

ARBEITS-/TRAININGSHILFE

EINSTEIGERTRAINING FÜR KINDER

STUNDENÜBERSICHT GEMISCHTE GRUPPE



STUNDE 1 – EINSTIEG INS KINDERTRAINING

Technik der Woche „Passivblock“

ZEIT		INHALT	MATERIAL
		Ziel der ersten Stunde soll eine Mischung aus Bewegungsangebot mit ein bis zwei ersten Techniken versteckt in grundlegenden Kombinationen sein.	Zeitungen Bälle, Ringe, ...
5	5	Begrüßung – Trainervorstellung	
5	10	Vorstellung: Was ist Ju-Jutsu / Jiu-Jitsu (kleine Show oder Duo-Vorführung)	
5	15	Verhaltensregeln für den Kurs festlegen (Etikette). Plakate verteilen. Die „Goldenen Ju-Jutsu Regeln!“	Plakate erhältlich unter: <i>shop.djjv.de</i>
10	25	Kennenlernen durch kleine Spiele Kennenlernspiele (siehe Anlage Spiele)	
10	35	Allgemeines Aufwärmen: <u>Bewegungsaufgabe:</u> Wir bewegen uns und laufen durcheinander. Dabei geben wir kleinere Aufgaben wie Partnerweise abklatschen, Einhaken und drehen usw. (immer mit Partner!) z.B. Spiel „Sitz Hase – Lauf Hase“! Spielideen im Anhang	Zeitungen Bälle, Ringe, ...
15	50	Technik „Passivblock“: Vorstellen der Technik „Passivblock oben“ – anschließend Üben! Partnerweise und Abwechselnd mit Angriff „Ohrfeige“. Technik langsam üben lassen! <u>Fortführende Übung zum Passivblock:</u> Beide Partner bekommen eine Zeitung und rollen diese lose zusammen. Der eine Partner greift mit der Zeitung in Form eines Schlages von außen den anderen Partner an, welcher mit einem Passivblock den Zeitungsschlag abwehrt <u>Weitere Variation zum Passivblock:</u> Ein Partner bekommt eine Prätze und kann zuerst vorsichtig anschließend etwas stärker mit der Prätze als Ohrfeige zuschlagen.	Zum Erlernen des Passivblocks können Zeitungen/Prätzen eingesetzt werden, dadurch wird die Hemmschwelle den Partner anzugreifen herabgesetzt, da die Kinder lernen, auch wenn ich angreife tue ich meinem Gegner nicht weh.
5	55	Trinkpause	
5	60	Spiel: „Schlangenfangen“ (lt. Anlage Spiele)	

ZEIT		INHALT	MATERIAL
10	70	<p>Erarbeitung der seitlichen Haltetechnik mit einem kleinen Spiel aus dem Bereich „Rangeln & Raufen“ Partner „Umdrücken“</p> <p>Anschließend Erklärung und Demonstration der Haltegriff in seitlicher Position oder Schärpe (Kesa-gatame). Der Gegner befindet sich in Rückenlage, der Verteidiger befindet sich seitlich zu diesem und kontrolliert den körpernahen Arm und den Kopf des Gegners. Dabei kontrolliert das unten liegende Bein zusätzlich die körpernahe Schulter des Gegners. Durch Gewichtsverlagerung wird der Gegner belastet und gehalten. Der eigene Kopf wird bei der Technikausführung tief gehalten. Durch diese Methode des Haltens wird es dem Gegner sehr schwer gemacht sich zu befreien.</p>	
10	80	<p>Abschlusspiel: „Eisbären und Robben“ (lt. Anlage Spiele)</p>	
10	90	<p>Abschlussbesprechung, Ausblick und Abgrüßen</p>	

