

# Judo spielend lernen

Ein Leitfaden für  
die Ausbildung der  
5 bis 7-Jährigen



# Impressum

## **Judo spielend lernen**

1. Auflage © 2006

## **Herausgeber:**

Deutscher Judo-Bund e.V.  
Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt-Main

## **Redaktion:**

Henning Schäfer  
Wolfgang Ehnes

## **Druck:**

Kelly-Druck GmbH,  
93326 Abensberg

## **Arbeitsgruppe:**

Ralf Pöhler  
(Leitung, ehem. Vize-Präsident des DJB)  
Wolfgang Dax-Romswinkel  
(Lehrteam DJB und NWJV)  
Wolfgang Ehnes  
(Lehrteam NWJV)  
Andreas Kleegräfe  
(Lehrwart NWJV)  
Ralf Lippmann  
(Ausbildungsleiter DJB)  
Nicole Saam  
(Mädelerferentin BJV)  
Henning Schäfer  
(Lehrteam NWJV)

## **Spezieller Dank an:**

Isabelle Guarracino  
Robin Gutsche  
Judith Gruber  
Timo Ellrich  
Ronja Wildberger  
Uwe Hermann

## **Fotographie & Bildbearbeitung:**

Ralf Lippmann  
Henning Schäfer

## **Illustrationen & Gestaltung:**

Henning Schäfer  
Judowerte: Uwe Hermann

# Inhalt

## Vorworte

Grußwort von DJB-Präsident Peter Frese	5
Vorwort	6

## Zu den Materialien

Umgang mit den Materialien	8
Was brauchen wir zum Judo machen?	10
Gürtelbinden für große Meister & kleine Waschbären	12

## Praxisteil 1 - Bewegen ohne Partner

Einleitung	15
Rollen (alle Achsen)	16
Krabbeln (Bauch oben/unten) und Klettern	22
Hüpfen (beidbeinig/einbeinig)	26
Laufen (alle Richtungen) und Balancieren	30

## Praxisteil 2 - Kooperatives Bewegen mit Partner(n)

Einleitung	35
Gemeinsames Rollen und Kullern	36
Gemeinsames Bewegen im Stand	44
Sich gemeinsam im Rhythmus bewegen	49
Sich gemeinsam in verschiedenen Raumlagen bewegen	51

## Praxisteil 3 - Kämpfen zu zweit und in der Gruppe

Einleitung	59
Kämpfen um einen Gegenstand	60
Zieh- und Schiebekämpfe	66
Kämpfen um eine Körperposition	70
Kämpfen um das Gleichgewicht	74

## Praxisteil 4 - Vom Stürzen zum sicheren Fallen

Einleitung	81
Falltechnik vorbereiten	82
Falltechnik ohne Partner	85
Falltechnik mit Partner	93

## Praxisteil 5 - Judotechniken für den 8. Kyu

Einleitung	103
Grundform der Bodentechniken	104
Grundform der Standtechniken	108
Anwendungsaufgabe Boden	112
Anwendungsaufgabe Stand	114
Übungsformen zu den Wurftechniken	116



# Inhalt

## Praxisteil 6 - Zur Ruhe kommen und entspannen

Einleitung .....	119
Zur Ruhe kommen .....	120
Progressive Muskelentspannung (PMR) .....	125

## Praxisteil 7 - Modellstunden

Einleitung .....	129
Modellstunden .....	130

## Praxisteil 8 - Beispiele für Beobachtungsstunden

Einleitung .....	135
Beobachtungsstunden .....	136

## Theoretische Hintergründe

Entwicklung motorischer Fähigkeiten .....	141
Entwicklung sensorischer Fähigkeiten .....	143
Entwicklung sozialer Fähigkeiten .....	145
Die Judowerte des DJB .....	147
Gehemmte Entwicklung .....	148
Die Judotechnik der 5-7-Jährigen .....	151

Adressenliste der Landesverbände .....	153
--	-----

Literaturverzeichnis .....	157
----------------------------	-----



# Liebe Übungsleiter und Übungsleiterinnen,

mit dem vorliegenden Materialien „Judo spielend lernen“ möchte der Deutsche Judo-Bund Ihnen praxisbezogene Unterlagen für den Judo-Unterricht mit 5-7-jährigen Kindern vorstellen.

Der DJB stellt mit diesem Programm erstmals ein von Sportwissenschaftlern und (Kinder-) Trainern erstelltes Konzept für diese Altersgruppe zur Verfügung, das sich nahtlos in die gerade überarbeitete Prüfungsordnung einfügt.

Unter dem Gedanken „Judo kennenlernen“ ist es dem Grundausbildung der 7-10-Jährigen vorgeschaltet und sowohl unter motorischen als auch pädagogischen Gesichtspunkten entstanden.

Wir möchten mit diesem Konzept einerseits natürlich versuchen, gezielt der allgemeinmotorischen Entwicklung entgegenzuwirken, dass die körperliche Leistungsfähigkeit von Kindern in den letzten Jahren immer mehr abnimmt, andererseits möchten wir damit aber auch die Wichtigkeit Ihrer Arbeit speziell für den Judosport betonen:

Die verantwortungsvolle Tätigkeit der Übungsleiter(innen) in diesem Altersbereich ist nicht nur die Grundlage für die Entwicklung von Judoka, die vielleicht in Zukunft beschließen werden unsere Sportart ein Leben lang zu betreiben, sondern natürlich auch Voraussetzung für den Erfolg unserer zukünftigen Deutschen Meister(innen) und Olympiateilnehmer(innen).

Dafür verdienen die in diesem Bereich arbeitenden Übungsleiter den Respekt und die Hochachtung des gesamten Deutschen Judo-Bundes.

Wir möchten mit den vorliegenden Arbeitsmaterialien einen konzeptionellen Rahmen und viele praxisnahe Anregungen für den Judo-Unterricht mit 5-7-Jährigen geben und hoffen, dass wir damit Ihren persönlichen Einsatz im Kindertraining unterstützen können.

Denn letztendlich können wir nur alle gemeinsam den Judosport in Deutschland weiterentwickeln: Wir müssen unseren Teilnehmern von Beginn an mit einer fundierten Ausbildung zur Seite stehen, die sowohl motorische als auch soziale und emotionale Bedürfnisse anspricht.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine erfolgreiche und freudvolle Arbeit mit diesen Materialien und den kleinen Menschen, die schon morgen unser Judo bestimmen werden:

Die heute fünf- bis siebenjährigen Kinder im Deutschen Judo-Bund e.V.



Ihr Peter Frese



## Grußwort des DJB-Präsidenten Peter Frese

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

**Judo**  
*spielend*  
**lernen** 5

# Vorwort

**Liebe Übungsleiterinnen, liebe Übungsleiter, liebe Erzieherinnen, liebe Erzieher, liebe Lehrerinnen, liebe Lehrer,**

Rangeln macht Spaß. Rangeln und Raufen sind Bestandteil der kindlichen Entwicklung. Die dabei entstehende Nähe ist für viele Kinder ein lustvolles Erlebnis und Abenteuer zugleich.

Die Sorge, dass beim Rangeln und fairen Raufen Aggressionen geschürt und Kinder gewalttätig würden, ist unbegründet. Leider fehlt in vielen Familien heute die positive Erfahrung solch einer körperlichen, lustbetonten Auseinandersetzung. Heute müssen diese Erfahrungen im Sportverein gemacht werden.

Das Programm „Judo spielend lernen“ des Deutschen Judo-Bundes (DJB) wendet sich vor allem an die Zielgruppe der 5- bis 7-Jährigen, um Kindern früh die im „Spaßkampf“ zu machenden positiven Erfahrungen körperlicher, emotionaler und sozialer Art nahe zu bringen. Kinderärzte und Therapeuten haben diese positive Wirkung des Judos schon seit längerem erkannt. Bereits 1998 forderte beispielsweise der bekannte Familientherapeut Jan-Uwe Rogge „Rangelzonen im Kindergarten“

(stern 43/1998, S.122ff.). In einem Interview, das er dem Fachorgan des DJB gab, erläuterte er seine Beweggründe. Judo sei für ihn neben der Ergotherapie ein weiterführendes Angebot für Kinder und Jugendliche, die Schwierigkeiten mit der eigenen Körperwahrnehmung hätten. Im Judo würden weitreichende kinästhetische und taktile Anreize geboten und Aggressionen in Rituale eingebunden ausgelebt (vgl. Rogge in Judo-Magazin 7-8/1999, S.47ff.).

Der Deutsche Judo-Bund sieht im Judo eine geeignete Sportart für Vor- und Grundschulkindern, weil

- Judo helfen kann, Koordination und Körperempfinden zu verbessern und möglicherweise bestehende Bewegungsdefizite auszugleichen
- Judo das Einfühlungsvermögen von Kindern fördert und damit Gewalthandlungen vorbeugen kann,
- Judo Werthaltungen wie Respekt, Standhaftigkeit, Mut usw. erfahrbar macht.

Voraussetzung dafür, dass diese Erziehungsziele im Judo erreicht werden können, ist ein von pädagogischen Idealen geleiteter und an den Kindern orientierter Judounterricht. Judo ist eine der wenigen Sportarten, die sich traditioneller Weise neben der Vermittlung von Techniken gleichzeitig um die Realisierung erziehe-

rischer Grundsätze bemüht. Jigoro Kano, der Begründer des Judo, formulierte diese Grundsätze so:

- Durch das Üben den bestmöglichen Nutzen aus seinen körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu ziehen und
- Durch die stetige Arbeit an der eigenen Persönlichkeit (self-perfection) einen Beitrag zum gemeinsamen, menschlichen Wohlergehen (Wohlbefinden) und Glück zu leisten. (Deutscher Judo-Bund e.V., 2004, S.7)

Der DJB sieht sich diesen Judoprinzipien Kanos verpflichtet, denn auch nach über hundert Jahren, seit sie formuliert wurden, stehen sie für Erfahrungen, die beim Judospielen und Kämpfen mit anderen, gemacht werden können. Mit diesen Materialien möchten wir Ihnen einige Ideen für den Einstiegsunterricht ins Judo geben.



Erstmals beschäftigt sich der Deutsche Judo-Bund offiziell mit der Altersgruppe der 5- bis 7-Jährigen, auch wenn schon vorher Konzeptionen auf regionaler Ebene bestanden und in der Praxis erprobt wurden (vgl. Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband, 1996). Der Deutsche Judo-Bund möchte mit seinem Programm „Judo spielend lernen“

- die kindliche Bewegungsfreude altersangemessen fördern und damit einen Beitrag zur Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung von Kindern leisten,
- die motorische und koordinative Leistungsfähigkeit von Kindern gezielt aufbauen helfen und damit einen Beitrag zur Verhütung von Unfällen im täglichen Leben leisten,
- Kinder dazu anregen, sich mit ihrem eigenen Bewegen und ihrem Körper auseinander zu setzen, dessen Leistungsfähigkeit zu erfahren und dadurch mehr Selbstwertgefühl und eine positive KörperEinstellung zu erlangen und
- soziale Kompetenzen durch das Eingehen auf einen Partner und die Übungsgruppe (Kooperation) und die Auseinandersetzung mit einem Partner und der Übungsgruppe (Konfrontation) fördern.

Der DJB sieht sich dem Orientierungsrahmen der Deutschen Sportjugend zur Bewegungserziehung im Elementarbereich

verpflichtet (DSJ, 2004) und möchte Übungsleiter/innen, Erzieher/innen und Lehrer/innen ermutigen, mit der Sportart Judo Kindern in einer zunehmend eingegengten Bewegungswelt altersgerechte Bewegungsangebote zu machen und dadurch die kindliche Bewegungsentwicklung zu fördern. Diese Förderung soll möglichst schon im Vorschulalter einsetzen, wo erste Auffälligkeiten und Defizite sichtbar werden. Judo ist eine technisch komplexe Sportart, die zielgerichtet erst ab etwa dem sechsten bis siebten Lebensjahr erlernt werden kann. Die Fortschreibung der Prüfungsordnung des DJB trägt dieser Tatsache Rechnung, indem festgeschrieben wurde, dass die erste Gürtelprüfung erst ab dem vollendeten siebten Lebensjahr abgelegt werden kann. Vorrangiges Ziel des vorliegenden Programms für 5-7-Jährige ist es deshalb, zum Judosport hinzuführen und nicht komplexe Judotechniken zu vermitteln.

Die motorischen Förderschwerpunkte dieses Programms liegen in

- den Grundfertigkeiten Laufen, Springen und Rollen,
- der Kräftigung der Rumpf- und Stützmuskulatur,
- der Gleichgewichtsschulung und der Raum-Lage-Orientierung,
- der Rhythmusfähigkeit und
- in der Entwicklung des Bewegungsempfindens.

Da im Judo unabhängig von der Judotechnik Erfahrungen gemacht werden können, die für die kindliche Entwicklung von elementarer Bedeutung sind, möchten wir mit diesem Programm eine Handreichung für alle diejenigen geben, die mit Kindern spielerisch Kämpfen (lernen) möchten - im Verein, in der Grundschule, im Kindergarten und anderen Institutionen.



# Der ordentliche Judo-Waschbär

Sein Bonbon oder Kaugummi hat der Judobär vor dem Training in den Abfalleimer gespuckt...

Saubere Sportbekleidung (am Besten einen Judoanzug bestehend aus Jacke, Hose und Gürtel)

Saubere Pfoten (besonders im Sommer, wenn der Judobär gerne in Sandalen herumtollt, werden nämlich seine Pfoten oft sehr schmutzig, so dass er sie vor dem Training noch mal schnell wäscht...)



