

Skript

„Niederschwellige Einstiege um Judo erfahren und entwickeln zu lassen – orientiert an den 5 Säulen des Judo nach dem neuen Graduierungssystem“

Oliver Pietruschke

Schulsportreferent des Deutschen Judo Bund e.V.



Inhalt

| | |
|---|----|
| Zielsetzung..... | 2 |
| Wir „erfinden“ unser Judo | 3 |
| Einstieg und das Begrüßungsritual | 3 |
| Regeln einführen (das Stopp-Signal /“Maitta“) / 1. Pfeiler des Judo | 4 |
| Allgemeine Erwärmung von Muskulatur und HKS und Einstimmung auf körperliche Nähe (kooperativ) | 6 |
| Entwicklung des 2. Pfeilers des Judo – Fallen mit Freude | 7 |
| Entwicklung des 3. bis 5. Pfeilers des Judo – „Werfen“, Halten, Kämpfen (aus „Bodensituationen“ entwickelt) | 8 |
| Entwicklung des 3. bis 5. Pfeilers des Judo – „Werfen“, Halten, Kämpfen (aus „Standsituationen“ entwickelt) | 10 |

Zielsetzung

Diese Einheiten in modularer Form sollen die Möglichkeit geben niederschwellig, spielerisch einen Zugang zum Judo zu schaffen. Die Schüler*innen sollen die 5 Säulen des Judo (erleben und am Ende einer Doppelstunde, eines Projekts oder dem Schnuppertraining den 8. Kyu, den weiß-gelben Gürtel verliehen bekommen können.

Die 5 Säulen des Judo:

1. **Regeln (wie Stopp-Signal) respektieren und respektvoll miteinander umgehen**
2. **Fallen**
3. **Werfen**
Das Werfen darf hier auch als geführtes Umkippen verstanden werden.
4. **Halten**
Das Halten soll Grundzüge von Belasten, Einschränken, Fixieren in regelkonformer Lage aufzeigen
5. **Kämpfen**

Die Module sind so gewählt, dass die Inhalte von der Anbahnung des körperlichen Kontakts aufsteigend sind und im Kontext unterschiedlich verwendet werden können.

In den Modulen gibt es verschiedene exemplarische Auswahlmöglichkeiten, die dem Kontext angemessen eingesetzt werden können. Hier besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. Die einzelnen Übungen oder Spielformen lassen auf unterschiedlichen technischen und kontaktintensiven Niveaus die o.g. 5 Säulen erleben und sollten methodisch aufbauend verwendet werden.

Im Folgenden werden zwei generelle Entwicklungswege vorgestellt. Der Erste orientiert sich schwerpunktmäßig an Bodensituationen, welcher von deutlich mehr körperlichem Kontakt geprägt ist, dafür jedoch die Fallhöhe minimiert und das Werfen in seinen Grundzügen bereits einschließt. Der zweite Weg orientiert sich eher an der Entwicklung aus Standsituationen, wodurch die körperliche Nähe geringer ist, zunehmend jedoch die mögliche Fallhöhe und Dynamik steigt und eine Konsequente Sicherung von Beginn an einen wesentlichen Aspekt darstellt. Das Halten kann dann als Übergang vom Stand zum Boden im Anschluss thematisiert werden.

Der Einbezug der Schüler*innen in die Entwicklung der einzelnen technischen Ansätze sollte nach individueller Erfahrung der Lehrperson und insbesondere dem Alter der Kinder erfolgen. Der folgende Ablauf gelingt bei stark gelenktem bis offenem Arbeiten an den gegebenen Aufgaben. Wichtig ist jeweils eine altersadäquate Reflektion der Handlungen, um die 5 Säulen des Judo bewusst erleben lassen zu können.

(Im Weiteren wird ohne diskriminierende Absicht anstelle der Formulierung Partnerin und Partner, aus Platz- und Leseflussgründen der Begriff Partner weiter verwendet.)