STUNDE 2 – EINSTIEG INS KINDERTRAINING

Technik der Woche „Grifflösen“

ZEIT		INHALT	MATERIAL
		Ziel dieser Stunde soll sein, dass Erlernte der letzten Stunde zu festigen und durch eine aktive Technik zu einer sinnvollen Kombination zu erweitern.	Pratzen in unterschiedlicher Größe
5	5	Begrüßung	
10	15	Aufwärmen: Zum Aufwärmen nutzen wir neben dem allgemeinen Lauf-ABC einzelne kleine Aufgaben. Beim „1-2-3“-Spiel müssen verschiedene Aufgaben auf Zuruf erfüllt werden (Bsp.: 1 = auf den Bauch legen und schnell wieder aufstehen, 2 = gleiches auf den Rücken, 3 = 5 Liegestütz, usw.) als Alternative das „MC Donald Spiel“ (lt. Anlage Spiele)	
5	20	Wiederholung: Technik „Passivblock“ aus ersten Stunde jedoch mit Lauf zur Rettungsinsel	Plakate erhältlich unter: shop.djjv.de
15	35	Neulernen der Technik „Grifflösen“ Als Angriff nutzen wir das Ergreifen des gleichseitigen oder diagonalen Handgelenks. <u>Technik „Grifflösen“:</u> Das Grifflösen bei den gleichseitigen oder diagonalen Handgelenkerfassen erfolgt, indem man die eigene gefasste Hand ganz dicht zum eigenen Bauch führt und anschließend eine Drehung neben dem Angreifer durchführt. Dabei wird die eigene Hand durch Heraushebeln oder Herauswinden gelöst. Anschließend nach der Befreiung die Flucht zur Rettungsinsel!	
5	45	Spiel (lt. Anlage Spiele)	
5	50	Trinkpause	
10	60	Technik „Handballenschlag“ Der Handballenschlag ist eine kreisförmige Bewegung. Auftrefffläche ist der Handballen, die Hand wird erst kurz vor dem Auftreffen ruckartig nach hinten abgewinkelt. Die Finger sind in der Auftreffphase leicht gebeugt. Der Handballenschlag ist in Form eines Schwingers, eines Aufwärtshaken oder als eine Art „Ohrfeige“ in alle Richtungen möglich. Wir trainieren den „Handballenschlag von außen“!	
10-15	75	<u>Kombination:</u> Angriff „Ohrfeige“ – Verteidigung „Passivblock oben“ – eigene Aktionstechnik „Handballenschlag von außen“. Wir trainieren das mit Partner und anschließend mit der Pratze. Dabei ist der Trainer der Angreifer und greift mit der Pratze an. Diese wird dann auch als Schlagziel gehalten. Organisationsform (Reihe)	Pratzen
10	85	Abschlussspiel (lt. Anlage)	
5	90	Verabschiedung	

STUNDE 3 – EINSTIEG INS KINDERTRAINING

Technik der Woche „Griffsprengen“

ZEIT		INHALT	MATERIAL
		Ziel ist es die erlernten Techniken zu verfestigen und die Möglichkeiten des Teilnehmers zu erweitern.	
5	5	Begrüßung	
20	25	<p>Aufwärmen: allgemeines Erwärmen mit dem Lauf „ABC“ (Laufen, Springen (Vorwärts, Seitwärts, Rückwärts auf beiden und/oder beiden Beinen, usw.)</p> <p>#1 Mögliches Spiel zum Erlernen des Gleiten ist Pack Man (lt. Anlage)</p> <p>#2 Zum Einstieg in die Bewegungsformen des Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu werden gemeinsam unterschiedliche Bewegungen ausprobiert. Dies können bei Laufen: Auspendeln, Abducken und Abtauchen sein (= Bewegungserfahrung schaffen)</p> <p>#3 Anschließend bekommen die Kids ein paar weiche Bälle und dürfen dann ihre jeweiligen Partner abwerfen. Die Übung erfolgt paarweise, dabei steht der Werfer auf der Rauminnenseite, der Verteidiger mit dem Rücken zur Wand. Nun werden zuerst langsam die Bälle gerade auf die Verteidiger geworfen. Diese wehren mit einer Ausweichbewegung die Bälle ab, sodass sie nicht getroffen werden. Dazu werden die Bälle erst langsam geworfen und mit höheren Übungsgrad kann das Tempo und die Geschwindigkeit der Bälle steigen.</p>	(z.B. Tischtennisball, weicher Gummiball, Schaumstoffball etc.).
10	35	Wiederholung der Techniken Stunde 1 und 2	
10	45	<p>Neulernen der Technik „Griffsprengen“</p> <p>Griffsprengen ist die schnelle und explosive Befreiung mittels einer Abwehr- oder Atemtechnik gegen die angreifenden gegnerischen Arme. Die Ausführung ist ein- oder beidseitig gegen alle (zumindest angesetzten) Klammerangriffe möglich. Wir nutzen den Angriff „gleichseitigen Handgelenk fassen“ und üben die Technik „Griffsprengen“</p> <p>Beim gleichseitigen Handgelenk fassen erfolgt das Griffsprengen, indem die freie Hand in einer Halbkreisbewegung von oben nach unten, wie bei einem Unterarmblock nach unten, gegen den Unterarm des Gegners geschlagen wird. Dabei wird gleichzeitig die geklammerte Hand zu einem selbst herangezogen und der Körper leicht gedreht.</p>	
5	50	Trinkpause	
5	55	Spiel (lt. Anlage Spiele)	

