



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Judo / Ju-Jitsu

Autorengruppe

Monika Kurath, J+S Fachleiterin, Karin Ritler Susebeek, Tim Hartmann, Francois Carrel, Andreas Santschi, alle J+S Experten und Mitglieder der J+S Fachkommission Judo/Ju-Jitsu

Rahmenbedingungen

Alter	Unterschiedlich, siehe Angaben in den einzelnen Lektionen
Gruppengrösse	Vorteilhaft bezüglich Sicherheit und Unterrichtsqualität sind folgende Gruppengrössen: 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). Die Mattenhöhe muss einheitlich sein. Die Matten sind gegen Verrutschen zu sichern (z.B. Verlegen der Matte im Eckbereich oder an einer Wand. Die Mattenfläche muss immer wieder kontrolliert und ggf. müssen die Matten zusammenschoben werden. Die Kampffläche soll genügend gross sein.
Sicherheitsaspekte	Auf genügend Abstand zwischen den Übenden bzw. gute Verteilung auf der ganzen Übungsfläche achten. Alle Uhren und Schmuck wie Kettchen, Ohringe und Piercings sind abzulegen um ein verletzungsfreies Üben zu gewährleisten.
Kleidung und Hygiene	Alle Übungen können mit, aber anfangs auch sehr gut ohne Judogi (Judo-Anzug) ausgeführt werden. Verwende zum Judo oder Ju-Jitsu machen lange Trainingshosen und ein langes oder kurzes T-shirt. Auf der Matte sind alle barfuss. Hände und Füsse müssen gewaschen sein. Finger- und Fussnägel müssen kurz sein. Lange Haare werden mit einem Haarband zusammengebunden.

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Einführungslektion Judo „Verhext“ Zielgruppe: 5-7 Jährige	- verschiedene koordinative Erfahrungen machen - spielerisch judospezifische Vorübungen lernen - spielerisch seitlich abschlagen und Yoko-ukemi (seitliche Falltechnik) lernen - Bodengefühl entwickeln	Keine	einfach
2	Einführungslektion Judo „Zu Besuch im Urwald“ Zielgruppe: 5-7 Jährige	- verschiedene koordinative Erfahrungen machen - spielerisch judospezifische Vorübungen lernen - spielerisch Mae-mawari-ukemi (vorwärts Falltechnik) lernen - vereinfacht Uki-goshi (Hüftschwung) lernen - Bodengefühl entwickeln	Keine	einfach
3	Einführungslektion Judo „Verkehr“ Zielgruppe: 5-7 Jährige	- verschiedene koordinative Erfahrungen machen - spielerisch Ushiro-ukemi (Falltechnik rückwärts) lernen - Bodengefühl entwickeln - O-uchi-gari (grosse Innensichel) lernen	Keine (kann mit Lektion 1 verknüpft werden)	einfach
4	Falltechniken und Bodenelemente 1: „Tische kippen“ Zielgruppe: 5-7 Jährige	- Schaffen vielfältiger Bewegungserfahrungen - Kennenlernen einfacher Fall- und Bodenelemente - Abbau von Berührungängsten - Aufbau kooperativer Verhaltensweisen	Keine	einfach
5	Falltechniken und Bodenelemente 2: „Schlangen“ Zielgruppe: 5-7 Jährige	- Schaffen vielfältiger Bewegungserfahrungen - Weiterentwickeln einfacher Fall- + Bodenelemente - - Abbau von Berührungängsten - Aufbau kooperativer Verhaltensweisen	Aufbauend auf Lektion 4	einfach
6	Einführungslektion Judo: Festhalten, befreien und nach hinten fallen Zielgruppe: 7-8 Jährige	Am Ende dieser Lektion können die Kinder einen Partner festhalten, sich aus einem Haltegriff befreien, und die sichere Fallschule nach hinten aus dem Stand.	Keine	einfach
7	Erlernen eines Haltegriffs (Kesa-gatame) und Befreiungsmöglichkeiten Kämpfen am Boden Zielgruppe: 8-10 Jährige	- Spielerisch verschiedene koordinative Bewegungserfahrungen machen - Aufbau kooperativer Verhaltensweisen - Gewöhnung an Körperkontakt - Erlernen des Haltegriffs im Sitz von der Seite (Kesa-gatame) mit zwei Befreiungsmöglichkeiten - Miteinander kämpfen am Boden	Keine	mittel



