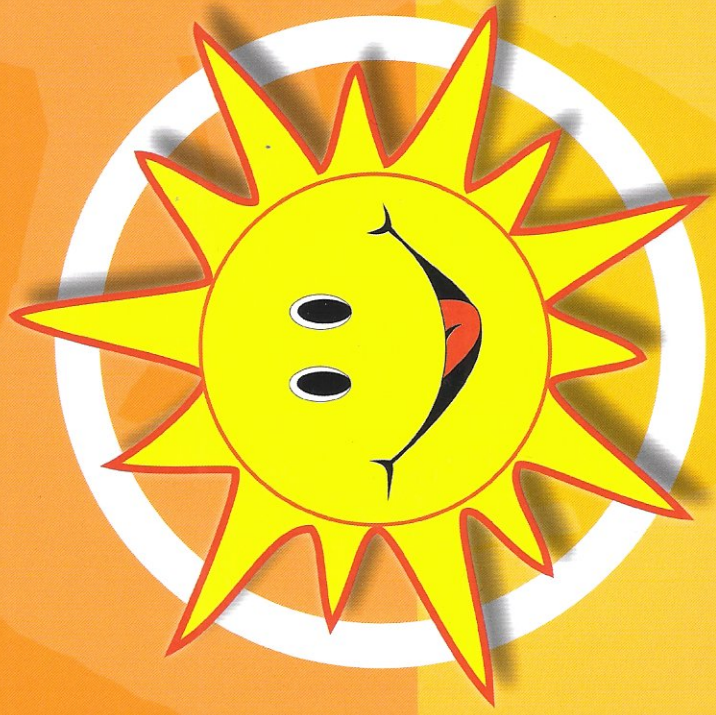




Österreichischer
Judoverband



hurra, ich Lerne judo

dieses heft gehört:

Name:

Vorname:

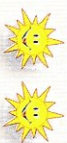
Geburtsdatum:

Verein:

Trainerin/Trainer:



1. Sonne erworben am:



2. Sonne erworben am:



3. Sonne erworben am:

Hier
kannst du
DEIN
Foto
einkleben

Hier
kannst du
ein Foto
deiner/s
TRAINER/IN
einkleben

Hier kannst du
ein Foto deiner
JUDOGRUPPE
einkleben

hurra, ich lerne judo

Programm für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren

1. Auflage, Juni 2016

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:
Österreichischer Judoverband

Gestaltung:

Erwin Schön (6. Dan)

Co-Autoren:

Gerhard Bucina (8. Dan)

Prof. Karl Karner (7. Dan)

Ing. Alfred Himmler (6. Dan)

Mag. Vojko Gavrilovic (6. Dan)

Monika Kronberger (2. Dan)

Markus Moser, MSc (1. Dan)

Fotos: Robert Frankl

Copyright © by Österreichischer Judoverband

Alle Rechte vorbehalten

Literaturangabe:

Lehrbücher „Sicheres Fallen“ und „Fallen – aber sicher“ von Prof. Karl Karner,

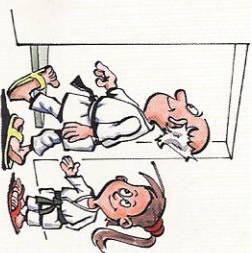
Herausgeber: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA), genehmigt vom Bundesministerium für Unterricht und Kunst

die judo werte



Höflichkeit

Behandle deine Trainingspartner, Wettkampfgegner und Mitmenschen wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.



Respekt

Begegne jedem mit Respekt. Behandle deine Lehrer und Judo-Freunde immer zuvorkommend und erkenne die Leistungen anderer an.



Ernsthaftigkeit

Sei immer konzentriert bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.



Bescheidenheit

Spiele dich nicht selbst in den Vordergrund. Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand du bereits erreicht hast.

die judo werte



Ehrlichkeit

Sei immer ehrlich und kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und Hintergedanken.



Mut

Nimm dein Herz in die Hand - im Randori, im Wettkampf und im Leben selbst. Gib dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder einem scheinbar übermächtigen Gegner.



Hilfsbereitschaft

Sei anderen gegenüber stets hilfsbereit. Unterstütze als (Trainings-)Älterer die Jüngeren. Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen und Neuen, sich in der Gruppe zurechtzufinden.