ZEIT		INHALT	MATERIAL
15	70	<p>Neulernen Technik „Fußtritt“</p> <p>Fußtechniken sind dynamisch kraftvolle Techniken mit den Beinen. Tritttechniken erfolgen grundsätzlich aus einem starken, sicheren und ausbalancierten Stand mit möglichst viel Kraft und Schnelligkeit.</p> <p>Bei allen Fußtechniken ist das Knie möglichst hoch anzuheben, während das Standbein fest mit dem Boden verankert ist. Je nach Ausführung können der Fußballen, der Spann, die Fußkante oder die Ferse Auftrefffläche sein.</p> <p>Der Fußtritt nach vorne oder Fußkick ist eine dynamische kreisförmig geschnappte Fußtechnik. Nach Anheben des Knies und Strecken des Beines wird der Fuß ins Ziel geführt. Beim Fußtritt ist die kreisförmige Schnappbewegung aus dem Kniegelenk deutlich zu demonstrieren. Auftrefffläche kann der Spann oder der Fußballen sein. Trifft der Fußballen, so sind die Zehen nach oben angezogen.</p> <p>Die Ausführung hat mindestens horizontal oder höher zu erfolgen.</p> <p>Wir üben den Fußtritt partnerweise und mit Prätzen oder Schlagpolstern</p>	Prätzen & Schlagpolster
		<p>Nachdem die TeilnehmerInnen ausreichend die Einzeltechnik ausprobiert haben üben wir nun die Technik in Kombinationen:</p> <p><u>Angriff:</u> Ohrfeige – <u>Verteidigung:</u> Passivblock, Handballentechnik und Fußtritt</p> <p><u>Angriff:</u> Handgelenkfassen – <u>Verteidigung:</u> Fußtritt, Grifflösen</p>	
5	75	Abschlusspiel: Möhrenziehen (lt Anlage)	
10	85	Rangeln und Raufen am Boden Gegner festhalten und kleine Raufspiele (siehe Anlage)	
5	90	Verabschiedung	