Damit der kleine Waschbär sich oder andere nicht verletzt, hat er allen Schmuck und auch die Ohrringe und seine Uhr abgelegt....

Wenn der Bär mal sehr langes Kopf-Fell hat, hat er immer ein Haargummi ohne Metallverschluss dabei.

Kurzeschnittene Krallen, damit der kleine Waschbär sich und anderen nicht weh tut...

Damit die Judomatte schön sauber bleibt, zieht sich der kleine Waschbär auf dem Weg zur Matte oder zur Toilette immer seine Badeschlappen an...



## Was braucht man für's Judo?

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

# Gürtelbinden mit kleinen Tricks:



Finde die Mitte von Deinem Gürtel, indem Du ihn über Deine Hand legst und so verschiebst, dass die Gürtelenden an beiden Seiten gleichlang herunterhängen.



Lege nun die linke Jackenseite über die rechte und die Mitte des Judogürtels darüber auf Deinen Bauch.



Führe den Gürtel auf beiden Seiten um die Hüfte herum. Dabei musst Du Dir die Gürtelenden hinter Deinem Rücken in die jeweils andere Hand übergeben!



Tipp: Fass den Gürtel nicht an den Spitzen (sonst rutscht er leicht herunter!), sondern halte beim Binden die Hände ganz nahe an Deinem Körper. Dann kannst Du ein Gürtelende vor Deinem Bauch über das andere legen und nun beide mit nur einer Hand festhalten.



Mit der freien Hand stopfst Du nun das zuoberst liegende Gürtelende von unten nach oben hinter *beiden* Gürtellagen hindurch und ziehst es heraus.



# Bewegen ohne Partner

Ein wesentliches Ziel des vorliegenden Programms ist das Schaffen optimaler körperlicher Voraussetzungen für das Sporttreiben und das (spätere) Erlernen von Judotechniken. Aus den bereits weiter vorn ausgeführten Gründen nimmt die Förderung der koordinativen Fähigkeiten einen besonders breiten Raum ein.

Mangelnde Bewegungserfahrungen sollen nach und nach abgebaut werden und zwar, indem schwierigere Bewegungsfertigkeiten zunächst allein geübt werden. Dies trägt zum einen dem Phänomen Rechnung, dass Kinder im Vorschulalter (im positiven Sinne) „Bewegungsegoisten“ sind, zum anderen, dass das motorische Können ohne sofortige Konkurrenz gesteigert werden kann und dies ängstlichen Kindern Sicherheit innerhalb der Gruppe gibt. Denn: Motorisches Können leistet im Vor- und Grundschulalter einen nicht unerheblichen Beitrag zur Steigerung der sozialen Handlungsfähigkeit und des Selbstwertgefühls.

Die Verfasser dieser Materialien haben sich bei der Einteilung der Bewegungsfelder bewusst gegen eine Anlehnung an gängige sportwissenschaftliche Modelle der koordinativen Fähigkeiten entschieden. An dessen Stelle tritt aus Gründen der einfachen Nachvollziehbarkeit eine Einteilung nach Bewegungsgrundformen - nicht zuletzt zum besseren Verständnis für die Kinder.

Kinder müssen in verschiedene Richtungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts) laufen und dabei ihr Gleichgewicht halten können. Vielfältige Variationen („Hopslerlauf“, „Seitgalopp“ usw.) und Lauf tempi erweitern die Bewegungssicherheit der Kinder in besonderer Weise, leisten einen wertvollen Beitrag zum Unfallschutz und bereiten auf das Erlernen (nicht nur) von Judo vor.

Doch nicht nur Laufen, sondern auch Hüpfen und Springen sind wichtige Bewegungsgrundformen, auf die in vielen Sportarten zurückgegriffen wird.

Judo beinhaltet wie nur wenige andere Sportarten Drehbewegungen um alle Körperachsen. Um diese anzubahnen finden Sie im vorliegenden Programm eine Vielzahl von Übungsaktivitäten zum Thema „Rollen“. Alle diese Übungen zielen auch auf eine verbesserte Raumlageorientierung und Körperspannung ab – beides wichtige Voraussetzungen für das Erlernen des Judosports.

Bewegungen beim Judo finden nicht nur im Stand, sondern auch in der Bodenlage statt. Voraussetzung für die Entwicklung einer guten Bodentechnik sind spezielle Bewegungsfertigkeiten, die durch das Bewegungsfeld „Krabbeln und Klettern“ erschlossen werden. Wichtig bei diesen Bewegungen ist der koordinierte Einsatz von Armen, Beinen und Rumpf zur Fortbewegung. Gleichzeitig erfolgt auch schon in diesem Alter eine Kräftigung der Rumpfmuskulatur.



## Einleitung

# Die Baumstämme

## (Rollen über die Längsachse erlernen)

Die Kinder stellen sich vor, sie sind Baumstämme und rollen über die Längsachse über den Hallenboden,

- Kreuz und quer
- In einer vorgegebenen Richtung
- Von einer schiefen Ebene hinunter und hinauf

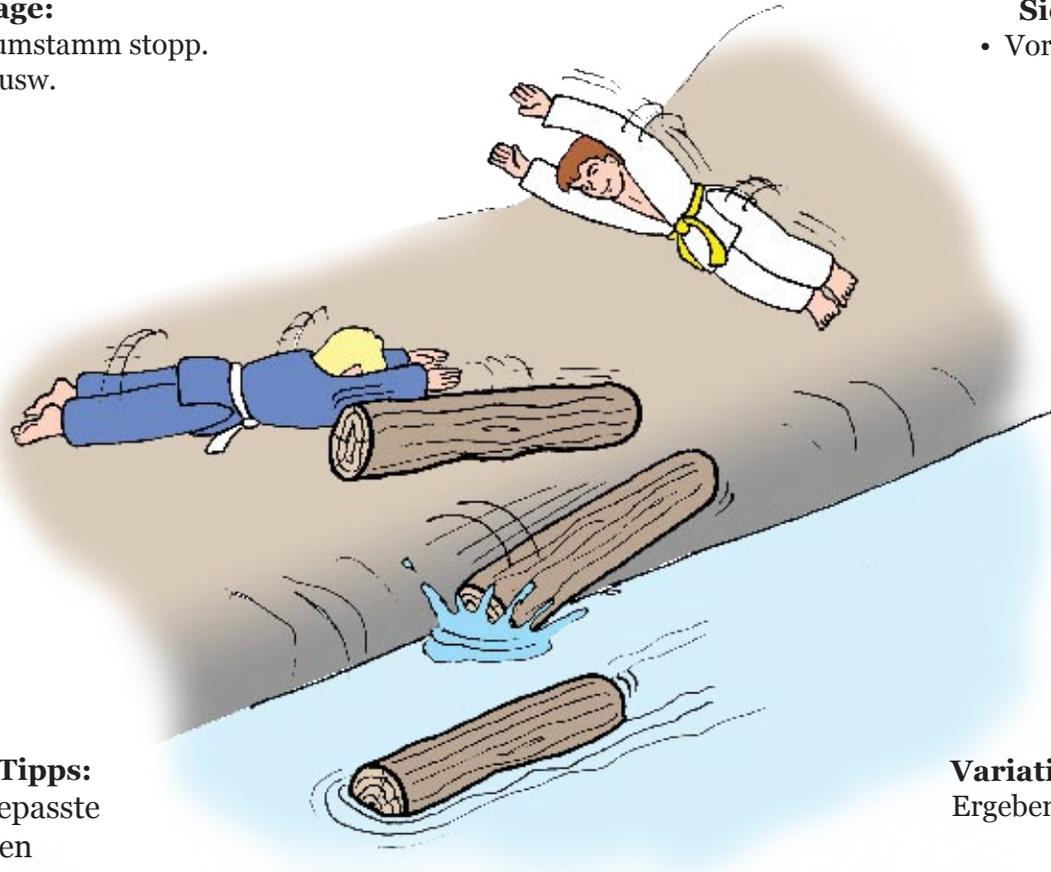


### Kindgerechte Ansage:

Baumstamm roll, Baumstamm stopp.  
Als Signal klatschen, usw.

### Sicherheitshinweise:

- Vorsicht Zusammenstöße
- Vorsicht Wand



### Organisation und Tipps:

Am Anfang auf angepasste  
Gruppengröße achten

### Variationsmöglichkeiten:

Ergeben sich durch die offene  
Aufgabe von selbst



# 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.



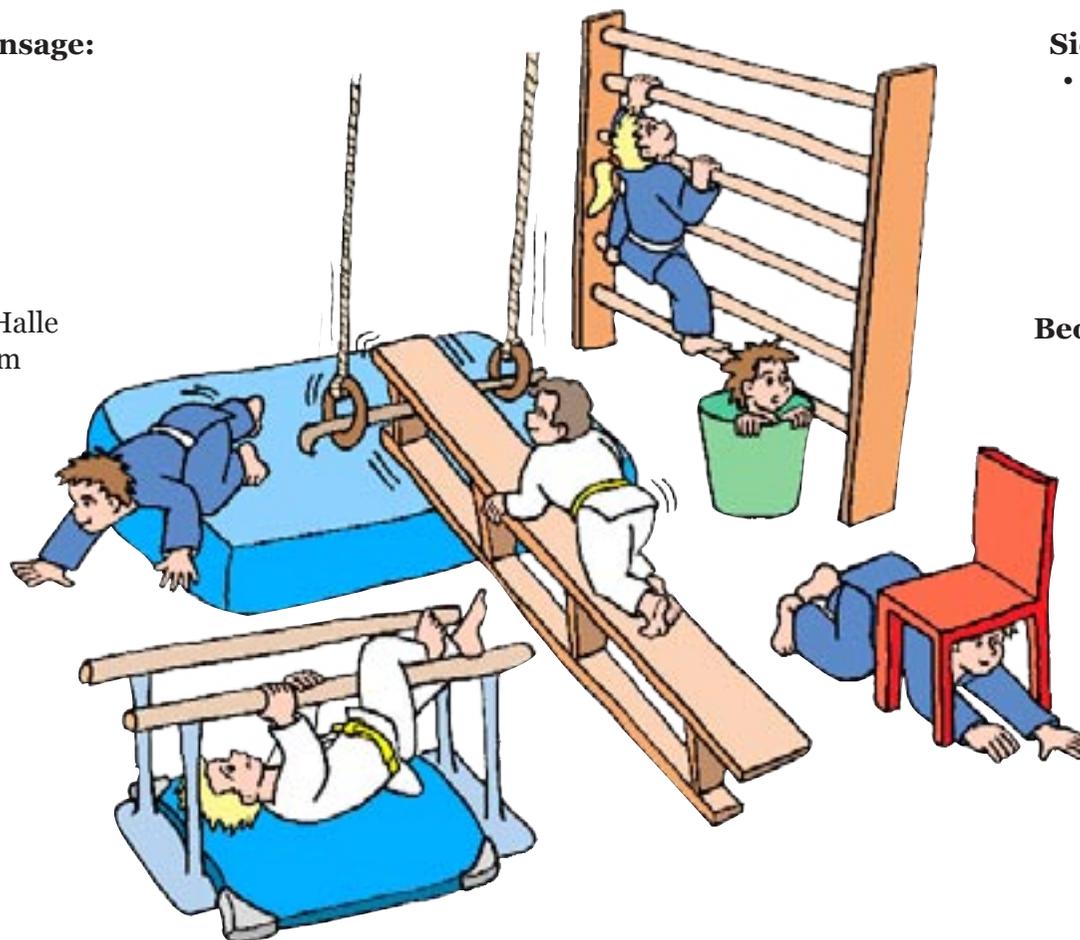
**Kindgerechte Ansage:**  
Stellt Euch vor...



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



**Organisation und Tipps:**  
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



# Der Slalomlauf

**(Verbesserung des Gleichgewichts, der Gewandtheit und der Reaktionsfähigkeit)**

Die Kinder bilden ein Kreis. Sobald der/die Trainer/Trainerin Sebastian antippt, rennt er im Slalom um alle anderen Kinder herum, bis er an der Ausgangsposition wieder angekommen. Verfolgt wird Sebastian von Tobias, denn der ist kurze Zeit später ebenfalls angetippt worden.



## Kindgerechte Ansage:

Wir bilden einen Kreis und spielen Slalomlauf. Sobald ich Sebastian antippe, läuft er im Slalom um alle herum, bis er wieder an Stelle ankommt, wo er losgelaufen ist. Verfolgt wird er von Tobias, denn den tippe ich ebenfalls an...



