



A. Judo-Wettbewerb: Ich trainiere meine Eltern

So Kinder, das ist die schwierigste Aufgabe. Ihr sollt als Trainer Euren Eltern alle Judotechniken beibringen, die zum Erwerb ihres ersten Judogürtels, des weiß-gelben Gürtels (8.Kyu) notwendig sind. Bitte seid nachsichtig



und äußerst vorsichtig!

Vielleicht habt Ihr ein großes Wohnzimmer oder einen Garten mit weichem Rasen.

Wenn alle Techniken und der Prüfungsablauf grob sitzen, könnt ihr nach der Corona-Pause mit den Eltern auf der Judomatte üben. Wir würden uns sehr freuen, wenn eure Eltern so mutig sind, auch eine richtige Gürtelprüfung abzulegen. Die Gelegenheit dazu würden sie bekommen.

In den nachfolgenden Videos sind die Techniken gut beschrieben und zu erkennen. Wir würden noch einige Hinweise zum Üben geben.

1. Bevor Ihr beginnt, erwärmt euch bitte.

Tipps / Beispiele:

- Wer die Möglichkeit hat, kann etwas Laufen (im Garten, auf der Straße).
- Wer nur in der Wohnung ist, schafft sich erst einmal etwas Platz und kann loslegen.
 1. Hampelmänner
 2. Sprünge am Ort: vor/rück und/oder links/rechts
 3. Liegestütze
 4. Sit-ups/ Rumpfaufrichten
 5. Sprünge am Ort: im Dreieck und /oder im Viereck
 6. Planke rechts und links halten (Seitlage, gestreckt und sich nur auf einem Unterarm und der Fußkante abstützen)
 7. Kniebeuge (Füße parallel, Hacken auf den Boden, Unter/ Oberschenkel bis 90 Grad.)
 8. Kriechgangposition (einen Schritt nach rechts, nach hinten, nach links und nach vorn. - Upps, da sind wir wieder an der gleichen Stelle.)



Man kann jede Übung eine bestimmte Zeit machen (30 oder 60 Sekunden), das Ganze dann mehrmals wiederholen mit einer kleinen Pause dazwischen. Ihr könnt auch andere Übungen einbauen.

Ihr könnt auch die Wiederholungen zählen. In der ersten Runde jede Übung 15x, zweite Runde 10x, 3. Runde 8x. Variiert die Übungen und die Wiederholungen so, dass ihr euch nicht völlig verausgabt. Ihr solltet leicht außer Puste kommen und etwas schwitzen. Achtet bei den Eltern auf eine korrekte Ausführung, sie stehen nicht so im Training wie ihr. Seid nachsichtig!

- Danach ein paar Dehnungs-/ Mobilisationsübungen, wie wir sie immer machen. Auf dem Video sind auch einige bekannte Übungen zu sehen: <https://www.youtube.com/watch?v=F8ZbXNtLR4E>

2. Fallschule:

- Fallen zur Seite - links und rechts
- Fallen nach hinten

Das Fallen zur Seite und nach hinten nur aus dem Sitzen üben.

3. Judowürfe:

- O-goshi oder Uki-goshi
- O-soto-otoshi

Hinweise:

- langsam und vorsichtig üben
- zunächst die Bewegung ohne Partner üben, wenn das klappt, dann mit einem Partner
- die Hüftwürfe zunächst nur anheben; den Fußwurf nur in Zeitlupe



• Zeigt den Eltern die Hilfestellung bei allen Würfen! Wie Ihr wisst: Dem Partner beim Fallen helfen! Der den Wurf ausführt (Tori), hält immer mit der linken Hand den Arm des Partners fest. Mit dieser wird kurz vor der Landung der fallende Partner nach oben gezogen. Zunächst zieht man mit der linken Hand, die rechte Hand kann in der Endphase auch mit zur Hilfe genommen werden. Das dient dazu, den Aufprall etwas abzumildern. Nicht ruckartig, sonst tut der Arm weh.

• Spart nicht mit Lob! Sollten die Eltern unkonzentriert sein, ermahnt sie ruhig.

4. Festhaltegriffe

- Kuzure-kesa-gatame
- Mune-gatame

Die sind im Video prima dargestellt, genauso.

5. Würfe aus der Bewegung

Die Würfe sind aus einer Bewegung zu zeigen. Der O-goshi aus der eigenen Rückwärtsbewegung und der O-soto-otoshi aus der eigenen Vorwärtsbewegung. Beide Techniken nur langsam üben.

6. Anwendungsaufgabe Boden

- Hier besteht die Aufgabe, dass ein Wurf mit einem Festhaltegriff verbunden wird. Es geht bei dieser Übung um den Übergang vom Stand zum Boden. Übt den jeweiligen Wurf langsam und versucht den Übergang, also das zu Boden gehen möglichst zügig.

Achtung! Die Hilfestellung hierbei nicht vergessen!

Falls ihr selbst Uke seid, soll sich Papa nicht voll auf euch rauflegen! Sagt es ihm vorher, sonst bekommt ihr kein Wort mehr raus...

- Als Abschluss dieser Kombination muss sich der Untermann dann noch aus der Festhalte befreien.

Es werden also 3 Judotechniken miteinander verbunden: Wurftechnik, Festhaltegriff und Befreiung.



7. Randori

Zu Hause bitte nicht üben. Das würden wir dann in vereinfachter Form auf der Judomatte machen.

Geeignete Videos zur Unterstützung (aber Ihr könnt es bestimmt allein!):

- <https://www.youtube.com/watch?v=XK0YynV9X6U>
- <https://www.youtube.com/watch?v=hS6JvyOvZfo>

(In diesem Video ist die Rede von einem Tai-otoshi. Der steht nicht im Prüfungsprogramm!
Den Wurf nicht üben.)

Für jeden Teil (außer Erwärmung) den ein Elternteil kann, erhaltet ihr 20 Punkte. Wir sind total gespannt, ob es einige von euch schaffen, den Eltern das so beizubringen, dass sie eine Gürtelprüfung ablegen können. Beteiligt sich einer von euren Eltern an der Gürtelprüfung, erhaltet Ihr 125 Punkte und zusätzlich eine Urkunde als erfolgreiche Heimtrainer. Sollten beide Eltern die Prüfung ablegen, habt Ihr euch einen Pokal verdient!

[Sollte keiner Deiner Eltern körperlich in der Lage sein, Judo auszuprobieren, melde ich bitte bei uns, wir überlegen uns dann eine alternative Aufgabe für Dich.]



Hajime!