Wir „erfinden“ unser Judo

Einstieg und das Begrüßungsritual

| Inhalte zur möglichen Umsetzung im Kiga/1.-8. Klasse | Anmerkungen |
|---|---|
| <p>Begrüßung und Vorstellen des Themas: (Bsp. Folgend...)</p> <p>„Wir reisen heute gemeinsam nach Japan und wollen lernen wie die Samurai trainieren und Kämpfen“ (Kiga oder Grundschule)</p> <p>„Wir wollen heute gemeinsam Judo entwickeln und miteinander kämpfen.“ (Grundschule und SekI)</p> <p>„Wir wollen heute miteinander kämpfen und dazu erfinden wir unser eigenes Judo.“ (Grundschule und SekI)</p> <p>....</p> <p>Einführung des Begrüßungsrituals (im Judo)</p> <p>Gemeinsames Begrüßen im Kreis „wie die Japaner“ durch eine Verbeugung. Dieses Ritual kann/sollte auch zur Partneraufforderung und – Verabschiedung vor und nach den Übungen genutzt werden.</p> | <p>Über Geschichten, aktuelle Themen oder motivierende Aussichten auf das „Miteinander Kämpfen“ zum Einstig nutzen.</p> <p>Der Einstieg über eine Geschichte schafft Interesse und Aufmerksamkeit (z.B. im Kontext eines Projektes „Länder dieser Erde“/Mitbringen einer Japanflagge</p> <p>Wenn nötig, kurze allgemeine Einordnung von Judo</p> <p>Schaffen eines gemeinsamen Anfangs-/bzw. Endrituals, auch für die späteren Zweikämpfe, führt zur besseren Konzentration, Ruhe in den Situationen und damit zur besseren Übersicht sowie einem geregelten Rahmen in Zweikampfsituationen.</p> <p>Dieses sollte wenn möglich frühzeitig auch für die Partnerwahl oder als gemeinsames Startsignal in den Spielformen eingeübt werden.</p> |

Regeln einführen (das Stopp-Signal /“Maitta“) / 1. Pfeiler des Judo

Kognitive Phase zu den Bedingungen freudvollen Kämpfens („gemeinsames“ Festlegen von Regeln!):

z.B. „Gibt es Dinge/Verhaltensweisen, die euch beim miteinander Kämpfen wichtig sind?“

→ Mögliche Impulse: Was sollten wir tun oder nicht tun, damit wir uns alle wohlfühlen?

1. Alternativer offener Ansatz: (Methode Spinnnetz)

„Ich habe ein paar Werte und Regeln zum Kämpfen mitgebracht. Überlegt, wie wichtig Euch die gezeigten Regeln/bzw. Werte sind und vergebt jeweils einen Punkt mit dem Filzstift.“

Je wichtiger ein Aspekt ist, desto zentraler wird der Punkt gesetzt.“

(Alternativ Klebchen/oder digital für iPad-Klassen)

→ „Beschreibt euer Ergebnis.“

→ „Nennt mögliche Gründe für Eure Wahl.“



2. Alternativer offener Ansatz:

„Ich habe die Judo-Werte mitgebracht. Überlegt, wie wichtig Euch die gezeigten Regeln/bzw. Werte sind und vergebt insgesamt 3 Punkte für die für euch 3 wichtigsten Werte.“



(Alternativ Klebchen/oder digital für iPad-Klassen)

→ „Beschreibt euer Ergebnis.“

→ „Nennt mögliche Gründe für Eure Wahl.“

Konzentration, Ruhe in den Situationen und damit zur besseren Übersicht sowie einem geregelten Rahmen in Zweikampfsituationen.

Offen Bedürfnisse und Ängste äußern zu können ermöglicht es Allen, sich in einen akzeptierten sicheren zweikämpferischen Dialog zu begeben.

Anmerkung: Älter werdend ist eine zunehmende selbständige Auswahl und Reflexion von Regeln möglich (Lerngruppenadäquate Auswahl treffen!)

Mögliche interaktive App nutzen

Speziell erst auf die scheinbar wichtigsten eingehen! → weitere hinterfragen.
Ziel: der Gruppe ein Verständnis für individuelle gemeinsame Bedürfnisse über das Gespräch bewusst machen.

(Alternativen: Sprechen über bestimmte Judowerte...Respekt, Selbstbeherrschung, Freundschaft...)

Visualisierung der Regeln über Symbole und/oder Plakate

Inbesondere im Kiqa und den ersten Jahren der Grundschule bedarf es einer stärkeren Vorgabe der Regeln. Diese können sinnvoll über feste Bildkarten besprochen werden. Eine stärkere Moderation von Konflikten ist hier noch wichtig!

(Reduktion des Materials beachten!)

Da die Wünsche alle sehr ähnlich sein werden (sind), aber die Grenzen und Empfindungen unterschiedlich sein können, bietet es sich an folgende Regeln transparent festzulegen:

1. Alles ist erlaubt ... (kurze Pause)... außer es tut weh!
2. Wenn etwas weh tut oder unangenehm ist, **„Stopp“** rufen. Alle Aktivitäten müssen eingestellt werden!!!