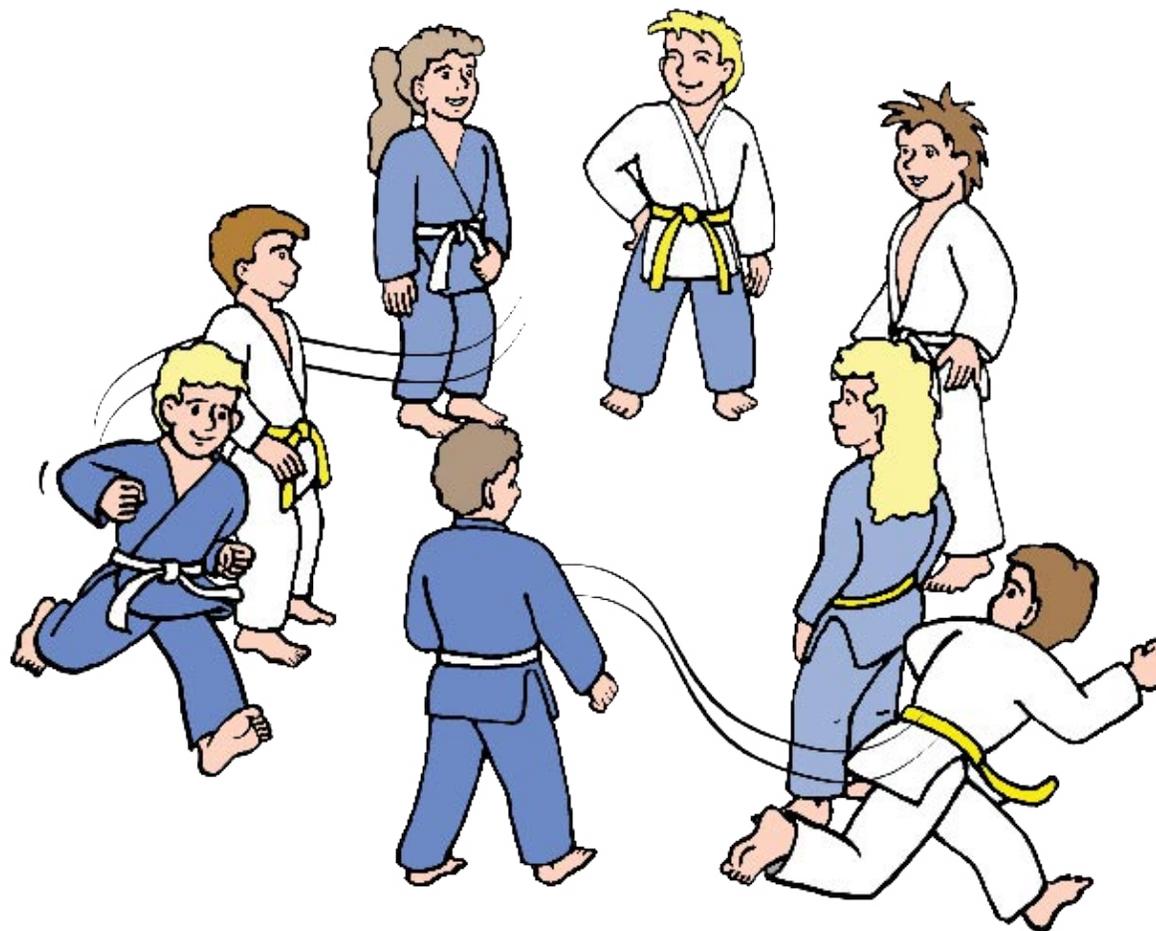
## Material:

Spielzeug Figuren (Symbolik)



## Organisation und Tipps:

Auf genügend Zeitabstand beim Antippen achten



Laufen (Alle Richtungen) und Balancieren

Judo  
spielend  
lernen

# Pac-Man

## (Balancieren unter Zeitdruck)

Die Kinder spielen Fangen, aber dürfen sich ausschließlich auf den Mattenritzen bewegen. Sebastian ist der Fänger-Pac-Man mit einem großen Fressmaul (durch auf- und zuklappende Arme verdeutlicht). Wer erwischt wurde wird ebenfalls ein Pac-Man.



### Kindgerechte Ansage:

Kennt jemand das alte Computerspiel Pac-Man? ...

**Sicherheitshinweise:**  
Auf verrutschte Matten achten!



### Beobachtungspunkte:

Darauf achten, dass nicht im Spiel-Eifer die Ecken der Matten „abgeschnitten“ werden...



# Die Flussüberquerung

(Verbesserung des Gleichgewichts, zusätzlich: Mit dem Partner Lösungsweg finden)

Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt. Beide Teams stehen an den entgegen gesetzten Enden von zwei an den Schmalseiten aneinander gereihten Turnerbänken. Nun gilt es den Fluss über die Brücke zu überqueren.

Die Kinder müssen ohne herunterzufallen aneinander vorbeikommen.

Wer es geschafft hat die Brücke trockenen Fußes zu überqueren, darf sich am rettenden Ufer ausruhen (z.B. Weichmatte)



### Kindgerechte Ansage:

Wir stehen am Ufer und versuchen den Fluss über eine schmale Brücke zu überqueren ...

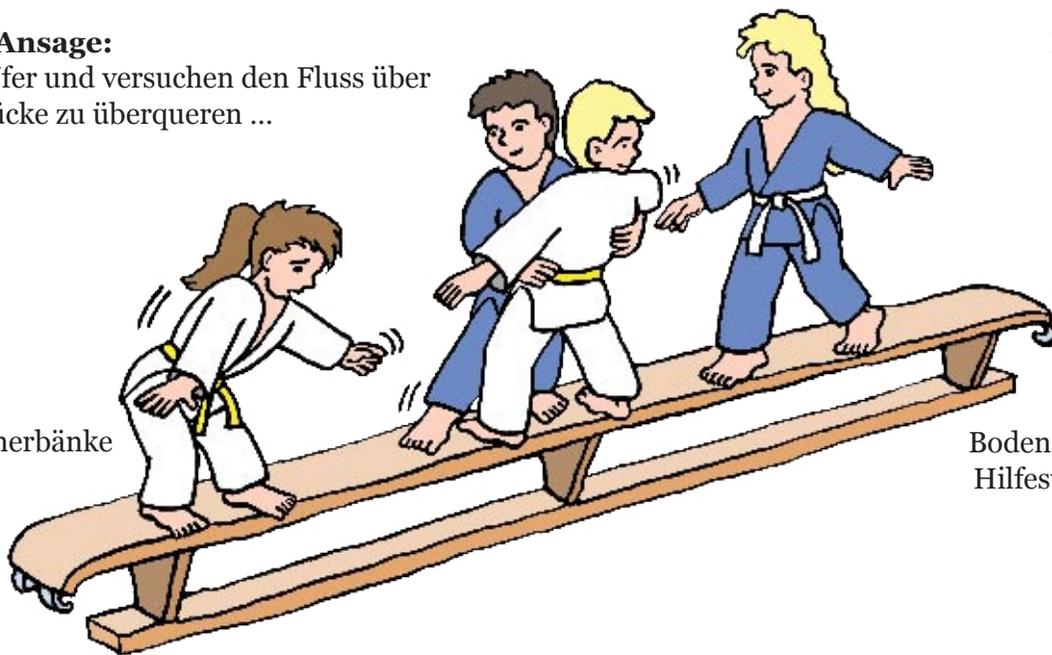
### Beobachtungspunkte:

Auf Drängler achten.



### Material:

Ein bis zwei Turnerbänke



### Sicherheitshinweise:

Darauf achten, dass die Bänke nicht umkippen.

Boden mit Weichmatten sichern. Hilfestellung durch den Übungsleiter.



### Organisation und Tipps:

Auf angepasste Gruppengröße achten, evtl. zweite Station aufbauen.

### Variationsmöglichkeiten:

Als Parcours möglich.



## Laufen (Alle Richtungen) und Balancieren

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

# Judo spielend lernen

# Kooperierendes Bewegen mit Partner(n)

Judo ist in erster Linie ein Partnersport. Das kooperative Zusammenwirken beider Partner zieht sich auf unterschiedliche Weise durch das gesamte Judoleben eines Judoka. Dabei ist es egal, ob die erste Judotechnik erlernt wird, ob der Leistungssportler seine Technik verbessert oder Breitensportler höheren Alters eine Kata (= formalisierte Demonstration von Techniken) studieren.

Die Bereitschaft und die Fähigkeit zu entwickeln sich gemeinsam mit einem Partner oder einer Partnerin zu bewegen, muss zentrales Anliegen bei der Hinführung zum Judosport sein.

Wie auch beim Bewegungsfeld „Bewegen ohne einen Partner“ haben sich die Autoren dieses Programms auf eine Strukturierung der Bewegungen mit Partner verständigt, die auch für die Kinder leicht nachvollziehbar ist.

Die Weiterführung von „Rollen“ heißt nun „Gemeinsam Rollen und Kullern“ und verweist auf einen methodischen Aufbau zwischen den Bewegungsfeldern. Die Kinder sollen dabei gemeinsam ihre Raumlage verändern und dadurch ihre Orientierungsfähigkeit – sowohl in Bezug auf die eigene Position als auch auf die Position zum Partner hin – entwickeln.

Mit dem „Gemeinsam im Stand bewegen“ haben wir eine Gruppe von Bewegungsaufgaben bezeichnet, die darauf abzielen, dass die Kinder gemeinsam bestimmte Raumwege gemeinsam in verschiedenen Gang- und Laufvariationen abschreiten. Im Mittelpunkt stehen dabei die Absprache und die Koordination der Bewegungen als Vorbereitung für das spätere Schaffen von Ausgangssituationen beim Erlernen von Judo-Wurftechniken.

Gemeinsame Bewegungen müssen auch zeitlich koordiniert werden. Aus diesem Grund wurde als dritter Bereich das gemeinsame rhythmische Bewegen in das Programm aufgenommen.

Kleine Kunststücke zu beherrschen ist für Kinder besonders motivierend. Letztlich können ja auch gelungene Judotechniken als solche betrachtet werden. Im Bereich „Sich gemeinsam in verschiedenen Raumlagen bewegen“ werden einfache Elemente von Partnerturnen und Akrobatik genutzt, um wichtige Voraussetzungen für das Erlernen von Judotechniken anzubahnen.



# Das Förderband

## (Rollen um die Körperlängsachse, Bewegungen mit Partnern abstimmen)

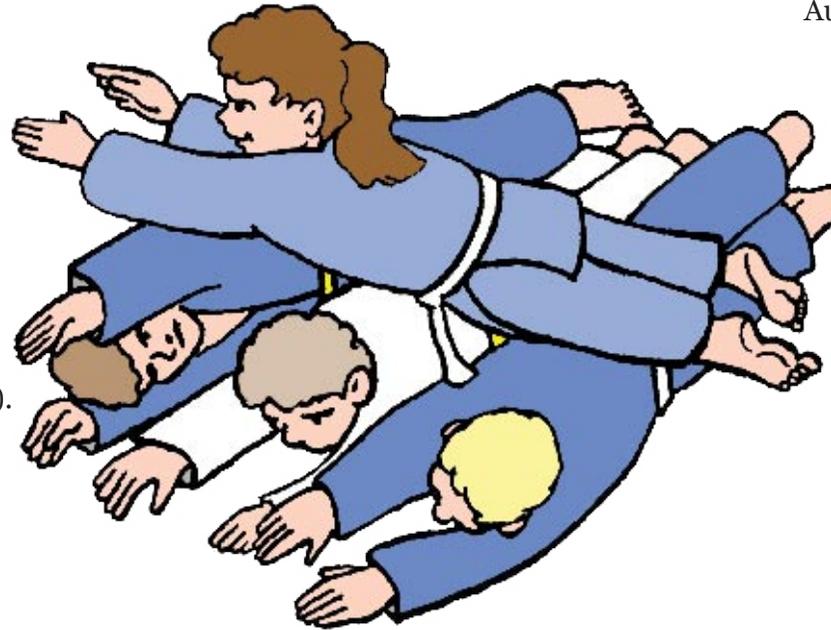
Viele Kinder liegen nebeneinander und stellen sich vor sie sind ein Förderband. Sebastian legt sich auf das Förderband. Das Förderband bewegt sich in eine Richtung und transportiert Sebastian bis ans Ziel.



### 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.



# Der Roboter

## (Vertrauen schaffen, verbessern der taktilen Wahrnehmungsfähigkeit)

Tobias ist der Roboter, Sebastian der Steuermann. Tobias hat die Augen geschlossen und muss auf die Steuerkommandos von Sebastian reagieren.

- Steuerkommandos:
- Start/Stopp = Antippen auf dem Kopf
  - Rechts abbiegen = Antippen auf der rechten Schulter
  - Links abbiegen = Antippen auf der linken Schulter
  - ..... =.....



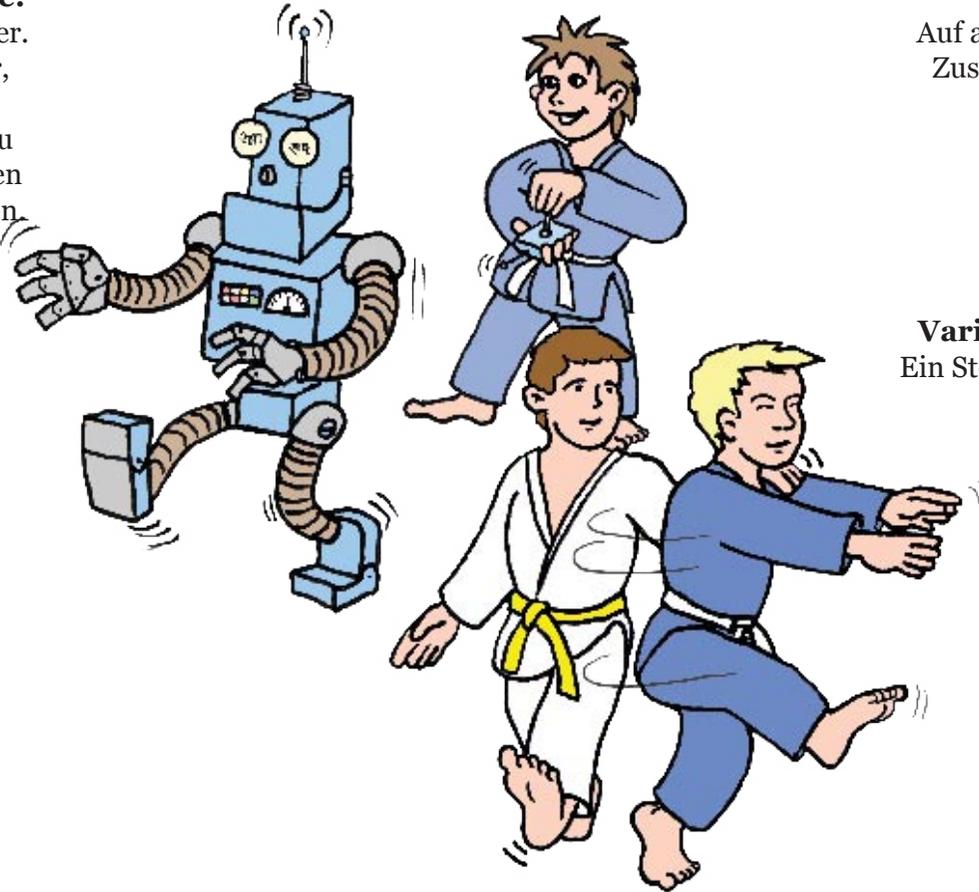
### Kindgerechte Ansage:

Sucht euch einen Partner. Der eine ist ein Roboter, der andere ist Steuermann. Der Roboter hat die Augen zu und darf nur auf das Antippen seines Steuermanns reagieren. Die Kommandos lauten: ...



