

Spielerklärung

Klammerkönigin

Zwei Mannschaften stehen jeweils am Hallenende. Sie sollen ihre Königin mit Perlen und Edelsteinen (Wäscheklammern) schmücken (überall an der Kleidung befestigen). Die Wäscheklammern liegen in der Hallenmitte in einem Reifen oder Schuhkarton. Bei jedem Lauf darf nur eine Wäscheklammer mitgenommen werden. Die Mannschaft, die die meisten Klammern befestigt, hat die schönere Königin und somit gewonnen.



Exkurs 1:

Was Kinder wann können sollten



- Lerne Kinder zu beobachten.
- Kinder lernen schubweise und nicht kontinuierlich.
- Informiere dich über die Entwicklung von Kindern, um deren Können einschätzen zu lernen (s.Schaubild).
- Entwickle für deinen Unterricht Förderschwerpunkte, aber überfordere die Kinder nicht.
- Berücksichtige bei der Einschätzung der Leistungsfähigkeit von Kindern die individuelle Entwicklung und das familiäre und schulische Umfeld.

Exkurs 2: Koordinationsschulung



Der Deutsche Judo-Bund hat eine Einführung in das Thema „Koordinationsschulung“ erarbeitet, die von den Landesverbänden über Ralf Lippmann zu beziehen ist.

Unterrichtsplanung- und steuerung



- Auch den Unterricht mit Kindern sollte man planen.
- Zur Erinnerung: Ist-Analyse – Planung – Durchführung – Auswertung - neue Planung
- Plane in Quartalszeiträumen, setze Unterrichts-/Förderschwerpunkte fest.
- Es soll viel gespielt werden, aber nicht um des Spielens willen.
- Genauso spannend sind entdeckendes Lernen in Bewegungsaufgaben, „abenteuerliche“ Lernsituationen oder Bewegungsstationen.

Gezielt fördern und planen: Die Beobachtungsstunden



- Die Beobachtungsstunden sind ein wichtiges Element der Planung des Judounterrichts mit 5-7-jährigen Kindern.
- In den Beobachtungsstunden geht es darum die Kinder zu beobachten, nicht sie zu bewerten!
Keine Diagnose! Keine Prüfung!!!
- Nutze die Ergebnisse für die weitere Planung und um den Judounterricht den (Förder-)Bedürfnissen der Gruppe anzupassen und ihn zu verbessern.
- Bei Auffälligkeiten, die sich über einen längeren Beobachtungszeitraum nicht bessern, kontaktiere die Eltern und ziehe Fachleute hinzu.

Musterseite Beobachtungsstunden

Beobachtungsstunde 1

Name: _____ geb. am: _____ Datum: _____

Bewegen ohne Partner				Kooperierendes Bew. mit Partner(n)				Kämpfen zu zweit und in der Gruppe				Kategorie
Rollen um alle Achsen	Krabbeln und Klettern	Hüpfen und Gleichgewicht	Laufen und Balancieren	Gemeinsam Rollen und Kullern	Gemeinsam im Stand bewegen	Gemeinsam im Rhythmus	In Verschiedenen Raumlagen	Kämpfen um einen Gegenstand	Zieh- und Schiebekämpfe	Kämpfe um Körperpositionen	Kämpfe um das Gleichgewicht	
3 Purzelbäume auf der Judomatte	durch 3 offene Kastenrolle krabbeln: a) in Bauchlage b) in Rückenlage	10 x Hoppelmann im Rhythmus	vorwärts und rückwärts über die Langbank balancieren	rollen in Kami-sihho-Position 5 rechts und 5 links	„Der Heiße Draht“: 8 m seitwärts	hüpfen in den Grätschstand (Hände auf den Schläfen des Partners) 10x synchron	Der Zwillingsbrennstamm (6-8m)	Kämpfen um einen Softball (30 Sekunden)	„Pflanzenkampf“: Partner in den Girtelkreuz ziehen (30 Sekunden)	Haken des Partners in der Bauchlage (20 Sekunden)	Handflächenkampf: Partner um Gleichgewicht bringen (20 Sekunden)	
												



Exkurs 3:

Judounterricht – Judomethodik



- Vom Zweikämpfen um Gegenstände und um Linien und Mattenflächen zum Zweikämpfen mit einem Partner
- gegenseitige Rücksichtnahme und Hilfestellung beim Üben (Rollen von Uke und Tori)
- Kontrolle (Voraussetzungen schaffen) und Partnersicherung
- Einfache Bewegungen statt komplizierter Drehungen
- Prinzip der Beidseitigkeit