8	Erlernen der Falltechnik rückwärts und der grossen Aussensichel (O-soto-gari) Kämpfen im Stand Zielgruppe: 8-10 Jährige	- Spielerisch verschiedene koordinative Bewegungserfahrungen machen - Aufbau kooperativer Verhaltensweisen - Gewöhnung an Körperkontakt - Erlernen der Falltechnik rückwärts und der Wurftechnik „grosse Aussensichel“ (O-soto-gari) - Miteinander kämpfen im Stand	Keine (kann mit Lektion 7 verknüpft werden)	mittel
9	Erlernen der Falltechnik vorwärts und des Hüftwurfes (O-goshi / Uki-goshi) Kämpfen im Stand Zielgruppe: 8-10 Jährige	- Spielerisch verschiedene koordinative Bewegungserfahrungen machen - Aufbau kooperativer Verhaltensweisen - Gewöhnung an Körperkontakt - Erlernen der Falltechnik vorwärts und des Hüftwurfes (O-goshi / Uki-goshi) - Miteinander kämpfen im Stand	Keine (kann mit Lektion 7 verknüpft werden)	mittel
10	Einführungslektion Ju-Jitsu: Spielend sich wehren lernen Zielgruppe: 5-10 Jährige	- Den eigenen Körper kontrollieren - Bewegungen mit Partner koordinieren - Sicher Fallen rückwärts allein und durch Partner ausgelöst - „Stopphand“ (verbal und non-verbal deutliches Zeichen setzen wenn jemand zu nahe kommt) - „Lass mich!“ und „Nicht mit mir!“ (verbale und körperliche Reaktion auf beidhändiges Stossen von vorne) - Kooperatives Verhalten fördern, Kondition und Koordination verbessern, Selbstbewusstsein aufbauen und Spass vermitteln	Keine	einfach

Rituale und Regeln: Rituale und Regeln spielen im Judo und Ju-Jitsu eine zentrale Rolle

- Jedes Training beginnt und endet mit Za-ri, dem japanischen Gruss im Fersensitz (vgl. Abbildungen in den einzelnen Lektionen)
- Im Judo und Ju-Jitsu sind wir auf gute Partner angewiesen. Bevor wir miteinander üben, verneigen wir uns voreinander, um zu versprechen, dass wir uns Mühe geben und die Regeln einhalten. Am Ende der Übung verneigen wir uns wieder, um uns zu bedanken. Vor Partnerübungen im Stand grüssen wir stehend (Ritsu-ri, vgl. Abbildungen in den einzelnen Lektionen)
- Bei einem verbalen „Stopp“ oder einem Abschlagen auf der Matte bzw. auf dem Partner ist der Kampf sofort zu unterbrechen
- Jeder Kämpfer hat zu jeder Zeit das Recht, den Kampf durch die oben genannten Signale zu stoppen (und somit aufzugeben)
- Die Anweisungen des Kampfrichters (können auch Schüler oder Lehrer sein) müssen stets befolgt werden
- Jeder Partner wird akzeptiert und man trägt immer Verantwortung für seinen Partner
- Kratzen, Beissen, Kitzeln, Würgen und Schläge jeglicher Art sind verboten
- Griffe, die dem Partner Schmerzen bereiten, dürfen nicht angewandt werden

Materialbedarf

Siehe unter „Kursumgebung“ und „Kleidung und Hygiene“

Tipps und Tricks

- Sorge für gute Organisation, Disziplin und den nötigen Respekt voreinander
- Erarbeite klare Regeln und setze Dich konsequent für deren Einhaltung ein
- Vereinbare klare Kommandos und Signale mit der Übungsgruppe
- Verwende Rituale und wiederkehrende Organisationsformen
- Halte die Erklärungszeit kurz und verwende eine kindsgerechte, bildliche Sprache; zeige viel vor an Stelle von verbalen Erklärungen; achte auf Ruhe beim Vorzeigen
- Biete die Möglichkeit, mit verschiedenen Partnern zu üben (regelmässig Partnerwechsel anordnen)
- Alle Techniken (Fallübungen, Boden- und Standtechniken) sollen immer beidseitig geübt werden
- Betrachte die vorgeschlagenen Spiel- und Übungsformen als Anregungen, die ausprobiert und variiert bzw. den jeweiligen personellen und materiellen Voraussetzungen angepasst werden müssen
- Viele weitere Spiel- und Übungsformen findest du im Buch „999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen“ (Hofmann-Verlag, DE-Schorndorf, ISBN 978-3-7780-2251-1)