



# **Friendsday** - Trainingseinheit Kinder jünger als U12

Zeit ca. in Min.	Übung	Beschreibung	Hilfsmittel	Organisation
<b>5</b>	Angrüßen kurze Info über Judo, Verbeugen	Nicht zu viel über Geschichte reden, kurze Einweisung in die Höflichkeit des Judo, daher Verbeugen	keine	Aufstellung, ab knien
<b>15</b>				
<b>davon 5</b>	Yoghurtbecher balancieren	Becher auf Handinnenfläche, Handrücken, Kopf, Rücken in verschiedenem Tempo balancieren	Pro Teilnehmer 1 Becher	durcheinander
<b>davon 5</b>	Yoghurtbecher umdrehen	Teams müssen ihre Becher in ihre Position bringen (Team A: Öffnung oben Team B Öffnung unten), wer beim Schlusspfeiff am meisten in seiner Position hat, hat gewonnen	Pro TN 1 Becher	2 Teams durcheinander
<b>davon 5</b>	Krokodilspiel	Spielfläche begrenzen, Fänger krabbelt auf dem Bauch, nur Abklatschen reich, nicht runterziehen! Wer abgeklatscht wurde, oder raus tritt ist mit Fänger	keine	1-2 Fänger je nach Gruppengröße





# BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Fachverband für Budo-Sportarten im BLSV e.V. und DJB e.V.



## KREATIV-WERKSTATT

### PROJEKTGRUPPE

5	Einrollen	Kinn an die Brust, mit Armen angezogene Beine umklammern, schaukeln	keine	Einzel, Kreisform
	Rückwärtsfallschule	Wie Schaukeln, nur mit Abklatschen („Bremsen“)	keine	Einzel, Kreisform
5	Trainer-Laola-Welle	Kinder bilden eine Kreis, gehen in die Hocke, Gesicht nach innen, der Trainer geht im Kreis rund rum und gibt den Kindern Impuls für Rückwärtsfallschule (Kleiner Schubs, oder nur durch antippen)	keine	Einzel, Kreisform
5	Holzfäller	Einer macht sich steif wie ein Baumstamm, der andere rollt ihn, vorwärts und rückwärts	keine	Paarweise in Reihen
5	Seitwärtsfallschule aus dem Kniestand	Auf gestreckten Arm achten, Fallen vom aufgestellten Bein weg (wegen späterem Wurf)	keine	Einzel, Kreisform
5	Kurze Einführung ins Werfen	Demonstration, gut wäre auch, die Kinder selbst was vorzeigen lassen	keine	Halbkreis
5-7	O-soto-otoshi	Vom seitlichen um drücken aus dem Kniestand, bis hin zu Tori steht, Uke kniet mit einem aufgestellten Bein (nicht mit Uke aus dem Stand!!!)	keine	Paarweise
5-7	Kanaldeckelspiel oder Pfützenspiel	Einer legt den Gürtel im Kreis in der Mitte, beide fassen an den Händen und versuchen Partner in den Kreis zu ziehen, wer als erster rein steigt hat verloren	1 Judogürtel pro Paar	Paarweise





# BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Fachverband für Budo-Sportarten im BLSV e.V. und DJB e.V.



## KREATIV-WERKSTATT

### PROJEKTGRUPPE

5-7	Felderkampf (Sumo auf Knien)	2-4 Matten, wer den anderen rausschiebt, hat gewonnen (Kniestand)	keine	Paarweise
5	Yoko-shio-gatame (Mune-gatame)	Ohne Griff zwischen die Beine!!! ggf. auch ohne Kopf	keine	Paarweise
5	Mausefalle	Auf Rücken beim Partner in Bankposition durchkrabbeln, kurz belasten, Befreiungsversuche, wieder frei lassen, verschiedene Eingänge nutzen	keine	Paarweise
5-7	Kurze Wiederholung Rückwärts-, Seitwärtsfallschule, O-soto-otoshi, Mune-gatame			
5-10	Judosachen-Schlacht	Matte halbieren, Zeit vorgeben, das Team, auf dessen Spielhälfte, am Ende der Zeit am meisten Sachen liegen, hat verloren	Verknottete Gürtel oder unterschiedliche Bälle (vom Tischtennisball bis Peziball) als Wurfmaterial	2 Teams
5	Abgrüßen	Dank für Kommen, ggf. Info über nächstes Training	Keine	Reihe

