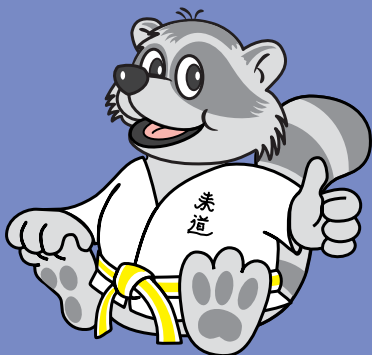
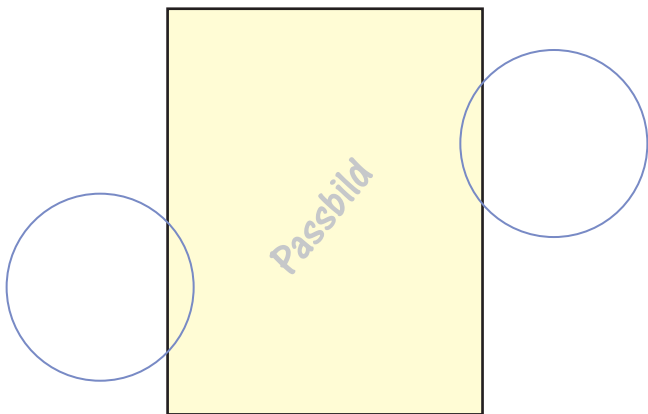


Judo *spielend* lernen



Kinderpass von:

Mitgliedsausweis des Deutschen Judo-Bundes e.V.



Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Geburtsort: _____

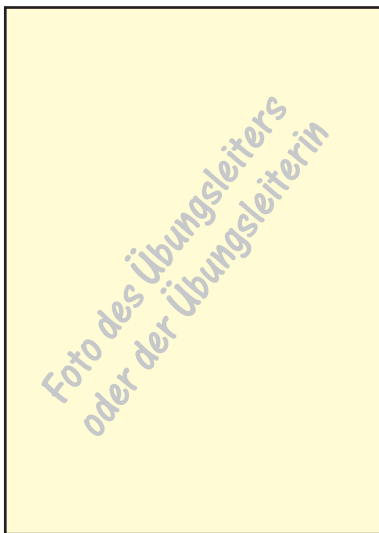
Verein: _____

Eintrittsdatum: _____

Unterschrift und Stempel Verein



Kinderpass Nr.: 000001



Name

Gruppenfoto

(größere Bilder bitte
einfach quer einkleben!)

Namen:





1.: Lege die linke Jackenseite über die rechte und die Mitte des Judogürtels darüber auf deinen Bauch.



2.: Führe nun den Gürtel auf beiden Seiten um die Hüfte herum. Dabei mußt du dir die Gürtelenden hinter deinem Rücken in die jeweils andere Hand übergeben!



5.: Nun hast du eigentlich das Schwerste geschafft. Zieh den Knoten ein wenig straff, dann kann der Gürtel schon nicht mehr herunterfallen. Dreh den ganzen Gürtel jetzt noch einmal so um deinen Bauch, dass die beiden Gürtelenden wieder gleichlang heraus schauen.



6.: Jetzt kommt der Trick: Du steckst das oben herauschauende Gürtelende locker von oben her zwischen den beiden Gürtellagen hindurch, so dass eine Schlaufe entsteht. Achte darauf, dass dabei der Gürtel möglichst nicht verdreht wird.



3.: 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.



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



7.: Nun nimmst du das andere Ende des Gürtels und steckst es ebenfalls von oben her durch die eben entstandene Schlaufe und gleichzeitig zwischen den beiden Gürtellagen hindurch.



8.: Festziehen – und fertig!
Beide Gürtelenden sind jetzt unter der oberen Gürtellage und dadurch geht der Knoten nicht mehr so schnell auf!

Bewegen ohne einen Partner:



Rollen (alle Achsen)



Krabbeln und Klettern

Kooperierendes Bewegen mit Partner(n):



Rollen und Kullern



Gemeinsam im Stand

Kämpfen zu zweit und in der Gruppe:



Kämpfe um Gegenstände



Zieh- & Schiebekämpfe



Hüpfen



Laufen und Balancieren



Gemeinsam im Rhythmus



Verschiedene Raumlagen



Kämpfe um Positionen



Gleichgewichtskämpfe



**Ehrlichkeit**

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.

**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.

**Ernsthaftigkeit**

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

**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.

**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.

Die 10 Judo Deutschen J



Respekt

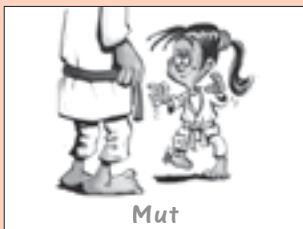
Begegne deinem Lehrer / deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend.
Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor deiner Zeit Judo betrieben haben.



Höflichkeit

Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde.
Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.

-Werte des Judo-Bundes



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.



Wertschätzung

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



Freundschaft

Achte all diese Werte und alle Menschen.
Dann wirst du beim Judo unweigerlich Freunde finden!

Judo
spielend
lernen



Falltechniken



Falltechnik rückwärts



Falltechnik seitwärts

Grundtechnik Stand



O-goshi oder Uki-goshi

Judo-T

Anwendungsaufgabe Stand



Situation: Uke drückt



Situation: Uke zieht

Grundtechniken Boden



Kuzure-kesa-gatame



Mune-gatame

Grundtechnik Stand

Technik



O-soto-otoshi

Anwendung Boden



2 Handlungsketten

Randori



Bodenrandori

Judo
spielend
lernen



URKUNDE

Der/die Judoka



Ort, Datum, Beauftragte(r)

UNDE

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



Unterschrift, Stempel



Judo
spielend
lernen



Kinderpass Nr.: 000001

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 Judo sport 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

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.

Judo
spielend
lernen



Judo-Begründer Prof. Jigoro Kano

(1860 - 1938)

柔道

Das moralische Prinzip:

Ji-ta-kyo-ei

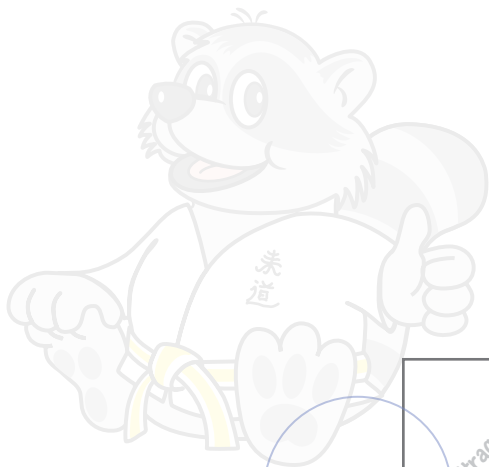
(„Gegenseitiges Helfen und Verstehen
zum beiderseitigen Wohlergehen“)

Das Technische Prinzip:

Sei-ryoku-zen-yo

(„Bester Einsatz von Geist und Körper“,
oder „Siegen durch nachgeben“)

Judo spielend lernen



Unterschrift und Stempel Verein

2. Beitragsmarke

Unterschrift und Stempel Verein

3. Beitragsmarke



DJB

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.