



## Judo

[Ich fühle mich stark](#) Ringen und Raufen für den respektvollen Umgang miteinander

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 8–12 Mädchen und Jungen im Alter von 8–10 Jahren, **Ort:** Turnhalle

Ringen und Raufen bieten Kindern vielfältige Gelegenheiten, sich im wahrsten Sinne des Wortes stark zu fühlen. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Körpergrenzen und den Grenzen anderer fordert und fördert außerdem den kindgemäßen Selbstaussdruck und das non-verbale Miteinander.

Mai 2016

---

[Spielerisches Kämpfen für Vorschulkinder](#) Rangeln und Raufen

**Zeit:** ca. 60 Minuten, **TN:** Kinder im Vorschulalter (Übungen können auch bei Grundschulkindern in modifizierter Form eingesetzt werden), **Ort:** Sporthalle

Im nachfolgenden Praxisbeispiel sollen die Kinder über kooperative Übungen mit dem Partner zu einem spielerischen Kämpfen angeleitet werden. Die Übungen lassen sich gut in allgemeinen, natürlich auch in zweikampfspezifischen Übungsstunden einbringen.

Januar 2009

---

[Kämpfen lernen](#) "Kämpfen" heißt auch, sich zu verständigen, miteinander zu kooperieren und sich den Stärken und Schwächen des Partners anzupassen.

**Zeit:** 70–90 Minuten, **TN:** Kinder ab acht Jahren (Übungen können auch bei Jugendlichen und Erwachsenen – je nach Gruppe in modifizierter Form – eingesetzt werden), **Ort:** Sporthalle

Hohe Ansprüche an die Koordination und Kondition und die Komplexität beim Kämpfen helfen vielseitige körperbezogene Erfahrungen zu sammeln. Im nachfolgenden Praxisbeispiel soll ein dreistufiges Modell eine Einführung in das „Kämpfen lernen“ geben. Die Übungen lassen sich gut in allgemeinen, natürlich auch in zweikampfspezifischen Übungsstunden einbringen.

Oktober 2008

---

[Ringen und Kämpfen - Zweikämpfen - Teil 2](#) Von spielerischen Kampfformen zu Zweikämpfen in der Bodenlage

**Zeit:** 60–70 Minuten, **TN:** Kinder ab acht Jahren (die Übungen können auch bei Jugendlichen und Erwachsenen – je nach Gruppe in modifizierter Form – eingesetzt werden), **Ort:** Sporthalle

In regelgeleiteten Zweikämpfen können Kinder und Jugendliche wichtige Erfahrungen für ihre Entwicklung sammeln. Sie lernen fair miteinander zu kämpfen, die eigenen Stärken einzusetzen und füreinander Respekt zu entwickeln. Die Verantwortung für den Partner spielt dabei eine wesentliche Rolle. Die nachfolgende Stunde zeigt einen Weg von spielerischen Kampfformen zu Zweikämpfen in der Bodenlage auf.

Juni 2003

---

[Ringens und Kämpfen - Zweikämpfen - Teil 1](#) Spiel- und Übungsformen zur Förderung der Wahrnehmung und des Zweikämpfens

**Zeit:** 60–70 Minuten, **TN:** Kinder ab acht Jahre (die Übungen können auch bei Jugendlichen und Erwachsenen – je nach Gruppe in modifizierter Form – eingesetzt werden), **Ort:** Sporthalle

Um Zweikämpfe in kontrollierter Form auszuführen, müssen Kinder behutsam an das Kämpfen herangeführt werden. Sie sollen lernen, die eigenen Kräfte gezielt einzusetzen und Verantwortung für den Partner zu übernehmen. Die nachfolgende Stunde zeigt exemplarisch auf, wie Kinder an das Zweikämpfen herangeführt werden können. Im Vordergrund stehen dabei das Sammeln von körperbezogenen Erfahrungen, die Erprobung der eigenen Kräfte und die Auseinandersetzung mit dem Partner in spielerischer Form.

Mai 2003

---

[JUDO-kindgerecht](#) Kindgerecht gestaltet und vermittelt

**Zeit:** 60–90 Minuten, **TN:** Schulkinder im Alter von ca. 6-10 Jahren **Ort:** Judohalle oder Sporthalle mit Judomatten

Judo schult nicht nur die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten der Kinder, sondern eignet sich hervorragend, das kindliche Bewegungsbedürfnis zu stillen.

Die nachfolgenden Ausführungen stellen eine kindgemäße Einführung in die Sportart Judo dar.

Februar 1996