

Lernprogramm Judo für 5 + 6 Jährige

1. Grundlagen



Grüssen im Stand
Zarei



Grüssen auf Knie
Ritsurei



stehen im Judo
Kiba dachi



Griff fassen
Kumi kata



Griff fassen
Kumi kata

2. Fallschule / Ukemi waza



Seitwärts Fallen
Yoko ukemi



Rückwärts Fallen
Ushiro ukemi

3. Standtechniken / Tachi Waza /



Grosses äusseres Wegsicheln
O soto gari

Der
Hinnehmende
Uke

Wurftechnik / Nage waza



flatternde Hüfte
Uki goshi

Der Gebende
Tori

4. Bodentechniken / Ne waza /



Seitliche Vierpunkt Kontrolle
Yoko shiho gatame

Festhaltetechniken / Katame Waza



obere Vierpunktkontrolle
Kami shiho gatame

5. Bewegungsaufgaben

Von Stand auf den Boden und Festhalter
 Vierfüsser Stand = drehen auf den Rücken, Bauchlage = drehen auf den Rücken
 Kakari geiko = Angriff des Einen, Abwehr des Anderen
 Yako soku geiko = üben ohne Widerstand (abgemacht) Randori = freies Üben
 Uke und Tori im Stand (Judobewegungen)
 Richtiges Abknien und Aufstehen.