### Material:

Spielzeug Roboter (Symbolik)



### Sicherheitshinweise:

Auf ausreichend Platz achten. Zusammenstöße vermeiden! Achtung Wand!



### Variationsmöglichkeiten:

Ein Steuermann hat 2 Roboter, die er bedienen muss.



# Der Fensterputzer

## (Synchrones Nachahmen von Bewegungen)

Sebastian und Tobias spielen zusammen. Sebastian macht eine Bewegung vor und Tobias macht sie möglichst genau und zeitnah nach.

Beispiel: „Der Fensterputzer“. Beide stehen vor einander und stellen sich vor, eine Glasscheibe sei zwischen ihnen. Sebastian nimmt sich ein Leder und putzt die Scheibe. Tobias hält ebenfalls ein Leder in der Hand und putzt von der anderen Seite.



### Kindgerechte Ansage:

Wir putzen heute die Fenster.  
Ihr seid alle Fensterputzer.

Einer putzt das Fenster von innen,  
der andere von außen...



### Material:

Ggf. Klarsichtfolie  
(Symbolik).



### Beobachtungspunkte:

Auf synchrone  
Bewegungen achten.



Gemeinsames Bewegen im Rhythmus

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

Judo  
spielend  
lernen

49

Bewegen ohne  
Partner

Bewegen mit  
Partner(n)

Kämpfen zu zweit  
& in der Gruppe

Falltechnik

Judotechnik

Entspannung

# Die Reise zum Kodokan

## (Kopplung von Bewegungen, Reaktionsfähigkeit und Rhythmusgefühl verbessern)

Alle Kinder laufen durcheinander und bewegen sich nach dem Takt der Musik. Alleine oder mit Partner.  
Sobald die Musik stoppt, sucht sich jeder einen Partner und erfüllt eine Aufgabe:

- Partner in einen Haltegriff nehmen
- Partner werfen
- .....



### Kindgerechte Ansage:

Heute spielen wir die japanische Reise nach Jerusalem: Alle Kinder laufen kreuz und quer durch die Halle und bewegen sich im Takt der Musik. Sobald die Musik unterbrochen wird, sucht sich jeder ganz schnell einen Partner und hält ihn mit... (Mune-gatame,...)

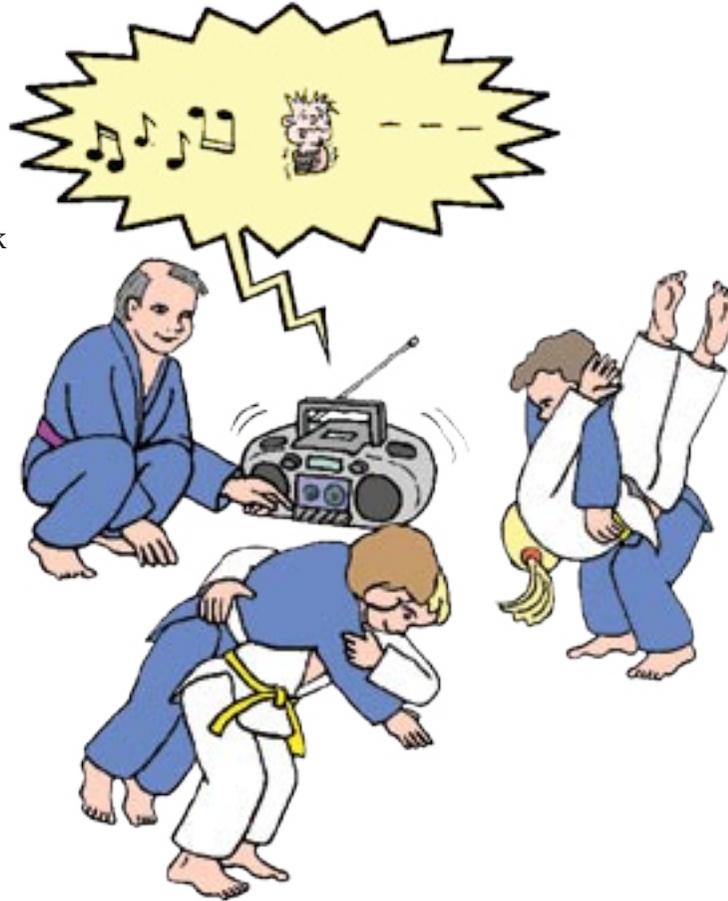


**Material:**  
Musik.



### Organisation und Tipps:

Nicht zu schnelle Start/Stopp Wechsel.



### Beobachtungspunkte:

Auf Außenseiter achten und mit einbeziehen.



### Variationsmöglichkeiten:

Ergibt sich durch das Spiel.



### Anmerkung:

Der Kodokan ist die Judoschule, die der Begründer des Judos, Jigoro Kano, 1882 in Tokio gründete.



# Das Affenbaby

## (Kooperatives Bewegen mit Partner, Verbesserung Griff-, Arm und Rumpfkraft)

Es üben zwei Kinder. Paul liegt auf dem Rücken, die Arme und Beine deckenwärts gestreckt.  
Anton krabbelt über Paul. Paul umklammert Anton wie ein kleines Äffchen und krabbelt quer über die Judomatte.

- Vorwärts krabbeln
- Rückwärts krabbeln
- Wechsel



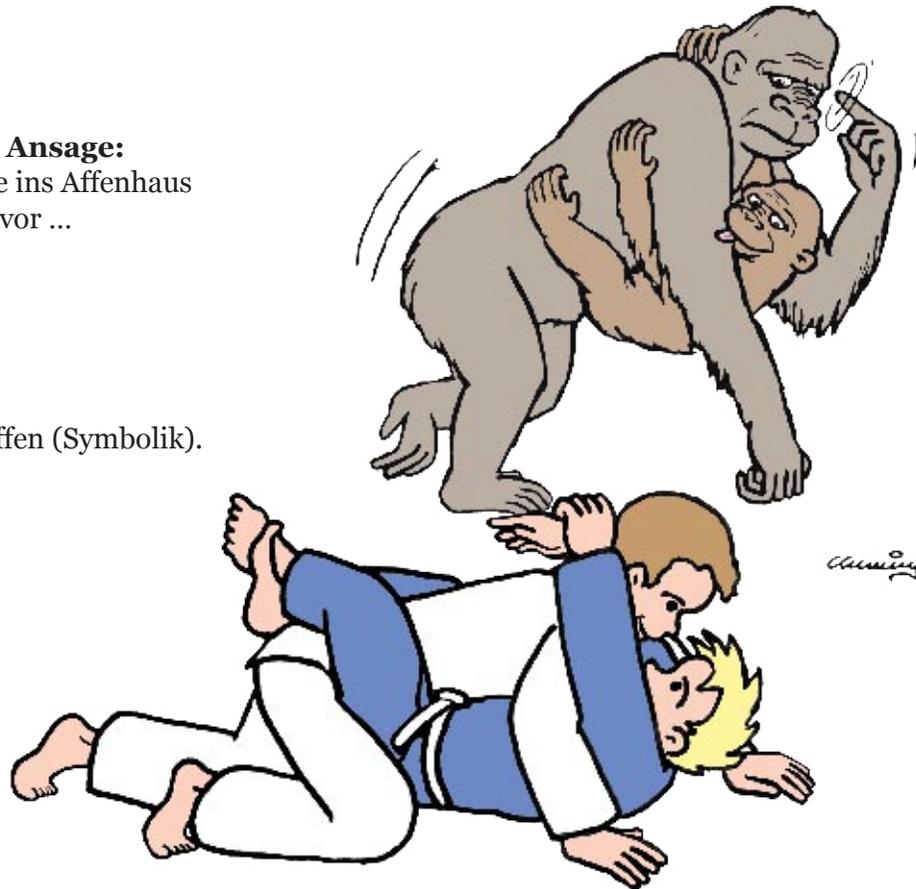
### Kindgerechte Ansage:

Wir gehen heute ins Affenhaus und stellen uns vor ...



### Material:

Ggf. zwei Stoffaffen (Symbolik).



### Organisation und Tipps:

Auf etwa gleiche Größe und gleiches Gewicht achten  
Die Arme am Besten um den Hals der Affenmama schlingen.



### Beobachtungspunkte:

Auf Körperspannung beider Partner achten.



Gemeinsames Bewegen in versch. Raumlagen

Judo  
spielend  
lernen

# Kämpfen zu zweit und in der Gruppe

Kämpfen ist ein Grundbedürfnis von Kindern und Jugendlichen, dessen Befriedigung in der heutigen Zeit oft zu wenig Raum gelassen wird. Hier kann eine Judogruppe Abhilfe schaffen. Die mit dem Kämpfen verbundenen positiven und negativen Gefühle können in einem pädagogisch verantworteten Raum erfahrbar gemacht werden. Dazu gehören u.a.:

- Die unmittelbare Erfahrung der eigenen und fremden Körperkraft und Leistungsfähigkeit
- Das Fühlen von körperlicher Macht und Ohnmacht z.B. in Haltegriffen oder bei stärkeren Partnern
- Sieg und Niederlage
- Das Erfahren von Anspannung und Anstrengung um ein Ziel zu erreichen und gegen Widerstand durchzusetzen
- (Erhöhung der Frustrationstoleranz)
- Lernen sich zu beherrschen, nicht aggressiv zu reagieren, Macht nicht auszuspielen
- Lernen Regeln einzuhalten und ein verlässlicher Partner zu sein (Fairness)
- Erfahren, dass Schlaueit gegen Kraft siegen kann (Taktik)

Auch das Kämpfen mit Erwachsenen ist für viele Kinder mit intensiven und prägenden Gefühlen verbunden. Sie erfahren Stärke, die sie selbst auch einmal erreichen möchten und sie spüren, dass ihnen der Erwachsene Sicherheit geben kann, weil er stark ist. Eltern sollten diese Erfahrungen unterstützen, indem sie auch selbst „Spaß-Kämpfchen“ mit ihren Kindern austragen. Diese eigene Erfahrung der Eltern sollte dazu führen, dass sie spielerische, körperliche Auseinandersetzungen unter Kindern anders beurteilen und nicht, wie häufig zu beobachten ist, völlig unterbinden.

Um auch zaghaften Kindern das „kultivierte Kämpfen“ nahe zu bringen, beginnen wir mit dem Kämpfen um ein Objekt. Die manchen Kindern zunächst unbekannte körperliche Nähe wird beim Kämpfen um verschiedene Gegenstände wie Bälle oder Gürtel indirekt erfahren. Auch der Kampf um einen Raum, z.B. eine Mattenfläche aus der jemand herausgedrängt wird, oder eine Linie, von der jemand verdrängt werden soll, ist wenig angstbesetzt.

Wird das Kämpfen in dieser Form vorbereitet, sollten Kämpfe bei denen es um die direkte körperliche, aber nicht judospezifische Auseinandersetzung geht (Kämpfe um das Gleichgewicht und bestimmte Körperpositionen), keine Nähe-Distanz-Probleme bereiten. Werden allmählich Judotechniken mit einbezogen, mündet das spielerische Kämpfen fast automatisch im Randori. Hier mündet das Programm der 5-7-Jährigen in der Kyu-Prüfungsordnung und der Rahmentrainingkonzeption des Deutschen Judo-Bundes e.V. Häufige Partnerwechsel auf allen Lernstufen sind – wie generell in Partnersportarten - wichtig, um möglichst viele motorische, soziale und emotionale Erfahrungen zu sammeln.



## Einleitung

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

# 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.



# Den Affen lausen

Zwei Judoka sitzen einander im Judositz gegenüber. Zwei Wäscheklammern sind am Judogi befestigt, z.B. am Revers und am Gürtel. Beide versuchen als erster dem anderen die Wäscheklammern abzunehmen.



## Kindgerechte Ansage:

Zwei Affen sitzen sich gegenüber. Zwei lecker schmeckende Läuse haben sich auf dem Pelz versteckt. Versucht dem anderen die Läuse wegzuzupfen. Gewonnen hat, wem dies zuerst gelingt.