→ sollte **Stopp** gesagt worden sein, ist es sinnvoll kurz mit dem Partner zu klären, was zum Stoppsignal geführt hat. (Beispiel als Rollenspiel vorstellen!)

(zusätzlich das Abschlagen am Gegenüber als physisches Symbol für „STOPP“ einführen)



mögliche Materialien

Einerseits schaffen diese Regeln Freiräume für Partner sich auszuprobieren, andererseits nehmen sie Grenzen bewusster wahr und verhalten sich i.d.R. zurückhaltender, weniger impulsiv.

Regeln und Rituale immer einfordern!

Wichtig ist für mindestens die erste Stunde die freie Partnerwahl (Abbau von möglichen Ängsten/schnellere Überwindung von Hemmungen)

→ Sinnvoll: Vorkenntnis für die Lehrperson zur Gruppen- und Verhaltensstruktur

Allgemeine Erwärmung von Muskulatur und HKS und Einstimmung auf körperliche Nähe (kooperativ)

| | |
|--|---|
| <p>Erfahren von Rücksicht und Vertrauen, Einhalten von Regeln / 1. Pfeiler des Judo in Anwendung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schattenlaufen: Zur Musik bewegen sich Paare mit unterschiedlichen Laufarten. Der/die Hintere folgt dem/der Vorderen wie ein Schatten. (alternativ können dabei auch Übungen oder Verhaltensweisen nachgeahmt oder Vorgegeben werden) - Sattelitenlauf: (2-3 Personen) 1 Person läuft langsam durch die Halle, die andere (beiden anderen) umkreisen die erste Person dabei auf einer selbst gewählten Umlaufbahn in eine Richtung (alternativ bei 3 Personen gegenläufig). <p>Hinweis: „Jeder achtet auf seinen Partner!“ Achtet darauf, dass er nicht verloren geht, sondern es schafft die Übungen nach- oder mitzumachen!“</p> <p>Körperkontakt freudvoll einführen durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Sekundenkleber (<i>Judo spielend lernen, S.45</i>): Zur Musik bewegen sich Paare an den Schultern „zusammengeklebt“ durch den Raum. Ein Partner hat die Führungsrolle und beginnt sich zu bewegen. Der andere muss versuchen, den Kontakt zu halten. <p>Für weitere Spielformen zur Erwärmung bitte in der Spiele-Sammlung im DJB Skript nachsehen.</p> <p>https://www.judobund.de/fileadmin/horusdam/17797-Skript_DJB_Schulsport.pdf</p> | <p>Bei Seheinschränkungen können Gymnastikstangen oder Springseile zur Orientierung genutzt werden. Der sehende Partner übernimmt dabei die Verantwortung (Sicherheit, Kontrolle, Geschwindigkeit, Leistbarkeit)</p> <p>Für SuS mit Einschränkungen kann zur Orientierung ein großer Gymnastikreifen genutzt werden, in dem sich die erste Person bewegt, oder sich selbst bewegt wird.</p> <p>Anmerkung: Zu Beginn langsame und einfache Bewegungen können fortlaufend schwieriger und schneller werden. Verbesserung der taktilen Wahrnehmung (Einschätzen/Wahrnehmen von Bewegungen, Druck und Stärke eines Partners) Verbesserung der Reaktions- und Kooperationsfähigkeit</p> <p>Ist der direkte Körperkontakt für SuS nicht erträglich, können in den folgenden Spiel- und Zweikampfformen z.B. Bälle, Luftballons, Schaumstoffkissen oder Gymnastikstangen als Verbindungselement genutzt werden, ohne dass die taktilen Elemente verloren gehen.</p> |
|--|---|