Selbstbeherrschung

Achte stets auf Pünktlichkeit und Disziplin - beim Training, Wettkampf und im Leben. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht in Situationen, die dir unfair erscheinen.

die judo werte



Wertschätzung

Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.



Freundschaft

Achte all diese Werte und alle Menschen, dann wirst du nicht nur beim Judo Freunde finden.

kleines judo abc

JUDO = Sanfter Weg	SEIZA = Abknien (niedersetzen)	SENSEI = Lehrer	NAGE-WAZA = Wurftechnik, Wurf- übung
JUDOOGI = Judo-Kleidung	REI = Grüßen	HAJIME = Beginnen	TACHI-WAZA = Technik im Stand
KIMONO = Jacke	KIRITSU = Aufstehen	MATE = Ende, Stopp	KATAME-WAZA = Bodentechnik, Bodenübung
ZUBON = Hose	TORI = Ausführnder	UKEMI-WAZA = Fallübung, Fall- technik	OSAE-KOMI-WAZA = Festhalte- technik
OBI = Gürtel	UKE = Nicht Ausführnder	KUMI-KATA = Art des Zufassens	



11. Kyu (Weißgurt) mit einer Sonne

Du kannst die Übungen mit oder ohne Judo gi ausführen.
Übe und zeige die Aufgaben immer rechts und links.

UKEMI-WAZA (Fallübung)

Purzelbaum

Aus dem Hockstand



Überprüfung durch die Trainerin/den Trainer:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Fall rückwärts aus dem Hockstand



Überprüfung durch die Trainerin/den Trainer:

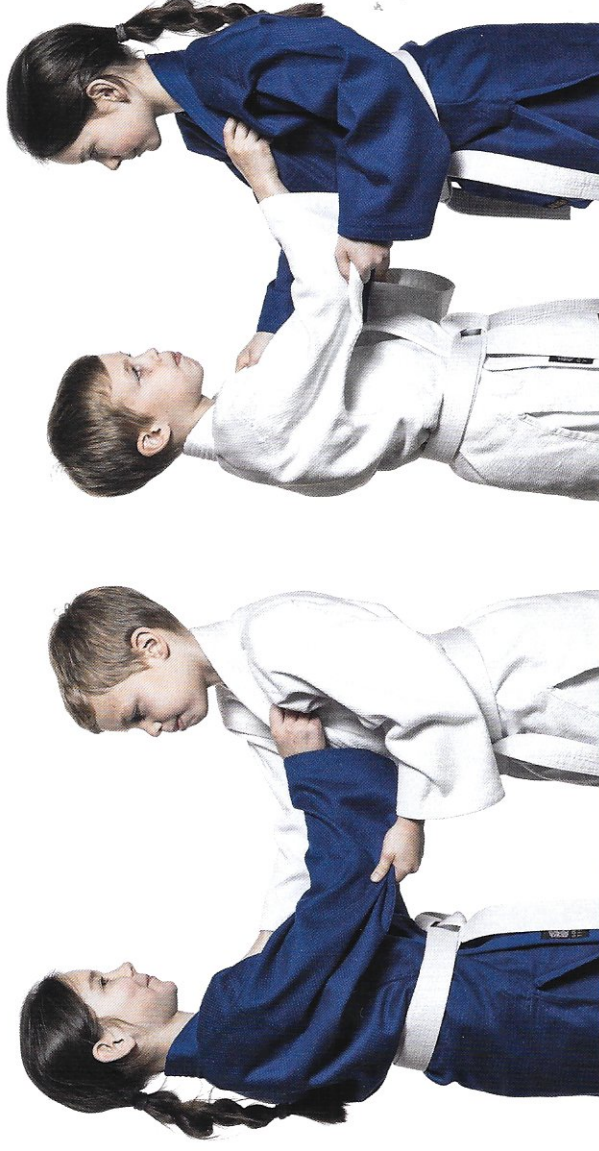
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



KUMI-KATA (Zufassen)

Grundfassart

(hier in Rechtsausführung)



Überprüfung durch die Trainerin/den Trainer:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



NAGE-WAZA (Wurfübung)

O-soto-otoshi

Aus dem Kniestand von Uke und Tori



Überprüfung durch die Trainerin/den Trainer:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Uki-goshi (Drehwurf)

Aus dem Kniestand von Uke und Tori



Überprüfung durch die Trainerin/den Trainer:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



KATAME-WAZA (Bodenübung)

Kesa-gatame



Überprüfung durch die Trainerin/den Trainer:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



ANWENDUNG STAND/BODEN

von Nage-waza zu Osae-komi-waza

Verbinde die beiden Bewegungen. Gehe von O-soto-otoshi bzw. Uki-goshi zu Kesa-gatame über.