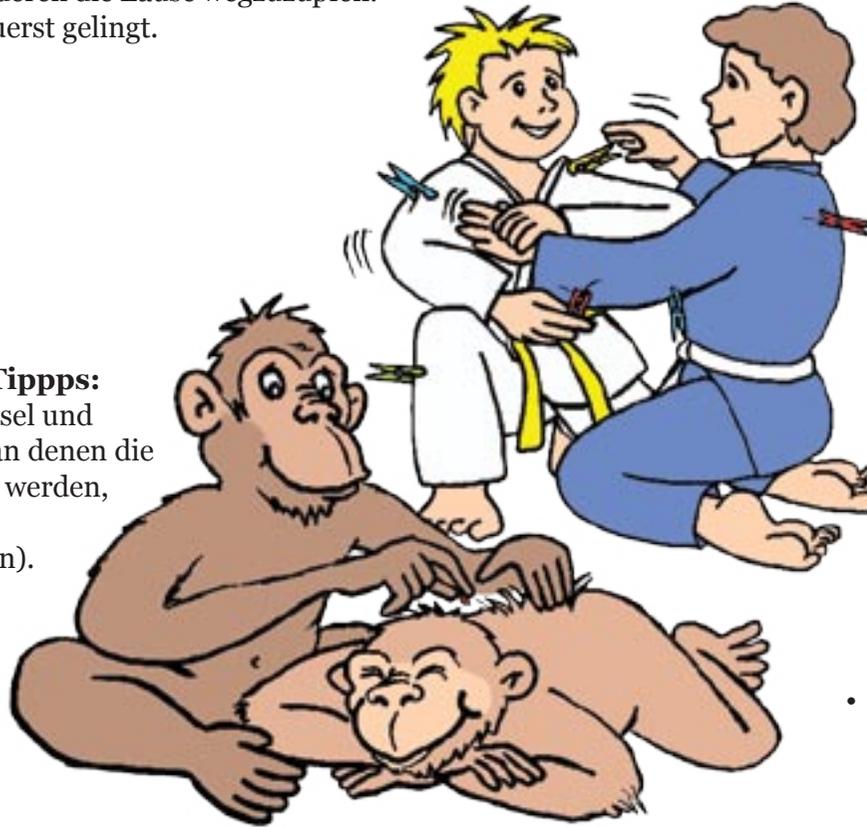
## Material:

Wäscheklammern.



## Organisation und Tipps:

Häufiger Partnerwechsel und die Stellen variieren, an denen die Wäscheklammern befestigt werden, (an Revers, Judogürtel oder Judojacke anklammern).



## Sicherheitshinweise:

Wäscheklammern nicht auf dem Rücken festklammern, weil dies schmerzhaft ist, wenn das Kind auf den Rücken kullert.



## Variationsmöglichkeiten:

- Auch im Stand (Achtung bei der Befestigung der Klammern an der Judojacke, weil Gefahr des Zusammenstoßes mit den Köpfen).
- Auch als Gruppenspiel: Abgezupfte Wäscheklammern werden am Revers befestigt und dürfen dort nicht mehr abgezupft werden.
- Als Wahrnehmungsspiel bietet sich an, dass ein Kind zehn Klammern an Rücken und Bauch befestigt, und das andere diese mit verbundenen Augen ertasten und abzupfen soll.

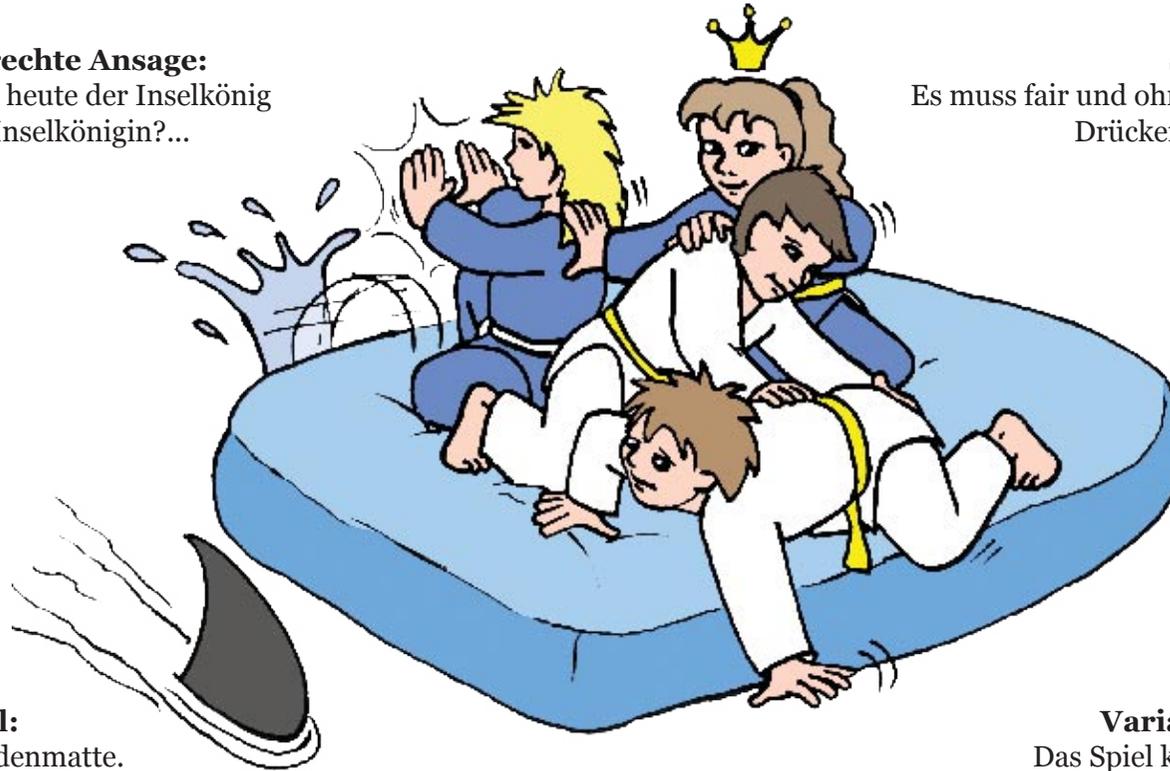


# Inselkönig(in)

Alle Kinder der Gruppe setzen sich auf eine Weichbodenmatte, die in der Mitte der Judomatte liegt.  
Wer es schafft am längsten auf der Matte sitzen zu bleiben ist der Inselkönig.



**Kindgerechte Ansage:**  
Wer wird heute der Inselkönig  
oder die Inselkönigin?...



**Material:**  
Weichbodenmatte.

**Sicherheitshinweise:**  
Es muss fair und ohne zu schubsen zugehen.  
Drücken und Ziehen ist erlaubt.



**Variationsmöglichkeiten:**  
Das Spiel kann umgedreht werden,  
indem ein oder zwei Kinder als Haie  
außerhalb der Matte sind. Wer von ihnen soweit  
von der Matte gezogen wurde, dass er mit einem  
Körperteil von der Matte kommt,  
muss die Haie unterstützen.



## Zieh- und Schiebekämpfe

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

**Judo**  
*spielend*  
**lernen**

# Zur Bedeutung des richtigen Fallens

Bis in die 60er und 70er Jahre hinein war die Fallschule der zentrale Teil einer jeden Anfängerausbildung. So mancher Einsteiger in den Judoport hat die ersten Wochen und Monate mit nichts anderem verbracht als mit dem Üben der verschiedenen Falltechniken.

Oft wurde es sicherlich übertrieben – allerdings muss man auch feststellen, dass die korrekte Beherrschung der Fallschule (nicht nur) für den Judoka von besonderem Wert ist.

Wer nicht angstfrei fallen kann oder sich ständig beim Fallen weh tut, wird auf Dauer kein guter kooperativer Partner beim Judo sein und natürlich auch keine dauerhafte Freude am Judoport haben. Dass dabei auch die technische Entwicklung der Trainingspartner gebremst wird, kommt noch ergänzend hinzu.

Mittlerweile nehmen leider die Sturzunfälle von Kindern zu – und die Verletzungen, die sie sich dabei zuziehen, werden in den letzten Jahren wieder schwerer. Dies sollte für alle, die für Kinder Verantwortung tragen (Eltern, Lehrer, Übungsleiter, ...) Warnsignal und Auftrag zugleich sein.

Im vorliegenden Programm werden viele wichtige koordinative Grundlagen geschaffen, die die Verletzungsgefahr der Kinder im Alltag reduzieren helfen. Diese müssen ernsthaft entwickelt werden. Dazu sollen auch die Fallübungen in vielfältiger Form in jeder Trainings- und Übungsstunde auftauchen und so einen Beitrag zur Unfallverhütung leisten.



## Einleitung

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

# Der Bruchpilot

## (Spielerische Einführung ins verletzungs- und unfallfreie Fallen)

Die Kinder spielen „Flieger“. Sie strecken die Arme aus und stellen sich vor sie sind kleine Propellerflugzeuge und fliegen durch den Raum. Auf Zuruf des ÜL sollen die Kinder landen. Mal weich, mal holpernd, mal als Bruchpilot, mal in Bauchlage, mal in Rückenlage, usw.



### Kindgerechte Ansage:

Stellt euch vor, ihr seid kleine Propellerflugzeuge und fliegt durch die Luft

### Sicherheitshinweise:

Auf Zusammenstöße achten



**Material:**  
Papierflieger



**Beobachtungspunkte:**  
Auf die „Landeposition“ achten



### Organisation und Tipps:

Zur Einstimmung vorher einige Papierfliegerbasteln und die Kinder damit spielen lassen.

### Variationsmöglichkeiten:

Auf vorher festgelegten Landebahnen landen  
(nur rote Matten, etc.)



Fallen entdecken und Fallen spüren

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

Judo  
spielend  
lernen

83

Bewegen ohne Partner

Bewegen mit Partner(n)

Kämpfen zu zweit & in der Gruppe

Falltechnik

Judotechnik

Entspannung

# Grosser Adler, kleines Hähnchen

## (Grobform der Falltechnik rückwärts)

Die Kinder laufen kreuz und quer über die Judomatten.

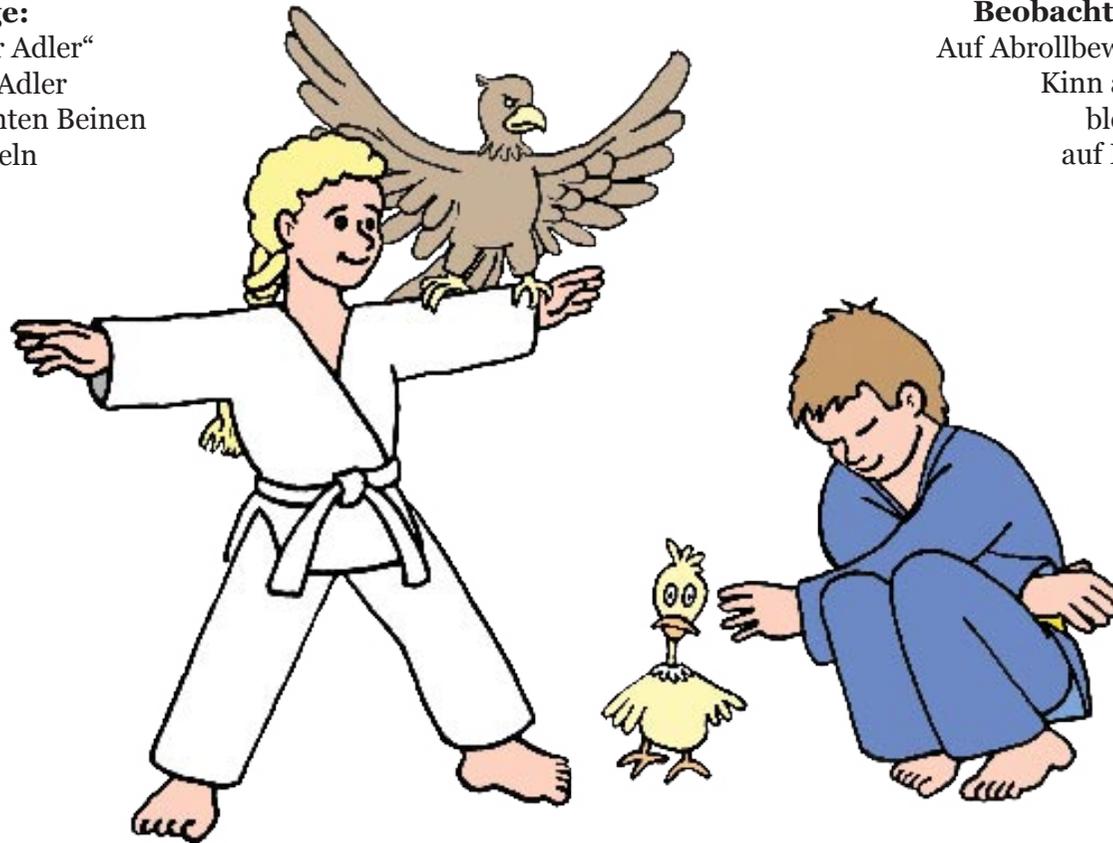
Auf Zuruf des ÜL „Großer Adler“ bleiben die Kinder mit gegrätschten Beinen und Armen stehen.

Auf Zuruf „Kleines Hähnchen“ kommen die Kinder in die Hockposition, Arme über Kreuz und lassen sich nach hinten kippen (Grobform rückwärts Fallen).



### Kindgerechte Ansage:

Bei dem Zuruf „Grosser Adler“ verwandelt ihr euch in Adler und stellt euch mit gegrätschten Beinen und weit abgespreizten Flügeln auf die Matte...“



### Beobachtungspunkte:



Auf Abrollbewegung achten,  
Kinn auf die Brust, Gesäß bleibt auf dem Boden, auf Endposition achten.