Entwicklung des 2. Pfeilers des Judo – Fallen mit Freude

| | |
|--|--|
| <p>Der Boden ist mein Freund „sicheres Fallen mit Freude“</p> <p>Wir Rollen wie die Samurai!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rollen wie Baumstämme (<i>Alternativ mit kleinen Erhöhungen, schiefen Ebenen etc.</i>) - Rollen rückwärts aus der Hocke (dabei an die Knie fassen und die Hände ansehen und Ausschaukeln) - Rollen Rückwärts von einem Medizinball (am Ball zwischen den Beinen festhalten und diesen ansehen) - Partnerschaftlich rückwärts rollen, indem sich zwei gegenüber hockende Personen mit den Handflächen vorsichtig nacheinander nach hinten umschreiben. - Rollen rückwärts vom auf dem Bauch liegenden Partner (neben den Füßen am Partner festhalten und das Gesäß langsam über die „Kante schieben“; Kinn auf die Brust; möglichst lange festhalten und die Geschwindigkeit regulieren) - Kipplaster-Rolle: Der Partner lädt den oben Sitzenden langsam durch das Rollen über die Längsachse zur Rückwärtsrolle ab. (Differenzierung in der Höhe je nach Mut und Sicherheit möglich) - Rollen vorwärts am Ende einer Bank (vorher Kräftigung durch Ziehen über diese Bank) - Rollen vorwärts über oder mit einem Medizinball, später Gymnastikball - Rolle vorwärts um den in der hohen Bank befindlichen Partner - Rollen vorwärts aus dem Grätsch-Winkel-Stand, wobei Arme und Kopf als Lokomotive durch die Beine (Tunnel)nach hinten durchfahren, bis der man automatisch umrollt. | <p><i>Es müssen nicht alle hier gezeigten Übungen in einer Stunde genutzt werden.</i></p> <p><i>Auch als Alternative, wenn der Körperkontakt oder das rückwärtige Rollen noch zu befremdlich sind.</i></p> <p><i>Mögliche Hilfestellung dazu: eine Partner*in fasst die rollende Person an beiden Händen und führt die Rolle rückwärts vom Ball.</i></p> <p><i>Durch das Rollen um verschiedene Achsen, aus unterschiedlichen Höhen, mit Hilfsmittel und Partner werden z.B. Stürze vorhersehbar geübt, die Angst vor dem Fallen spielerisch abgebaut und Vertrauen zum Partner aufgebaut. Bei den Rückwärtsrollen darauf achte Hilfen zum Rund-Werden/-Bleiben zu geben.</i></p> <p><i>Alternativ kann ein Partner durch Fassen beider Hände das Abrollen vom Ball führen oder begleiten. Übernahme von Verantwortung und Sicherung</i></p> <p><i>Wichtig bei den ersten Rollen vorwärts aus dem Kniestand den Kopf mit dem Ohr auf den Ball zu legen, hinter sich schauen (ob Verfolger den Schatz stehlen wollen) und sich durch kleine Tippierschritte über den Ball schieben, bis man nach vorne umrollt.</i></p> <p><i>Ziel: um den Partner herum zu klettern! Dadurch wird das Rollen/Fallen automatisiert und durch den engen Kontakt zum Partner sicher.</i></p> <p><u><i>Hilfestellung: Der rollenden Person wird von der Seite der Arm in den Nacken gelegt und gegenüber auf der Schulter festgehalten. Die Zweite Hand fasst stützend an das Bein des Rollenden. Das gibt gefühlte Stabilität und sichert den Kopf beim Rollen wie ein Nackenkissen.</i></u></p> |
|--|--|

Entwicklung des 3. bis 5. Pfeilers des Judo – „Werfen“, Halten, Kämpfen (aus „Bodensituationen“ entwickelt)

Konkurrenz freudvoll einführen und den Körperkontakt intensivieren durch:

Spielorientierte Vorgehensweise:

- **Den Schatz bewachen:** Ziel ist es als Samurai den verzauberten Schatz, der von einem darüber befindlichen Drachen (Partner) bewacht wird, zu stehlen. Gelingt dies, wird er selbst zum Drachen und der Partner ohne Ball zum Samurai. (Rollenwechsel)
- **Drache und Ritter:** Der ‚Drache‘ legt seinen Gürtel ca. 2m hinter sich (z.B. Mattenende), der mutige ‚Ritter‘ krabbelt direkt auf den in der „Guard“ befindlichen Drachen zu und versucht an ihm vorbei zu kommen, ohne aufzustehen und ohne um den Drachen herum zu laufen, um den Schatz zu erobern.
- **Die Mausefalle:** Es wird wie zuvor um den Partner gerollt. Liegt dieser Unter der Bank versucht er kopfwärts unter der Bank herauszukriechen. Sobald der Kopf herausschaut schnappt die Mausefalle zu und die Maus ist gefangen. Diese darf sich versuchen zu befreien.
- **Bärenringen:** Die Partner befinden sich im Kniestand gegenüber, umarmen sich gegenseitig und versuchen den jeweils anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen und umzukippen. (Alternativ kann danach wie bei der Mausefalle der Partner festgehalten werden).