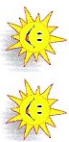
Von O-soto-otoshi zu Kesa-gatame.



Von Uki-goshi zu Kesa-gatame.

Überprüfung durch die Trainerin/den Trainer:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



11. Kyu (Weißgurt) mit zwei Sonnen

Du kannst die Übungen mit oder ohne Judogi ausführen.
Übe und zeige die Aufgaben immer rechts und links.

UKEMI-WAZA (Fallübung)

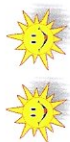
Rolle vorwärts

Aus dem Halbkniestand



Überprüfung durch die Trainerin/den Trainer:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Fall vorwärts

Aus dem Kniestand

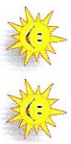


Ausgangsposition



Überprüfung durch die Trainerin/den Trainer:

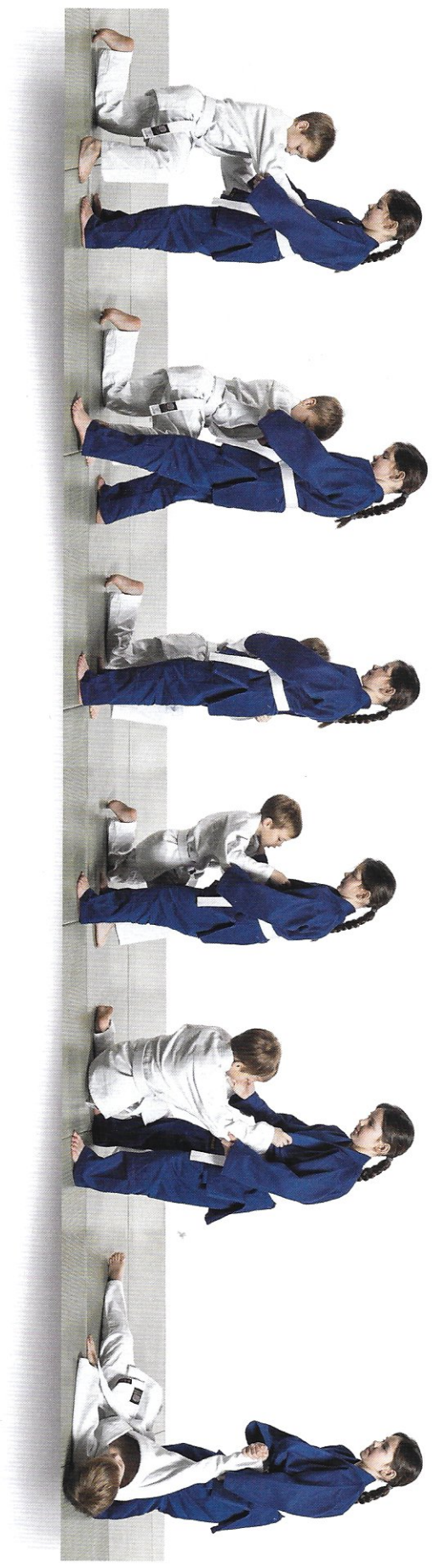
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



NAGE-WAZA (Wurfübung)

O-soto-otoshi

Aus dem Halbkniestand von Uke und dem Stand von Tori



Überprüfung durch die Trainerin/den Trainer:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



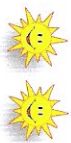
Uki-goshi (Drehwurf)

Aus dem Kniestand von Uke und dem Stand von Tori



Überprüfung durch die Trainerin/den Trainer:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



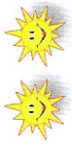
KATAME-WAZA (Bodenübung)

Mune-gatame



Überprüfung durch die Trainerin/den Trainer:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



ANWENDUNG STAND/BODEN

von Nage-waza zu Osaie-komi-waza

Verbinde die beiden Bewegungen. Gehe von O-soto-otoshi bzw. Uki-goshi zu Mune-gatame über.



