

## J+S-Kids: Einführung Judo - Lektion 10

# Einführungslektion Ju-Jitsu: Spielend sich wehren lernen

### Autor

Andreas Santschi, J+S Experte Judo, Ju-Jitsu 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 - 10 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

- 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

### Hinweise

1. Im Ju-Jitsu lernen wir kämpfen und uns wehren. Damit das allen Spass macht, müssen wir zueinander Sorge tragen. Das ist die erste und wichtigste Regel. Wenn ich „Stopp“ sage oder in die Hände klatsche sofort ruhig werden, zu mir schauen und zuhören. Diese zweite Regel hilft uns, gut zu lernen und mehr Spass zu haben. Ju-Jitsu heisst „sanfte Kunst“ und kommt aus Japan. Deshalb beginnt und endet jedes Training mit Za-rei, dem japanischen Gruss im Fersensitz.
2. Im 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-rei, s. Bild zu H2). Wenn wir uns noch nicht kennen, sagen wir uns die Vornamen. Beim Üben wechseln wir uns immer ab: einmal Du, einmal ich, so oft wie möglich bis die Zeit um ist. Viele Partnerwechsel, alle sollen mit allen üben können.
3. Was wir hier lernen, ist für hier bestimmt. Im Alltag ist es immer besser, nicht kämpfen zu müssen. Ein verhinderter Kampf ist ein gewonnener Kampf. Sich in Sicherheit bringen und Hilfe suchen ist nicht feige, sondern klug. Nur wenn ich einen Angriff nicht verhindern kann, wehre ich mich. Nachher suche ich sofort Hilfe und erzähle, was passiert ist. Je stärker ich bin, desto weniger muss ich mich wehren.
4. Siehe auch Hinweise im Dokument „Grundlagen“

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Angrüssen</b> Kurze Einführung, wichtigste Regeln (s. Hinweis 1) und Begrüssungsritual im Fersensitz (auf meinen Ruf „Rei“ verneigen sich alle gleichzeitig kurz voreinander)	Ganze Gruppe im Kreis 	

5'	<b>Aufwärmen</b> Durcheinander rennen, ohne jemand anderes zu berühren. Auf mein Zeichen (Klatschen) <ul style="list-style-type: none"> <li>• auf einem Bein stehen bleiben</li> <li>• zwei Hände und ein Fuss am Boden</li> <li>• eine Hand und ein Fuss am Boden</li> <li>• nur ein Knie am Boden</li> <li>• möglichst stabil auf beiden Beinen stehen</li> <li>• Auf dem Bauch liegen, Arme und Beine in der Luft</li> <li>• In Rückenlage schaukeln, ohne mit Kopf und Beinen den Boden zu berühren</li> </ul>	Ganze Gruppe im Schwarm	
5'	<b>Aufbau Fallen rückwärts</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf dem Rücken liegend, Beine angezogen, Kinn auf der Brust, 20 Mal Ausatmen und mit den gestreckten Armen nahe dem Körper fest auf den Boden schlagen (je mehr Lärm, desto besser!)</li> <li>• 10 Mal aus dem Sitzen nach hinten rollen, dazu laut ausatmen und wie oben abschlagen</li> <li>• 10 Mal aus der Kauerstellung absitzen und Übung wie oben</li> <li>• dito aus dem Stand</li> </ul>	Ganze Gruppe, alle schauen zu mir, genügend Platz hinter sich  Zielübung:  	

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>„Stopphand“:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durcheinander rennen, ohne jemand anderes zu berühren. Auf mein Zeichen (Klatschen) sofort möglichst stabil stehen bleiben, beide Hände in Stopphaltung vor sich und so laut wie möglich „STOPP“ schreien</li> <li>• Mein Partner macht ein böses Gesicht und kommt langsam auf mich zu. Sobald er mir zu nahe kommt, halte ich ihm meine „Stopphände“ entgegen und schreie laut „STOPP“</li> <li>• Dito, mein Partner kommt aber immer schneller auf mich zu</li> <li>• (evtl.) Dito, aber in der Gruppe (Leitende spielen Angreifer)</li> </ul>	Ganze Gruppe im Schwarm   Zu zweit. Stehend grüssen  	
10'	<b>„Lass mich!“:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mein Partner macht ein böses Gesicht und kommt langsam auf mich zu und schubst mich mit beiden Händen zurück. Ich suche sofort einen guten Stand, nehme die Stopphände vor den Körper und schreie laut „lass mich!“</li> <li>• Mein Partner versucht mich wieder mit beiden Händen zu stossen. Ich nehme meine „Stopphände“ hoch, weiche als Rechtshänder nach vorne links aus, stosse meinen Partner weg, schreie laut „lass mich!“ und renne schnell weg.</li> </ul>	Zu zweit  	
10'	<b>„Nicht mit mir“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mein Partner versucht mich wieder mit beiden Händen zu stossen. Ich nehme meine „Stopphände“ hoch, weiche als Rechtshänder nach vorne links aus, lege meinem Partner meine Hände von hinten auf die Schultern, ziehe ihn sanft nach hinten unten und schreie laut „Nicht mit mir!“ Er macht eine schöne Fallübung rückwärts.</li> <li>• Dito, ich frage aber, ob ich ein wenig schneller und fester ziehen darf.</li> </ul>	Zu zweit  	



7'	<b>Ju-Jitsu-Fangis:</b> Zwei Fänger jagen alle andern. Wer erwischt wird muss stehen bleiben mit erhobenen „Stopp Händen“. Alle andern dürfen sie befreien, indem sie die „Stopp Hände“ zur Seite schieben, ihre eigenen Hände den Gefangenen auf die Schultern legen und sie sachte nach hinten unten ziehen. Die Gefangenen machen eine Fallübung rückwärts und sind wieder frei. Während der Befreiungsaktion können die Befreier nicht gefangen werden.	Ganze Gruppe im Schwarm. Alle sind einmal Fänger	
----	--	--	--

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	<b>„Kluge Kinder suchen Hilfe“ (s. Hinweis 3):</b> Wo finden wir Hilfe <ul style="list-style-type: none"><li>• im Kindergarten oder in der Schule</li><li>• auf dem Spiel- oder Pausenplatz</li><li>• im Quartier</li></ul>	Ganze Gruppe im Kreis	
1'	<b>Za-rei</b>	Ganze Gruppe im Kreis, wie am Anfang	