Exkurs 4: Vom richtigen Fallen



- Ein Ziel: Unfallverhütung
- Koordinations- und Aufmerksamkeits-Schulung im Judounterricht
- Fallen macht Spaß! Vom Kullern, Wälzen und Rollen zur korrekten Judo-Falltechnik

Praktische Tipps für Übungsleiter/innen – Teil 1



- Der Kinderpass gehört in die Hände der Kinder.
- Hefte die Stickerbögen hinter deine Gruppenliste in einem Ringordner ab. – So hast du durch die eingeklebten Sticker eine Kontrolle, was noch erarbeitet werden sollte.
- Vereinbare einen regelmäßigen Termin mit den Kindern, an dem der Kinderpass mitgebracht wird.
- Vergib die Sticker nach Unterrichtsschwerpunkten der zurückliegenden Zeit (Plane deinen Unterricht!) und nach besonderen Leistungen einzelner Kinder (Beobachte den allgemeinen Bewegungsfortschritt und das Verhalten der Kinder!)

Praktische Tipps für Übungsleiter/innen – Teil 2



- Sprich dich mit den anderen Übungsleitern deines Vereins ab, damit Kinder, die vor Abschluss des Programms die Gruppe verlassen/wechseln, auch dort weiter ihre Sticker und Aufnäher erarbeiten können.
- Das Programm lässt sich auch mit älteren Kindern umsetzen. Scheue nicht, einzelne Übungen zu variieren. Behalte aber den Aufbau der Bewegungsfelder als Hinführung zum Judo bei. Je älter/fortgeschrittener die Kinder sind, desto mehr Judotechnik-Anteile darf es in einer Stunde geben.

Praktische Tipps für Übungsleiter/innen – Teil 3



- Bei einer homogenen Gruppe füllst du zum Ende der Ausbildungszeit eine Prüfungsliste deines Landesverbandes aus und bestellst dort die Prüfungsmarken. Die Graduierung wird im Kinderpass gemäß den Richtlinien deines Landesverbandes dokumentiert.
- Bei einer gemischten Gruppe trägst du die Kinder bei Abschluss des Programms auf der nächsten Prüfungsliste deines Vereins nach.
- Du bist noch gar nicht prüfungsberechtigt? Macht nichts! Du hast dich intensiv zwei Jahre lang mit deinen Kindern beschäftigt und weißt besser als jeder andere, was sie können. Sprich deinen Prüfungsbeauftragten an. Mit ihm zusammen wird sich ein Weg finden, der deine geleistete Arbeit zu einem guten Ende bringt.

Zusatzmaterialien für Kinder im Vor- und Grundschulalter



- Es gibt auf der DJB-Homepage (www.judobund.de) Handouts zum Downloaden und Kopieren, z.B. zum „ordentlichen Waschbären“, zum Gürtelbinden ...
- Die Zusatzmaterialien sind vor allem für Kinder, die nicht oder noch nicht lesen können, gestaltet.
- Sie besitzen Praxisnähe und Unterrichtsbezug.

Wir haben noch viele Ideen!
Helft uns bei der kostenlosen Umsetzung! Schickt uns eure Ideen an ralf@judo-praxis.de

Ideensammlung

Zusatzmaterialien



- Judo-Würfe, Judo-Haltegriffe zum Ausmalen
- Judo-Mandalas
- Den Gürtel richtig binden (zum Ausmalen und als Vorlage mit vertauschten Bildern)
- Der Judo-Bewegungswürfel (zum Basteln; Bewegungsanlässe zu Hause und im Judo-Unterricht)
- Gürtelfarben-Regenbogenbild
- Entdecke den Schwarzen Panther (Dschungelbild zum Ausmalen)
- Wertemännchen-Puzzle
- Bastelanleitungen für Origami-Helm und –Kimono
- Anleitung zum Essen mit Stäbchen (für den nächsten China-/Japan-Restaurantbesuch)
- Anleitung für einfaches Ikebana (für Muttertag, Geburtstagstisch etc.)
- Judo-Mappe basteln
- Judo-Hampelmann basteln (als Koordinationsvorbild)
- ...

Judo
spielend
lernen



Offene Fragen?

Zum Schluss



Viel Spaß und Erfolg
beim Unterrichten in
Deiner Kindergruppe

wünscht Dir

die Arbeitsgruppe des
Deutschen Judo-Bundes
e.V.