Von O-soto-otoshi
zu Mune-gatame.



Von Uki-goshi zu
Mune-gatame.

Überprüfung durch die Trainerin/den Trainer:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



11. Kyu (Weißgurt) mit drei Sonnen

Du kannst die Übungen mit oder ohne Judogi ausführen.

Übe und zeige die Aufgaben immer rechts und links.

UKEMI-WAZA (Fallübung)

Fall seitwärts

Aus dem Hockstand



Überprüfung durch die Trainerin/den Trainer:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Rolle rückwärts

Aus dem Hockstand



Überprüfung durch die Trainerin/den Trainer:

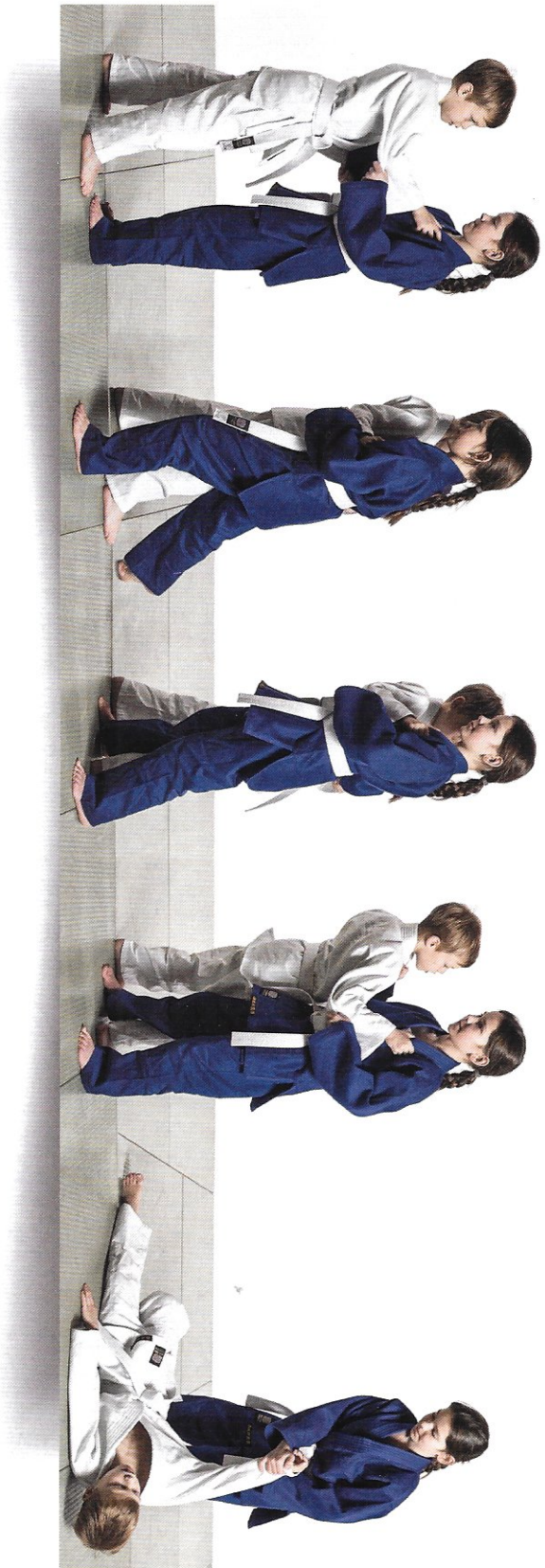
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



NAGE-WAZA (Wurfübung)

O-soto-otoshi

Aus dem Stand



Überprüfung durch die Trainerin/den Trainer:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Uki-goshi (Drehwurf)

Aus dem Stand (ohne Eindrehen)



Überprüfung durch die Trainerin/den Trainer:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



KATAME-WAZA (Bodenübung)

Tate-shiho-gatame



Überprüfung durch die Trainerin/den Trainer:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



ANWENDUNG STAND/BODEN - von Nage-waza zu Osae-komi-waza

Verbinde die beiden Bewegungen. Gehe von O-soto-otoshi bzw. Uki-goshi zu Tate-shiho-gatame über.



Von O-soto-otoshi zu Tate-shiho-gatame.



Von Uki-goshi zu Tate-shiho-gatame.

Überprüfung durch die Trainerin/den Trainer:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