Für eine technikorientiertere Vorgehensweise :

- **Die Mausefalle:** in Varianten!
 - a) Klassisch: führt zum Mune-gatame
 - b) Tunnel: Maus rutscht rücklings von den Füßen unter Uke (im hohen Vierfüßlerstand) zum Kopf durch... (führt zu Tate-shio-gatame)
 - c) Maus rutscht rücklings vom Kopf unter Uke (kniend im Vierfüßlerstand) und schaut links oder rechts zwischen Toris Arm und Bein hindurch...(führt zu Kami-shio-gatame)
 - d) Maus greift mit der dem Gesäß zugewandten Seite weit unter Uke durch (wie klassisch) nur das Uke nicht unter die Mausefalle rollen will. Tori klemmt Ukes Arm oberhalb des Ellenbogens ein

In diesen Niederschwelligen Zweikampfspielformen steckt bereits das Kämpfen, das Halten und Werfen im Sinne von Verkippen oder geführt umkippen.

(keine Schläge oder Stöße!)

Hier erste Schritte zur Haltetechnik!

Hier aus dem Gleichgewicht bringen, Gegenüber umkippen und ggf. Halten.

Diese Formen können stärker angeleitet werden oder offener gestaltet werden bezüglich der Lage beim Durchkriechen

Aus dem offenen Ansatz lässt sich durch Reflektieren, in welchen Situationen Uke besser kontrolliert werden kann (oder schneller herauskommt) und/oder was Uke generell macht um herauszukommen (Versuch in Bauchlage die Extremitäten unterm Körper zusammenzuziehen) die sinnvolle Rückenlage, die Belastungspunkte und Möglichkeiten der Fixierung von Uke erarbeiten.

➔ *Eine Form zur Erarbeitung reicht*

| | |
|--|---|
| <p>und zieht Uke über Toris Längsachse rollend über sich bis in eine danebensitzende Position („Kesa-gatame-Variante“) <i>Aus allen Formen soll sich nach kooperativer Erarbeitung befreit werden dürfen.</i></p> <p>Randoriformen: (Übungszweikämpfe)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Tori und Uke sitzen gegeneinander, dicht mit dem Gesäß nebeneinander (Schulter an Schulter), die Beine zeigen in den Rücken vom anderen. Es wird sich mit dem zugewandten Arm umfasst. Der andere ruht bis zum gemeinsamen Startsignal auf dem eigenen Oberschenkel. Auf ein Signal wird zugefasst und versucht den anderen in die Rückenlage zu kippen und ihn festzuhalten.</i> 2. <i>Freies Bärenringen aus dem Kniestand, mit dem gleichen Ziel wie in 1</i> | <p><i>und kann dann auf die weiteren übertragen werden.</i></p> <p><i>Hier sind durch das Verkippen und aus dem Gleichgewicht bringen erste Wurfprinzipien erfüllt.</i></p> <p><i>Grundsätzlich sind viele selbständige Partnerwechsel erwünscht.</i></p> |
|--|---|

Entwicklung des 3. bis 5. Pfeilers des Judo – „Werfen“, Halten, Kämpfen (aus „Stand Situationen“ entwickelt)

Konkurrenz freudvoll einführen und den Körperkontakt intensivieren durch:

Technik-Spielorientierte Vorgehensweise:

- a) **Variationen Klammerklau:** Alle Kinder bekommen eine Klammer, klemmen sich diese vorne ans T-Shirt und laufen durch die Halle. Wenn mit einem Mitspieler Blickkontakt aufgenommen wurde kommt es nach „Startritual“ zum Zweikampf um die Klammer. Nach Eroberung der Klammer wird diese zurückgegeben und ein neuer Partner gesucht.
→ **Alternative: Klammern setzen (Tannenbaum schmücken):** Jeder Spieler darf nur eine Klammer zurzeit in der Hand halten und versucht, wie im Spiel zuvor nach Kontaktaufnahme durch den Blick, dem Mitspieler eine Klammer an die Kleidung zu heften. Gelingt dies, darf sich eine neue Klammer vom Haufen geholt werden. Hat jemand keine holt sich dieser zuerst eine. Das Spiel endet nach einer vorgegebenen Zeit oder wenn alle Klammern verbraucht sind.
- b) **Adlerhorst:** Die Hälfte der Kinder steht in einem Gürtelkreis (Adlerhorst) und bewacht diesen gegen die anfliegenden Adler ohne Horst. Gelingt es einem Adler den Horst zu erobern, indem er den Mitspieler aus seinem Horst zieht oder schiebt, muss sich der Verlierer einen neuen Horst suchen/erobern. Gelingt es nicht, darf der Adler weiterfliegen.
- c) **Das Pfützenspiel:** (*Judo spielend lernen, S. 67*) Zwei Partner stehen sich so gegenüber, dass zwischen ihnen Kreidekreis/Gymnastikring/Judogürtel als Pfütze liegt. Sie fassen sich an den Händen an und versuchen den Partner in die „Pfütze“ zu ziehen.
- d) **Weitere Spielformen möglich... s. DJB-Skript**
https://www.judobund.de/fileadmin/horusdam/17797-Skript_DJB_Schulsport.pdf