# Der Grashüpfer

## (Rückwärts Fallen lernen)

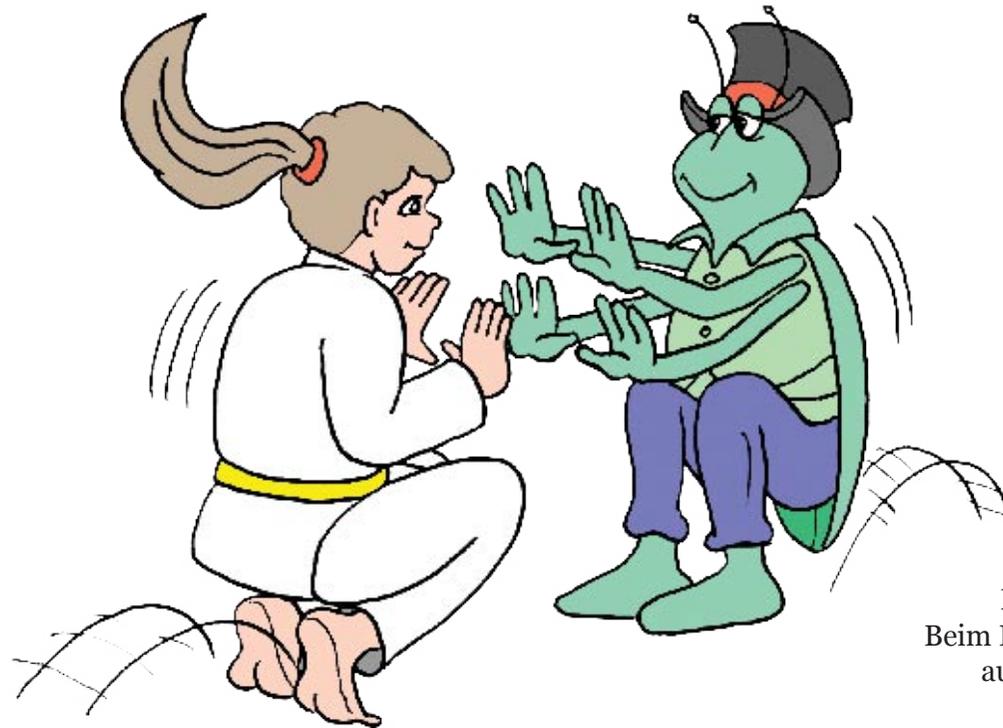
Die Kinder sind in Hockposition und hüpfen aufeinander zu. Sind zwei voreinander, berühren sich ihre Handflächen und sie dürfen sich gegenseitig nach hinten umschupsen. Danach richten sich die Kinder wieder auf und hüpfen auf einen anderen „Grashüpfer“ zu.



### Kindgerechte Ansage:

Kennt einer von euch Flip, den Grashüpfer?

**Sicherheitshinweise:**  
Auf ausreichend Platz achten.



**Beobachtungspunkte:**   
Beim Fallen Kinn auf die Brust,  
auf richtiges Abschlagen achten.



Fallen mit Partner

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

Judo  
spielend  
lernen

97

Bewegen ohne Partner

Bewegen mit Partner(n)

Kämpfen zu zweit & in der Gruppe

Falltechnik

Judotechnik

Entspannung

# Drüber und drunter

## (Erspüren der Falltechnik vorwärts)

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Einer von beiden liegt bäuchlings auf einem Pezziball und hält ihn mit beiden Händen fest. Ist nun der rechte Arm weiter vorne, so wird das rechte Ohr auf den Ball gelegt. Der andere von beiden tritt von der Beinseite an seinen Partner heran und hat die Aufgabe, diesen leicht nach Vorne zu schieben, bis dieser auf dem Rücken landet (Vorform Judorolle).



### Kindgerechte Ansage:

Heute geht's aber „düber und drunter“...



### Material:

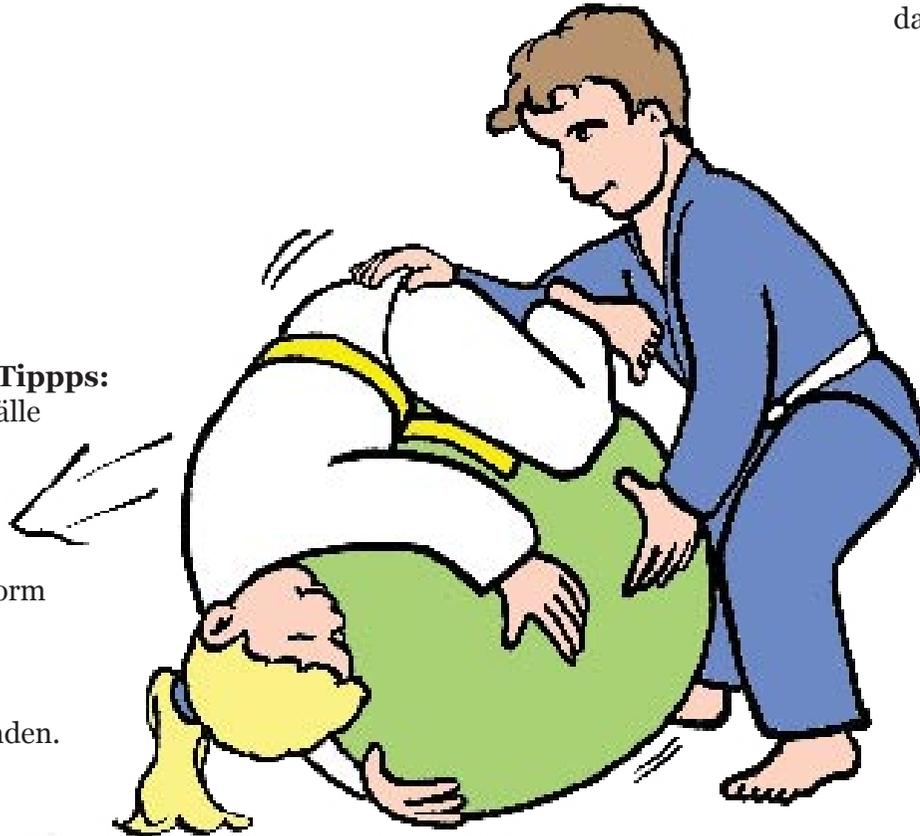
Pezzibälle.



### Organisation und Tipps:

Die Größe der Pezzibälle sinnvoll auswählen

(Körperliche Voraussetzung der Übenden)  
Es ist wichtig, dass die Kinder bei dieser Übungsform verantwortungsbewusst miteinander umgehen.  
Diese Übungsform nur in homogene Gruppen anwenden.



### Sicherheitshinweise:

Darauf achten und hinweisen, dass der Ball nach „schräg vorne“ gerollt wird, damit der Partner nicht über den Nacken rollt.



### Beobachtungspunkte:

Auf langsames, verantwortliches Rollenlassen schräg nach schräg vorne achten.



# Judotechnik

Das Programm für die 5-7-jährigen endet mit der Graduierung zum 8. Kyu (weiß-gelber Gürtel). Von daher sind alle in der Prüfungsordnung des DJB geforderten Techniken in diesem Konzept enthalten. Es handelt sich um zwei Haltegriffe (kuzure-kesa-gatame und mune-gatame), zwei Wurftechniken (o-soto-otoshi und o-goshi oder uki-goshi) die zugehörige Fallschule (seitwärts und rückwärts), die situative Anwendung der Techniken und die Verkettung von Würfen und Haltegriffen.

Das Erlernen der Judotechniken soll sich kontinuierlich durch das Übungsprogramm ziehen und stets mit den anderen Aktivitäten durchmischt sein. Als Übungsleiter/in sollten Sie sich Zeit nehmen und nicht zu früh alle Techniken vermitteln wollen. Meist ist es sinnvoller, etwas länger an der Schaffung der Lernvoraussetzungen zu arbeiten, als zu früh mit dem Beginn der Technikvermittlung zu beginnen. So kann einer späteren Stagnation und der damit zwangsläufig verbundenen Demotivation vorgebeugt werden.

Zentrales Anliegen der Anfängerausbildung in Deutschen Judo-Bund ist die Entwicklung einer gegenseitigen Rücksichtnahme im Sinne des moralischen Prinzips von Jigoro Kano. Aus diesem Grund ist auf die Partnersicherung und die Kooperation beider Partner bei den technischen Übungen ein besonderer Schwerpunkt in dieser Ausbildungsstufe. Beide Partner tragen zum Gelingen der Judotechnik bei.

Wie im gesamten Konzept, das der Kyu-Prüfungsordnung des DJB zugrunde liegt, soll ein besonderer Schwerpunkt bei der Ausbildung der Techniken zu beiden Seiten erfolgen. Es sollen also eher wenige Techniken, diese jedoch sowohl in rechter als auch in linker Ausführung entwickelt werden.



## Einleitung

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

# Halten mit Kuzure-kesa-gatame



Mal von der einen Seite deiner Partnerin kommend, mal von der anderen,...



... greifst du unter dem entfernten Arm durch,...



... klemmst dir den anderen Arm unter deiner Achsel ein,...



belastest deine Partnerin mit deiner Seite fest auf deren Seite,...



... stützt dich mit weit gegrätschten Beinen ab...



... und hältst deine Partnerin mit Kuzure-kesa-gatame fest.

# Befreien aus Mune-gatame



Dein Partner hält dich mit Mune-gatame fest.



Wandere wieder mit deinen Beinen vom Partner weg,...



... schling beide Arme eng um deinen Partner, um mehr Kraft zu haben...



... dreh dich nun mit deinem Partner...



... bis du auf ihm liegst...



... Nun kannst du deinen Partner selbst mit Mune-gatame halten.

Bewegen ohne Partner

Bewegen mit Partner(n)

Kämpfen zu zweit & in der Gruppe

Falltechnik

Judotechnik

Entspannung



# O-goshi / Uki-goshi



Ihr steht beide nebeneinander und schaut in die selbe Richtung...



... Du machst einen Schritt seitlich vor deine Partnerin und schiebst deine Hüfte weit vor sie...



... und wirfst über deine Hüfte...



... und sicherst deine Partnerin an deren Arm wieder in der seitlichen Endposition.



Übe immer auch...



... zur anderen Seite!



## Grundform der Wurftechnik

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

Judo  
spielend  
lernen

Bewegen ohne Partner

Bewegen mit Partner(n)

Kämpfen zu zweit & in der Gruppe

Falltechnik

Judotechnik

Entspannung

# Handlungsverkettung: Wurftechnik, Haltegriff & Befreiung



Beispiel 1: Tori setzt O-goshi an...



... und wirft Uke kontrolliert zu Boden,...



... jetzt stützt sich Tori ab...



... und geht unverzüglich zu Kuzure-kesa-gatame über.



Uke reagiert...



... mit einer Befreiungstechnik.



# Handlungsverkettung:

# Wurftechnik, Haltegriff & Befreiung



Beispiel 2: Tori setzt O-soto-otoshi an...



... und wirft Uke kontrolliert zu Boden...



... jetzt stützt sich Tori ab...



... und geht unverzüglich zu Mune-gatame über.



Uke reagiert...



... mit einer Befreiungstechnik.



# Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht:

# O-soto-otoshi



Wenn deine Partnerin zieht,...



... gibst du diesem Zug nach und machst einen grossen Schritt auf sie zu,...



... zieh sie noch zusätzlich ein wenig zu dir hin,...



... stell dein anderes Bein hinter das Bein deiner Partnerin...



... und werfe sie nach hinten mit O-soto-otoshi.



Schütze deine Partnerin, indem du ihren Arm bis zur sicheren seitlichen Endposition festhältst!

## Uchi-komi zu dritt:



Deine beiden Partner stehen auf einer Linie:...



... Hüfte im Seitgalopp...



... stell dein Bein hinter das Bein deines Partners...



... und setze abwechselnd rechts oder links O-soto-otoshi an.



... von Partner zu Partner hin und her,...



Und wieder zurück...

## O-soto-otoshi

# Zur Ruhe kommen und entspannen

Eine Bewegung ist stets mit einem Wechsel von Muskelanspannung und –entspannung verbunden. Aus diesem Grund ist der bewusste Umgang mit Spannungen eine wesentlich Voraussetzung für die Entwicklung eines guten Körperbewusstseins.

Mit Hilfe von Entspannungstechniken können wir unsere Muskulatur, aber auch unsere geistig-seelische Aktivität zu einer wohltuenden Ruhe bringen. Dies bietet sich oft am Anfang beim Begrüß-Ritual, am Ende oder bei Bedarf auch innerhalb einer Übungsstunde an. Je länger die Konzentrationsphasen in einer Judostunden werden – z.B. beim Erlernen einer Judotechnik – desto wichtiger können Entspannungsübungen oder auch nur eine entspannte Sitzposition für die Kinder sein.

Entspannungsübungen können helfen, um nach körperlichen Belastungen wieder zur Ruhe zu kommen. Sie sollten stets vom Übungsleiter angeleitet werden. Anfangs werden die Entspannungsphasen eher kurz ausfallen. Nachdem sich die Gruppe jedoch an die Übungen gewöhnt hat, lassen die Entspannungsphasen weiter ausdehnen. Eine kindgerechte Sprache und eine geschickte Musikauswahl helfen, die gewünschten Effekte zu erreichen. Mit geschlossenen Augen fällt es den Kindern meist leichter, sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren.

Die Angebote sind unterteilt in „... zur Ruhe kommen“ als spielerische Vorform zu den Entspannungstechniken und der „progressiven Muskelentspannung“.

