

J+S-Kids: Einführung Judo - Lektion 1

Einführungslektion Judo „Verhext“

Autorin

Karin Ritler Susebeek, J+S Expertin Judo und Kids, FAKO-Mitglied Judo/Ju-Jitsu

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 -7 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

- verschiedene koordinative Erfahrungen machen
- spielerisch judospezifische Vorübungen lernen
- spielerisch seitlich abschlagen und Yoko-ukemi (seitliche Falltechnik) lernen
- Bodengefühl entwickeln

Hinweise

Siehe Hinweise im Dokument "Grundlagen".

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Angrüssen Einstimmen: Geschichte erzählen ... seid ihr schon einmal einem Zauberer oder einer Hexe begegnet? Was machen Zauberer und Hexen? Sind Zauberer und Hexen böse?...	Kinder sitzen dem Trainer in einer Reihe im Fersensitz gegenüber. Auf das Kommando „Rei“ verbeugen sich alle voreinander 	
5'	Kinder bewegen sich durcheinander auf der Judomatte und orientieren sich im Raum. Auf ein Kommando werden alle verzaubert: - in ein Flugzeug, Auto usw. - in Riesen, Zwerge usw. - versteinert und bewegen sich auf verschiedenen Unterlagen fort.		Verschieden dicke Matten
5'	Zauberfangis Ein Zauberer versteinert die Mitspieler. Eine Fee erlöst die Verzauberten mit einem Zauberstab.		Zauberstäbe (z. Bsp. aus Zeitungen)

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Wir rollen auf verschiedene Arten. Hierzu verzaubert euch eine Hexe in: - Käfer (drehen um die Längsachse) - Ausserirdischer (Ohrenrolle: die eigenen Ohren werden mit den Händen festgehalten, dann wird in alle möglichen Richtungen gerollt) - Profi-Turner (Rolle vorwärts) - Raupe (Einige Kinder liegen ganz dicht nebeneinander auf dem Boden, jetzt beginnt das erste Kind über das zweite, dritte... Kind zu rollen und legt sich anschliessend neben das letzte Kind. Kind zwei ist nun an der Reihe, dann Kind drei usw. Die Gruppe bewegt sich fort wie eine Raupe.	In der Kleingruppe	

10'	<p>Eine Hexe verzaubert uns in Krebse: Wir lernen die Seitenlage und seitlich abzuschlagen.</p> <p>A aus der Seitenlage B aus dem Langsitz C Jojo-Rolle: zu zweit, A ist in der Bankposition und geht mit seinem rechten Arm unter seinem linken Arm durch und gibt B die Hand, B hält die Hand von A mit beiden Händen fest und zieht daran, A dreht sich so um die eigene Längsachse und landet in der gelernten Seitenlage und schlägt ab. D Teppichrolle: Die Kinder rollen nach einander, einzeln und in der Längsachse auf der dicken Wurfmatte, am Rand „fallen“ sie runter und landen in der Seitenlage. Der Zauberer oder die Fee (der Leiter) darf korrigieren.</p>	<p>Zu zweit</p> 	<p>Dicke Wurfmatte</p>
10'	<p>Der eine ist ein Zauberer und verzaubert seinen Partner in einen Zwerg (Kniestand) → Hiza-guruma (Knierad): der Stehende blockiert entweder mit dem rechten oder linken Fuss ein Knie des Partners und bringt ihn durch Zug und Druck in die seitliche Fallposition.</p>	<p>Zu zweit</p> 	
10'	<p>Kampfspiel - Sitzkampf: Beide Partner sitzen nebeneinander, die Beine jeweils in die entgegen gesetzte Richtung und umarmen sich. Auf ein Zeichen hin versuchen nun beide mit engem Seite-Seite-Kontakt den anderen in die Rückenlage zu drücken.</p> <p>Der Gewinner darf den Partner in einen Frosch verzaubern, der Frosch muss 8x hüpfen.</p>	<p>Zu zweit</p>	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
6'	<p>Entspannung: Die Kinder liegen auf dem Rücken mit geschlossenen Augen. Der Trainer ist der Zauberer und erzählt, was er heute im Training alles verhext und verzaubert hat und wiederholt so die Inhalte des Trainings. Dazwischen berührt der Zauberer mit seinem Zauberstab immer wieder einen Schüler an einem beliebigen Körperteil, der Schüler versucht den berührten Körperteil anzuspannen und bei der zweiten Berührung zu entspannen.</p>		
2'	Abgrüssen	Kinder sitzen dem Trainer in einer Reihe im Fersensitz gegenüber. Auf das Kommando „Rei“ verbeugen sich alle voreinander	