

J+S-Kids: Einführung Judo - Lektion 4

Falltechniken und Bodenelemente 1: „Tische kippen“

Autor

Tim Hartmann, J+S-Experte 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

Schaffen vielfältiger Bewegungserfahrungen, Kennenlernen einfacher Fall- und Bodenelemente, Abbau von Berührungängsten, Aufbau kooperativer Verhaltensweisen

Hinweise

Siehe Hinweise im Dokument "Grundlagen".

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Angrüssen Schüler und Lehrer schliessen kurz die Augen und verbeugen sich dann	Schüler und Lehrer knien im Kreis. 	
5'	Grünes Krokodil Ein Schüler ist das grüne Krokodil und steht auf einer Hallenseite, alle andern stehen ihm gegenüber auf der anderen Hallenseite. Auf Kommando probieren die Schüler auf die andere Seite zu gelangen, ohne vom Krokodil berührt zu werden. Wer berührt wird, wird auch zum Krokodil.		
8	Diverse Bewegungsformen Rückwärts laufen Seitwärts laufen (die Füsse „schleifen am Boden“) Auf einem Bein hüpfen; rechts & links Hüpfen abwechselnd enge und breite Fussstellung Auf allen Vieren wie ein Affe Auf dem Bauch wie eine Schlange Freie Formen („Was kennt Ihr noch für Tiere? Zeigt mal vor!“) Ein Wettrennen mit jeweils unterschiedlichen Startpositionen (stehend, sitzend, liegend etc.) („Wer ist schneller als der Lehrer?“)	Diverse Bewegungsformen werden auf der Hallenlänge ausgeführt. Der Lehrer macht diese vor, die Schüler folgen sogleich.	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Fallübung rückwärts Auf dem Rücken liegen, das Kinn ist auf die Brust „geklebt“, mit den Armen auf die Matte schlagen wie „eine Ohrfeige“ („Wer kann am lautesten abschiagen?“)	Kreisanordnung Motivation: „Schaffen wir es als Gruppe alle zusammen abzuschlagen so dass nur ein Klang entsteht?“	

	Übung aufbauen von der Sitzposition über die Kauerstellung bis hin zum Stand		
5'	Zauberer und blinde Zwerge Die Kinder (= blinde Zwerge) verteilen sich, nehmen eine Kauerstellung ein und schliessen die Augen. Ein Zauberer läuft umher und erlöst die Zwerge, indem er sie an den Schultern nach hinten umstösst. Die Kinder machen eine Fallübung rückwärts und helfen anschliessend dem Zauberer beim Erlösen. Drei Durchgänge mit wechselnden Zauberern.	Kinder verteilen sich kreuz und quer (Sicherheitshinweis: Lehrer achtet auf genügend Abstand zwischen den Kindern)	
2'	Beinfechten Kinder laufen kreuz und quer und versuchen die Oberschenkel der andern Kinder zu berühren. Der Lehrer spielt auch mit!		
7'	Tisch umkippen - Umdrehtechnik Assistenztrainer (oder Kind) ist in der Bockposition. Lehrer erklärt: „Wir haben hier einen Tisch, was müsst Ihr machen damit dieser Tisch umkippt?“ Kinder dürfen nach vorne kommen und ihre Ideen vorzeigen. Dann zeigt der Lehrer eine Möglichkeit vor („Ihr müsst zwei Tischbeine wegnehmen“). Dabei kniet er neben die Person in Bockposition, eine Hand greift unter deren Kinn an den entfernten Oberarm, die andere Hand greift an die entfernte Kniekehle. Durch Zug mit beiden Armen und Druck mit dem Oberkörper bringt er den Tisch zu Fall. Die Kinder üben dies nachher zu zweit.	Kinder sitzen im Halbkreis. Das Vorzeigen sollte räumlich nicht zu weit entfernt sein von den Kindern. Das Üben zu zweit wird eher kurz gehalten. 	
8'	Übung zum Tische kippen Die eine Hälfte der Kinder verteilt sich und „verwandelt sich in Tische“ (Bockposition). Die andere Hälfte macht verschiedene Übungen: -Über die Tische springen -Unter den Tischen hindurchkriechen -Tische kippen mit gelernter Umdrehtechnik	Zählvorgaben geben: „Wer 10x gemacht hat, kehrt zur Wand zurück.“ Gruppenwechsel nicht vergessen	
5'	Der störrische Tisch Der Tisch (Partner in Bockstellung) soll „gezügelt“ werden, dem Tisch gefällt es aber wo er ist. Partner probiert den Tisch zu verschieben, Tisch probiert in einer definierten Fläche zu bleiben (Bsp. 2 Matten; kleine Kampffläche; Kreis aus 4 Gürteln etc.). Dann Rollentausch, anschliessend Partnertausch.	Kinder bilden zwei Reihen, die Partner knien sich gegenüber. Auf „Rei“ wird gegrüsst (der Lehrer erklärt vorgängig kurz warum im Judo gegrüsst wird (Höflichkeit, Respekt)). Dann nimmt eine Seite die Tischposition ein. Motivation: Der Lehrer zählt laut von 10 rückwärts. Die Schüler probieren in dieser Zeit die Aufgabe zu erfüllen.	Ev. Judogürtel
5'	Laufende Tische kippen Alle Tische befinden sich auf einer Hallenseite, ein Fänger steht auf der anderen Hallenseite. Auf Kommando probieren die Tische auf die andere Seite zu gelangen. Wer vom Fänger gedreht wird, wird in der nächsten Runde ebenfalls zum Fänger. Das Spiel geht solange, bis nur noch ein Tisch übrig bleibt.	Lehrer unterbricht jeweils, wenn das Kippen eines Tisches zu lange dauert und lässt den entsprechenden Tisch auf die andere Hallenseite über gehen. Fänger dürfen auch zusammen einen Tisch kippen.	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
6'	Bäume umklettern Lehrer, Assistenztrainer und ggf. ein grosser Schüler bilden Bäume (breiter Stand, Beine leicht gebeugt, Arme neben dem Körper ausgestreckt). Schüler probieren den Baum zu umklettern ohne runterzufallen.	Kolonnenanordnung: vor jedem Baum knien 3-4 Schüler.	
2'	Abgrüssen Lehrer fragt, was die Schüler gelernt haben. Kurze Rückmeldungen. Schüler schliessen für eine Minute die Augen und sitzen still. Abgrüssen durch Verbeugen.	Kreisanordnung.	