Bei der progressiven Muskelentspannung ist zu beachten, dass unterschiedliche Muskelgruppen nacheinander mit steigender Intensität angespannt und anschließend entspannt werden. Für die Kinder sollten zunächst Körperpartien ausgewählt werden, an denen das An- und Entspannen leicht zu erfüllen ist.

Insgesamt sollte sich der Einsatz der verschiedenen Entspannungstechniken am Bewegungsdrang der Kinder, am Entwicklungsstand ihres Körperbewusstseins und an ihrer Wahrnehmungsfähigkeit orientieren.

Natürlich sollte auch die Entspannung des Übungsleiters nicht zu kurz kommen...

# Pizza backen

Ein Kind befindet sich in Bauchlage, das andere Kind knetet den Rücken und belegt ihn danach mit den verschiedensten Zutaten: Tomatensauce (streicheln), Zwiebeln (pieksen), Schinken (mit der Handfläche massieren), Ananas (mit dem Daumen drücken) usw. - Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!  
Anschließend wird die Pizza in den Ofen geschoben (der Pizzabäcker legt sich auf die Pizza und wärmt sie).

## Kindgerechte Ansage:

Heute backen wir eine Pizza:

Bereite den Teig vor (kneten).

Belege die Pizza mit folgenden Zutaten:

Tomatensauce (mit den Händen streicheln), ...

## Organisation und Tipps:

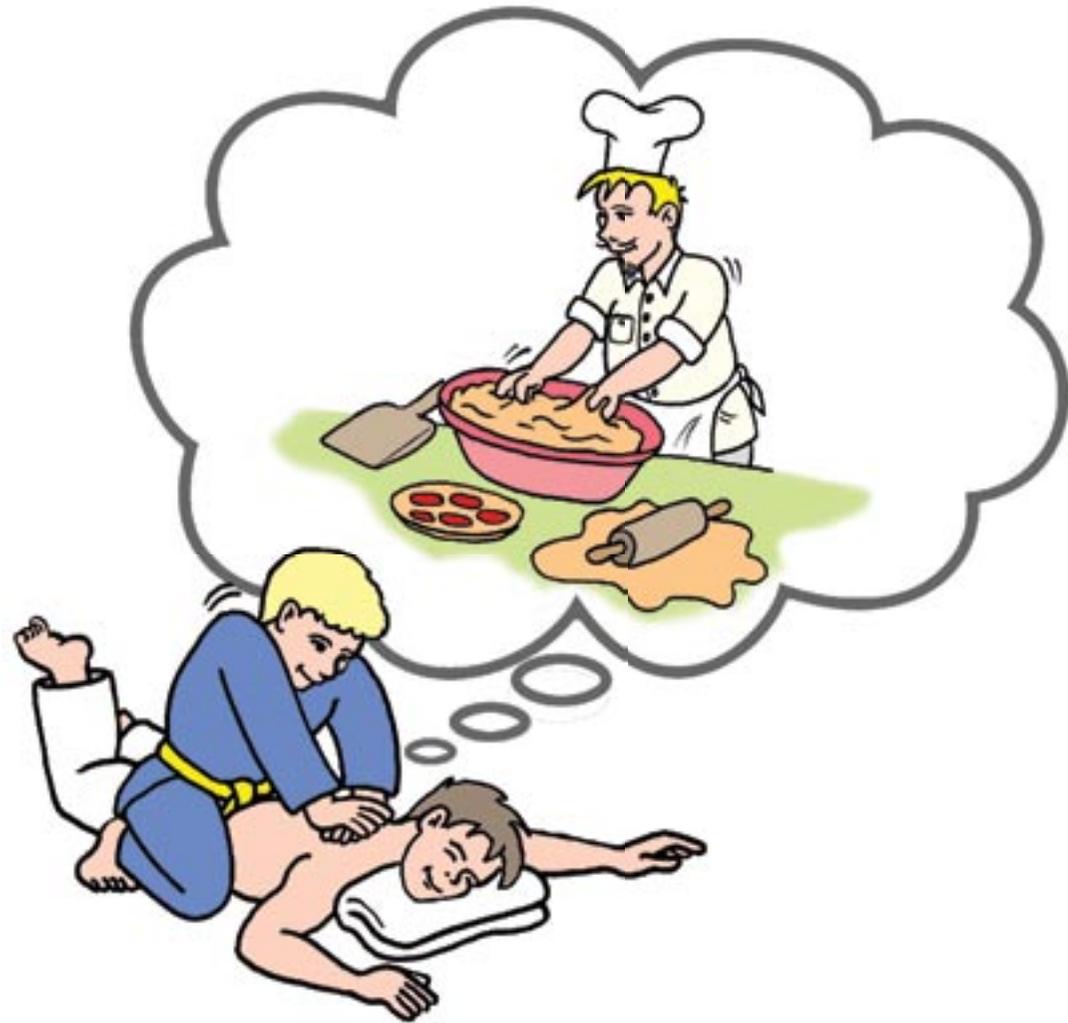
Die Pizzen können gemeinsam belegt werden:

Ein Kind sagt die Zutat an und

alle belegen daraufhin ihre Pizza.

## Sicherheitshinweise:

Darauf achten, dass es die Kinder bei Ansagen wie pieksen nicht übertreiben und den Partner auch nicht kitzeln!



## Zur Ruhe kommen



# Sich recken und strecken

Die Kinder liegen am Boden und stellen sich vor, sie wachen gerade auf. Hände, Arme, Füße und Beine sollen nacheinander gestreckt und gereckt werden und dann wieder locker auf den Boden sinken.

## Kindgerechte Ansage:

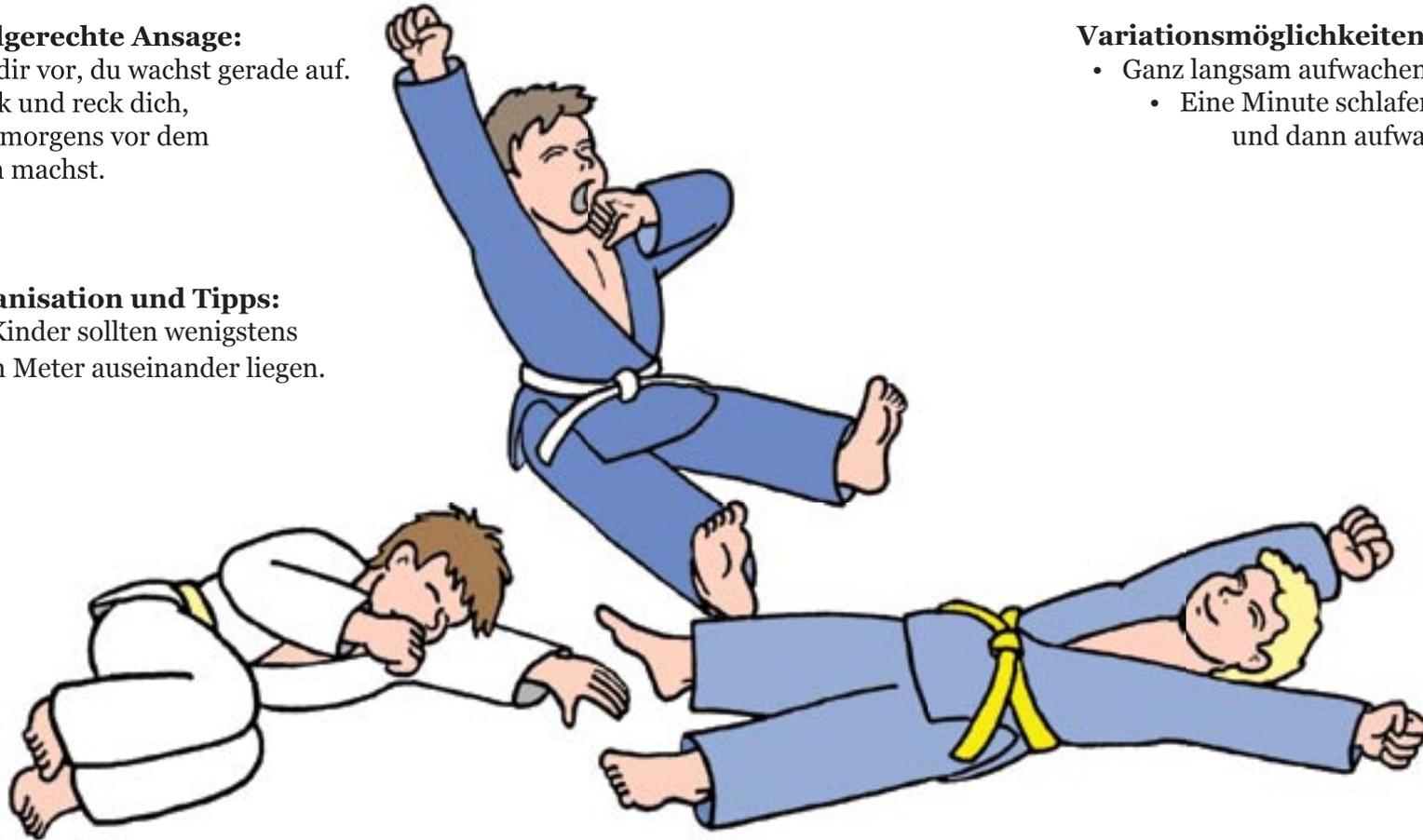
Stell dir vor, du wachst gerade auf.  
Streck und reck dich,  
wie du es morgens vor dem  
Aufstehen machst.

## Organisation und Tipps:

Die Kinder sollten wenigstens  
einen Meter auseinander liegen.

## Variationsmöglichkeiten:

- Ganz langsam aufwachen.
- Eine Minute schlafen und dann aufwachen.



## Progressive Muskelentspannung

# 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.		

Zeit	Aufbau/Inhalt	Ziele	Methodische Maßnahmen/Organisation
	Wippe: umgedrehte Langbank auf Kastenoberteil, Turnmatten  Variation 1: Über die Langbank krabbeln. Variation 2: Rückwärts über die Langbank gehen. Variation 3: Mit geschlossenen Augen über die Langbank gehen.	Balancieren, Gleichgewicht	freies Spiel, Hilfestellung durch Partner/ÜL
15 min	Zweikampfspiele: „Das ist mein Ball“	wahrnehmen von Körperlichkeit, Spiel mit Geschick und Kraft	Partnerübung auf der Judomatte, Partnerwechsel
	„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 einen 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.

# Beobachtungsstunde 4

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 Rythmus bewegen	In Verschiedenen Raumlagen	Kämpfen um einen Gegenstand	Zieh- und Schiebekämpfe	Kämpfe um Körperpositionen	Kämpfe um das Gleichgewicht	
Turnrolle auf die Judo matte aus dem Gehen (Ohne den Kopf aufzusetzen)	„Umgestürzte Bäume“: hangeln unter dem Schwebbalken/Barren (4-5 m)	Von Reifen zu Reifen springen – günstigen Abstand selbst wählen lassen: Schluss sprünge, Laufschritte	Wippe: umgedrehte Langbank auf Kastenoberteil – balancieren (2 x)	Partner bekommen Roll-aufgaben vorwärts, rückwärts, seitwärts - die Aufgabe soll sofort umgesetzt werden	Mit Judogriff bewegen: a) vorwärts – rückwärts b) seitwärts – seitwärts c) Beide Kreisbewegung	Mit Partner Hand in Hand synchron 30 x vor und zurück hüpfen	Partner hängen kopfüber am Stufenbarren und werfen mit Bällen auf ein Hütchen	Mit verbundenen Augen um einen Medizinball kämpfen (30 Sekunden)	Beide Partner halten einen Ball vor dem Bauch und schieben sich gegenseitig von der Langbank	Partner von der Bankposition in die Rückenlage bringen und dort kontrollieren (30 Sekunden)	„Hahnenkampf“: beide Partner stehen einbeinig in einem Reifen – gegenseitiges Drängen aus dem Reifen	Lösungsqualität
												Bemerkungen

## Beispiele für Beobachtungsstunden

# Entwicklung der motorischen Fähigkeiten

Nicht erst seit der WIAD-Studie (Hrsg. Deutsch Sportbund, 2003) wissen die Praktikerinnen und Praktiker in den Vereinen, dass Kinder und Jugendliche mit zunehmend schlechteren motorischen Voraussetzungen in den organisierten Vereinssport und den Schulsport kommen. Die Gründe dafür sind vielfältig: Der Bewegungsdrang der Kinder wird schon im Vorschulalter massiv eingeschränkt durch

- die Wohnumgebung (Stichworte: „Ruhe geht vor!“, zu kleine oder gar keine zum Spielen einladende Freiflächen),
- die Freizeit-„Aktivitäten“ (Stichworte: Fernsehen, PC, wenig Freizeit der Eltern für gemeinsame bewegungsintensive Aktivitäten) und den
- den Sitzzwang (Stichworte: Schule im 45-Minutentakt, keine kindgerechten Lernformen, die den Bewegungsdrang von Kindern im Primarstufen- und Sekundarstufen-Bereich angemessen berücksichtigen).

Dies führt zu Bewegungsmangel, der die motorische, aber auch die psychische Entwicklung von Kindern negativ beeinflusst. Die Folgen sind Zappeligkeit, Unausgeglichenheit, bis hin zu Koordinations- und Konzentrationsstörungen.

