

Badischer Judo-Verband

Breitensportbeauftragter-Senioren

Anregungen / Impulse zur Intensivierung und Verbesserungen im Bereich Judo für Kinder und Ältere (Diskussionsgrundlagen):

Anregungen lehren nach „Methodischen Reihen“ und Formulierung der bei der der Umsetzung der Techniken vermittelten Lernzielen

⇒eventuell auf neu erstellten Arbeitsblättern erfahren und niederschreiben lassen.

Biomechanische Grundlagen ausnutzen.

Wichtig:

Techniken aus dem Stand bzw.Grundbewegung demonstrieren und „ **Knotenpunkte** “ der Techniken **erklären und erklären lassen.**

I.: Eindrehtechniken unter Ausnutzung biomechanischer/anatomischer Aspekte:

Nr.	Art der Technik:	Anmerkungen/ beabsichtigte Lehr-bzw.Lernziele:
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

II. : Kinder -Anfänger- und Ältere:

1. Wurftechniken aus dem Kniestand ⇒Übergänge zu Bodentechniken Halten und Befreien- Hebeltechniken

-Uchi-mata aus dem Kniestand ⇒weiterführen Abwehr einer Fußtechnik durch abknien auf ein Knie-das andere Bein ist angestellt⇒mit Uchi-mata angreifen
Lernziele:wettkampfnaher Reaktion- Gleichgewichtsschulung-koordinative LZ

Nr.	Art der Technik:	Anmerkungen/ beabsichtigte Lehr-bzw.Lernziele:
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

2. Methodischen Reihen:

-„Eindrehtechniken auf zwei Beinen “ ⇒Koshi-grumua - Tsuri-goshi - Uki-goshi
⇒O-goshi - Soei-nage - Tsuri-komi-goshi (evtl. Einstiegstechnik)
-Fuß-und Beinwürfe: ⇒De-ashi-barai -Sasae-tsuru-komi-ashi - hiza-guruma
⇒Erklärung Harai- tsuri-komi-ashi
- „ Sicheltechniken“ O-soto-gari - O-uchi-gari
-„Eindrehtechniken auf einem Bein“ ⇒O-soto-gari - Tai-otoshi - Ashi -guruma - O- guruma
-„Selbstfalltechniken“ als Kombinations-oder Gegentechniken:
⇒O-soto-gari-Yoko-wakare - O-uchi-gari-Ura-nage

Nr.	Art der Technik:	Anmerkungen/ beabsichtigte Lehr-bzw.Lernziele:

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

3. Bodentechniken:

-Grundlagen nach „Opa Schutte“ :

Halten und Befreien

Hebeln und Würgen ⇒“Rund um den Kesa-Gatame“

Nr.	Art der Technik:	Anmerkungen/ beabsichtigte Lehr-bzw.Lernziele:
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		