



Judo für Einsteiger/-innen

Spiele auf der Judomatte

Schildkröten-Umdrehen

Spielidee:

Verändertes "Fischer-Fischer" zum Üben von Umdrehern am Boden

Spielorganisation:

Fischer und Schildkröten, wechseln jeweils die Seite. Von den Fischern auf den Rücken gedrehte Schildkröten werden ebenfalls zu Fischern.

Spielablauf:

Immer Rundenweise, anfangs am besten bereits 2 Fänger bestimmen. Erst wenn alle Schildkröten auf der anderen Seite oder umgedreht sind beginnt die nächste Runde, vom ÜL angesagt. Gemeinsam arbeiten ist erlaubt, allerdings ist eine Grenze sinnvoll, um Verletzungen vorzubeugen.

Hunde-Fangen

Spielidee:

Fangen mit kämpferischen Aspekt, nur wer in den Boden gezwungen wurde wird selber zum "Hund". Kinder verinnerlichen intuitiv Griffpunkte.

Spielorganisation:

Begrenztes Spielfeld, Hunde bewegen sich mit allen Vieren auf dem Boden und versuchen, Mitspieler entweder durch antippen oder herunterziehen zu fangen.

Spielablauf:

Ein bis zwei Hunde werden auf ein begrenztes Spielfeld "losgelassen", meist reicht eine 6x6 Wettkampffläche für 20 Kinder aus. Teamarbeit ist unbedingt erforderlich !

Kämpfender Kreis

Spielidee:

Fußtechniken mit allen gemeinsam im Kreis üben, wettkampfrelevant für Griffunterlegenheit.

Spielorganisation:

Alle TN bilden einen Kreis und fassen sich an den Oberarmen.

Spielablauf:

Eigentlich kämpft Jeder gegen Jeden, aber Konzentration liegt natürlich auf den Nebenmännern. Wer hinfällt, kann entweder Aufgabe erfüllen (kleiner Kreis), oder einen neuen Kreis aufmachen. ÜL müssen bei mehreren Kreisen aufpassen, dass genug Platz vorhanden ist !

Judo-Kegeln

Spielidee:

Griffkampf im Randori mit zusätzlichen Anreizen belohnen. Wer Kegel umwirft, muss am Ende eine Aufgabe absolvieren.

Spielorganisation:

TN gehen paarweise in ihre üblichen Randori-Situationen, im Vorhinein wird eine Aufgabe pro umgeworfenen Kegel festgelegt, die am Ende des Randoris absolviert werden muss.

Spielablauf:

Jedes Team ist für "seine" Kegel verantwortlich!

Alternativ können Dreier-Teams gebildet werden, um Fluss nicht zu unterbrechen, da einer umgefallene Kegel aufstellen kann