Ausreichende Bewegung ist Voraussetzung für körperliches, geistiges, seelisches und soziales Wohlbefinden, also für eine gesunde Entwicklung unserer Kinder (vgl. Definition von Gesundheit in der Ottawa-Charta von 1986). Den Zusammenhang von Bewegung und Entwicklung der Persönlichkeit in allen Bereichen stellt u.a. Balster heraus. Er verdeutlicht, dass durch Bewegung eine Zunahme von motorischen, psychischen und sozialen Erfahrungen verbunden ist, was wiederum die Sicherheit der Kinder auf diesen Ebenen fördert. Sie werden zur weiteren Auseinandersetzung mit ihrem Körper, mit Bewegungen, Regeln und anderen Menschen eingeladen und erwerben vielfältige Kompetenzen – eine wichtige Grundlage zur Entfaltung der Persönlichkeit (in Sportjugend LSB Nordrhein-Westfalen, 5.2000, S.6f.).

Gezielte Bewegungserziehung ist also schon im Vorschulalter notwendig. Vorschulische Erziehung ist gekoppelt an Bewegungserziehung, d.h. Kinder lernen sich selbst, ihre Umwelt und Mitmenschen über Bewegung kennen (vgl. Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband, 1996). Ziel des Programms ist es daher, kindgerechte Bewegungsangebote in einer Gruppe Gleichaltriger unter Anleitung

sachkompetenter und einfühlsamer Erwachsener zu initiieren, die die umfassende Entfaltung der Persönlichkeit im Sinne des Begründers des Judo, Jigoro Kano, zum Ziel haben.

Wir sprechen nicht von Training, sondern lieber von Üben und Fördern durch Bewegungsangebote und Rollenspiele. Üben und Fördern bedingt, dass es bei den Bewegungs- und Körpererfahrungen keine Bewertung gibt, sondern lediglich unterschiedliche Erfahrungen, die von Kind zu Kind differenziert erlebt und ausgewertet werden.

Ausgehend von dem Übersichtsmodell von Balster geht dieses Programm vor allem auf die folgenden Bewegungs- und Förderungsschwerpunkte ein; die für die Altersstufe der 5- bis 7-Jährigen von besonderer Bedeutung sind:

- Rollen (um alle Achsen)
- Klettern und Krabbeln
- Hüpfen (beid- und einbeinig, sowie mit und ohne Partnerabstimmung)
- Laufen (auch im Slalom, in verschiedenen Geschwindigkeiten),
- Balancieren (das Gleichgewicht halten und aufgeben) und
- Schieben und Ziehen (in der Auseinandersetzung mit einem Partner)

Wer es genauer wissen möchte...

# 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.



## 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.



## Wertschätzung

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



Entwicklung sozialer Fähigkeiten

# Motorische Entwicklungsübersicht

(Modifiziert nach Balster, K., 2000)

1. Lebensjahr	2. Lebensjahr	3. Lebensjahr	4. Lebensjahr	5. Lebensjahr	6. Lebensjahr	7. Lebensjahr
Kopfbewegungen, Umwenden	Purzeln, Wälzen	Rollen (Längsachse)	Rolle vorwärts (in Rückenlage)	Rolle vorwärts (in den Sitz)	Rolle vorwärts (in den Stand)	Aus dem Laufen rollen
Stemmen, Stützen (Oberkörper)	Steigen (mit Unterstützung/mit Nach- stellschritt)	Steigen (Wechselschritt)	Freies Steigen		Klettern	
Robben, kriechen, krabbeln	Vorstufe Klettern, Hindurchwinden (mit Hilfe)	Hängen	Hängen/Schwingen		Schaukeln (selbstständig)	
Ziehen Schieben (Armbewegung)		Ziehen Schieben (Bauchlage)			Ziehen Schieben (Stand)	
Aufrichten, sitzen, stehen	Gehen, Gehen-Ziehen-Schieben	Balancieren (kurzfristig-> gehend-> einbeinig, 3-4 sec)	Balancieren (mit Drehungen)	Balancieren (einbein- stand 10 sec) Fahren,Gleiten (teils ohne Hilfe)	Balancieren (gehend, 10 cm breit, auch mit Materialien) Fahren, Gleiten	Balancieren (laufend, 10 cm breit)
		Laufen	Traben, Hopslerlauf	Laufen (zyklisch)	Slalomlauf	Laufen und Springen/Klettern
		Hüpfen, Niederspringen (bei- dbeinig)	Federn/Wippen (einbeinig 5-8x), Überspringen (beidbeinig) Stützspringen, Springen (einbeinig 4-6 x)	Schlussprünge (gleichzeitig) Hüpfen (einbeinig, 5-8 x) Überspringen (einbeinig)	Hüpfen (einbeinig, 10 x)	
Greifen	Aufgreifen, tragen	Fangen (Zufällig)	Fangen (Körperfang)	Fangen (Körperfang in versch. Höhen)	Freies Fangen	Fangen mit einer Hand
Schlagen (Vertikal), Schleudern	Werfen (ungezielt nach unten)	Schockwurf (beide Hände)	Zielwurf (1-2 m, Standstellung) Weitwurf (4-5 m)	Weitwurf (Vorstellen eines Fußes)	Zielwurf (große, bewegte Ziele, bis 10 m) Ball prellen (5 x)	Weitwurf (10-15 m) Ball prellen (10 x)
Schlagen (Horizontal)	Wegschlagen	Schlagen (gezielt)	Schlagen (m.d.Fuß)	Schlagen (nach Zielen)	Schlagen mit Schläger (ungezielt)	Schlagen mit Schläger (gezielt, wenn langsam)

## Gehemmte Entwicklung

Es gibt allerdings Anzeichen für „auffällige Wahrnehmungs- und Bewegungssignale“:

- **Unzureichende Wahrnehmungsreaktionen wie...**  
reagiert zu wenig, zu viel, über-/unempfindlich auf akustische, visuelle, taktile, kinästhetische und vestibuläre Reize; meidet Objekte oder lehnt sie ab
- **Unzureichende Lernkompetenzen/ Handlungserfahrungen wie...**  
bricht häufig Tätigkeiten ab, wechselt stets Aufgaben, sucht ständig Neues; lernt nicht aus dem Handeln, macht ähnliche „Fehler“; nicht selbstständig, keine Neugier, erforscht wenig; erlernt etwas nur mühsam
- **Unangemessene Bewegungen ausföhrungen wie...**  
zu schnelle, zu langsame, zu heftige, zu sparsame, ungenaue, ungeschickte, unflüssige, kraftlose, unangepasste Bewegungsäußerungen
- **Unangemessener Umgang mit dem eigenen Körper/Körperteilen wie...**  
zu schlaffe, verkrampfte Muskelspannung; kein Muskelspannungsaufbau; keine Isolierung einzelner Körperteile
- **Unangemessene Verhaltensweisen wie...**  
schnell mutlos; rastet schnell aus; ängstlich; stets lustlos  
(nach Balster, 1999, S.22)

Was ist normal?

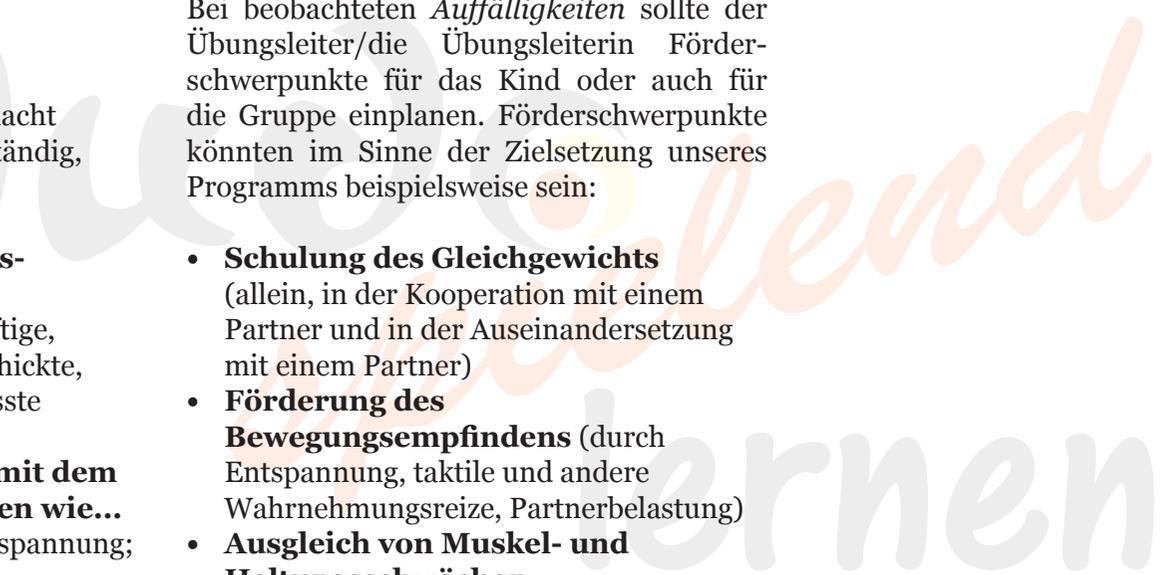
Je nach Grad der Auffälligkeit unterscheidet man *Auffälligkeiten*, *Schwächen* und *Schäden*, wobei letztere einer gesonderten fachlichen Beurteilung und Therapie bedürfen. Werden *Schwächen* oder *Schäden* vermutet, ist eine Zusammenarbeit mit den Eltern, Ergotherapeuten und Kinderärzten unerlässlich.

Bei beobachteten *Auffälligkeiten* sollte der Übungsleiter/die Übungsleiterin Förderschwerpunkte für das Kind oder auch für die Gruppe einplanen. Förderschwerpunkte könnten im Sinne der Zielsetzung unseres Programms beispielsweise sein:

- **Schulung des Gleichgewichts**  
(allein, in der Kooperation mit einem Partner und in der Auseinandersetzung mit einem Partner)
- **Förderung des Bewegungsempfindens** (durch Entspannung, taktile und andere Wahrnehmungsreize, Partnerbelastung)
- **Ausgleich von Muskel- und Haltungsschwächen**  
(durch Bodenarbeit, Übungen zum Schlingeln und Krabbeln, durch Zieh- und Schiebekämpfe zur Stärkung der Rumpfmuskulatur und durch Stärkung der Fußmuskulatur)

- **Schulung der Aggressionskontrolle**  
(durch klare Gruppen- und Partnerregeln, bewusste Partnerwahl, Übungen zur Bewegungskontrolle, individuelle Auszeiten und körperliches Austoben)

Ändert sich das beobachtete Verhalten trotz Förderung nicht, so ist eine weitere Überprüfung durch Fachkräfte wie Ärzte, Ergotherapeuten usw. notwendig.



# Die Judo-Technik der Fünf- bis Siebenjährigen

Auch wenn der Anteil der Judotechniken einen zeitlich eher geringen Anteil innerhalb dieser Ausbildung in Anspruch nimmt, ist sie jedoch von zentraler Bedeutung.

Dem Kind werden entwicklungs- und altersgerechte Bewegungsfertigkeiten vermittelt, welche der späteren Judozieltechnik schon sehr nahe kommen. Grundlegende Elemente, wie z. B.: der sichere Stand auf beiden Beinen, aufrechte Körperkontaktflächen, Kontrolle über den Partner und Sichern des Partners spielen das ganze „Judoleben“ lang eine wichtige Rolle.

Bei der Vermittlung dieser ersten Wurf-, Fall-, Halte- und Befreiungstechniken sollten einige methodisch-didaktische Grundsätze beachtet werden:

## **Beidseitigkeit**

Grundlegende Judotechniken sollen von Beginn an zu beiden Seiten unterrichtet und geübt werden. Auch wenn sich später eine „Schokoladenseite“ von alleine entwickelt, soll doch immer wieder auch die andere Seite trainiert werden. Dies fördert die gesamte motorische Entwicklung in besonderem Maße und bildet die Grundlage einer offenen technisch-taktischen Handlungsfähigkeit.

## **Werfen und Fallen als Einheit unterrichten**

Die isolierte Falltechnik ist eine sehr wichtige Bewegungsfertigkeit, die gerade bei Kindern zur Vermeidung von Sturzverletzungen im Alltag eine wichtige Rolle spielt. Deshalb soll sie auch im Rahmen des Ausbildungsprogramms geübt und gefestigt werden. Sie ist aber keine Voraussetzung zum Erlernen von Wurftechniken. Geht es um das Üben von Wurftechniken soll Fallen und Werfen immer gemeinsam unterrichtet werden. Nur in der konkreten Wurfsituation entwickelt sich das Fallverhalten angemessen. Außerdem ist der Partner durch sein kontrolliertes und dosiertes Werfen die beste Lernhilfe.

## **Fallhöhe langsam steigern**

Um angstfrei Fallen zu lernen wird die Fallhöhe langsam heraufgesetzt. Zu Beginn üben beide Partner im Kniestand, dann kniet nur noch der Fallende und schließlich stehen beide. Dieses Vorgehen ist nicht zwingend notwendig, fördert aber die Sicherheit beider Partner.

## **Verantwortung übernehmen**

Beide Partner lernen von Anfang an Verantwortung für einander zu übernehmen. Das Vertrauen in die Fähigkeiten des Partners und das gegenseitige Helfen spielen die zentrale Rolle. *„Ich weiß, dass mein Partner mir nicht wehtut, weil ich ihm auch nicht wehtue“.*

## **Halten und Befreien als Einheit unterrichten**

Auch Haltegriffe und deren Befreiungen sollten immer gemeinsam unterrichtet werden. So wird frühzeitig eine Handlungsfähigkeit im Bodenkampf vermittelt. Am Boden kann dann viel früher als im Standkampf auch mit Widerständen spielerisch gekämpft werden. Das geht aber nur, wenn beide „bewaffnet“ sind. Deshalb müssen auch unterschiedlichste Befreiungstechniken intensiv geschult werden.

Wer es genauer wissen möchte...



**DJJB**

---

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.