In diesen Niederschwelligen Zweikampfsportarten steckt bereits das Kämpfen, das Halten und Werfen im Sinne von Verkippen oder geführt umkippen.

(keine Schläge oder Stöße!)

*Variation oder Differenzierungsmaßnahme: Schüler*innen z.B. mit Einschränkungen können sich die Klammer auf den Rücken heften lassen und/oder der Gegenüber darf nur mit einer Hand agieren (die andere freie Hand könnte zusätzlich unter die Achsel gesteckt werden müssen)*

Organisation: viele Partnerwechsel
Verbesserung des Gleichgewichts; Nutzen von Aktion und Reaktion

Hier können bei Körperkontaktschwierigkeiten Gymnastikstäbe/Kegel zum Einsatz kommen, aus Sicherheitsgründen hat derjenige auch verloren, der die Stäbe/Kegel loslässt.

Sicherheitsaspekt: Nicht Schubsen, sondern nur Schieben oder ziehen.

Gewinner darf dem Anderen nach einer festgelegten Rundenzahl eine kleine Bewegungsaufgabe geben!

Für eine technikorientiertere Vorgehensweise :

Zieh- und Schiebekämpfe: in Varianten!

- e) **Vertiefung** (zum „Werfen“ aus dem **Pfützenspiel** abgeleitet):
Der Partner darf durch „Beinstellen“ (z.B. O-soto-gari-Varianten) unter stetiger Sicherung in der Pfütze Abgelegt werden.
- f) **Ochsenziehen:** Beide Partner fassen sich an den Händen und versuchen den Gegner hinter eine Markierung zu ziehen. Wenn er es schafft, den anderen hinter die Markierung zu ziehen, gibt es einen Punkt. Nach 2 Punkten hat man gewonnen und sucht sich einen neuen Partner.
- **Vertiefung 1:** Entweder kann ich einen Punkt durch die Spielvariante zuvor erreichen, durch das gesicherte Absetzen des Partners auf dem Gesäß (Minimum) können direkt 2 Punkte erreicht werden.
 - **Vertiefung 2:** Sollte sich bis hier keine individuelle Lösung gefunden haben, kann der Einsatz von Füßen und Beinen als „Wurfunterstützung“ zur Aufgabe gemacht werden.

Kognitive Phase zur Erarbeitung von Judoprinzipien:
„Beschreibt, wie Ihr Euren Partner geworfen habt.“

- **Übergang Stand-Boden:**
Nach Kooperativem Werfen der Vorgestellten Techniken wird möglichst schnell zum Halten übergegangen. Auf ein Startsignal darf sich Uke befreien (anschließendes Bodenrandori).

- g) **Mögliches Judo-Sumo-Randori mit Wurftechniken.**

Diese Formen können je nach Lerngruppe stärker angeleitet werden (a) oder offener gestaltet werden (ab b).

*Aus dem offenen Ansatz lassen sich durch die Reflektion, wie Tori sein Ziel erreicht hat, grundlegende Judoprinzipien zum „Werfen“ entwickeln.
z.B. Wechsel zwischen Ziehen und Schieben, Schwerpunkt absenken, „Wellenbewegungen“, aus dem Gleichgewicht bringen ...*

Hier sind durch das Verkippen, aus dem Gleichgewicht bringen und sicher zu Boden führen erste Wurfprinzipien erfüllt.

Hier wird intensiv auf den Gleichgewichtsbruch und schnelle, kurze Gegenbewegungen Wert gelegt, bei denen Ukes Aktion (starker Zug) ausgenutzt werden soll. Zudem können bereits individuelle Lösungen, wie z.B. Beinstellen auftauchen, die aufgegriffen werden können. Auch Taktische Überlegungen werden trainiert.

Zum Ring gebundene Judogürtel, an denen beidhändig gegriffen wird, können Technik, Kontakt und Sicherung entlasten.

Technikideen aufgreifen und weiterverarbeiten.