STUNDE 4 – EINSTIEG INS KINDERTRAINING

Technik der Woche „Beinstellen“

ZEIT		INHALT	MATERIAL
		Schwerpunkt Bodentechnik und Fallen	
5	5	Begrüßung	
15	20	Laufspiel: Sitz Hase / Lauf Hase Spiel: Schlangenfangen	(z.B. Tischtennisball, weicher Gummiball, Schaumstoffball etc.).
10	35	Wiederholung der Techniken aus den Stunden 1, 2 und 3	
10	45	<p>Neulernen der Technik „Fallen seitwärts“ (exemplarisch auf der linken Seite)</p> <p>Die Landung erfolgt auf einer Körperseite und einem Arm, der dicht am Körper abschlägt. Der Kopf ist zur Brust angezogen, die Hals- und Nackenmuskulatur angespannt. Kopf, Knie und Fußgelenk bleiben ohne Bodenkontakt. Nach dem Sturz seitwärts erfolgt die Einnahme der Verteidigungsstellung am Boden. Unter Beachtung der Eigensicherung wird aufgestanden.</p> <p>Die Fallschule seitwärts ist die wichtigste Fallschule. Sie begegnet uns in jeder Wurftrainingseinheit. Deshalb ist das Fallen richtig zu erlernen und häufig zu wiederholen. Fallschule sollte fester Trainingsbestandteil jeder spezifischen Trainingseinheit sein.</p> <p>Zu Beginn begibt sich der Übende in die Hocke und streckt beide Arme waagrecht vor dem Körper. Aus dieser Position wird das rechte Bein nach vorne gestreckt und am linken Bein vorbeigeschwungen. Dabei rollt man auf die Seite (oder setzt sich auf den Po). Das Abrollen zur Seite wird durch einen kräftigen Schlag mit dem ausgestreckten Arm (Abschlagen) neben den eigenen Körper abgebremst. Anschließend liegt man auf der Körperseite. (der linke Arm, die linke Schulter, die linke Körperseite, die linke Po-Hälfte, der linke Oberschenkel, die linke Fußkante und der rechte Fuß berühren die Matte). Der Kopf ist zur Brust angezogen, die Hals- und Nackenmuskulatur angespannt.</p>	
5	50	Trinkpause	
5	55	Spiel „Schlangen fangen“ oder anderes (lt Anlage)	
15	70	<p>Neulernen „Beinstellen“</p> <p>Das Gleichgewicht wird nach hinten zur Seite durch Zug und Druck, bzw. Atemtechnik gebrochen. Der seitlich neben dem Angreifer stehende Verteidiger stellt sein gegnernahes Bein von außen zwischen die Beine des Angreifers und drückt diesen zu Boden. Die Griffart ist grundsätzlich anpassbar und daher frei wählbar.</p>	
5	75	<p>Beinstellen in Kombination</p> <p>Angriff: Ohrfeige Verteidigung: Passivblock, Handballentechnik, Beinstellen und Haltegriff</p>	

ZEIT		INHALT	MATERIAL
10	85	Rangeln und Raufen am Boden Gegner festhalten und kleine Raufspiele (siehe Anlage)	Pratzen & Schlagpolster
5	90	Verabschiedung	

STUNDE 5 – EINSTIEG INS KINDERTRAINING

Technik der Woche „Knietechnik“

ZEIT		INHALT	MATERIAL
		Schwerpunkt Bodentechnik und Fallen	
5	5	Begrüßung	
15	20	Laufschule <u>Laufspiel:</u> Pack-Man (lt. Anlage) fürs Gleiten Gymnastik und Dehnen	(z.B. Tischtennisball, weicher Gummiball, Schaumstoffball etc.).
10	25	Bewegungsformen wiederholen: Abtauchen und Abducken Spiel mit Gürtel: „Duck Dich“	
10	35	Kombinationen von Techniken mit der Bewegungsform „Abducken“ <u>Angriff:</u> Schwinger – <u>Verteidigung:</u> Abducken, Handballenschlag zum Körper oder Kopf – zur Rettungsinsel laufen!	
10	45	Neulernen der Technik: „Knieschlag“ Knietechniken kommen im Nahkampf als effektive und harte Verteidigungstechnik zum Einsatz und sind in geradlinig oder kreisförmig Ausführung möglich. Bei geradlinigen Knietechniken spricht man von einem Kniestoß, bei einer kreisförmigen Knietechnik spricht man von einem Knieschlag. Der Knieschlag ist eine Atemtechnik mit dem angehobenen und angewinkelten Knie. Die Ausführung als Schlag oder als Mischform zwischen Schlag und Stoß (Kombination) ist grundsätzlich möglich. Die Ausführung kann in alle Richtungen erfolgen.	
5	50	Trinkpause	
10	60	Kombinationen mit Knietechniken #1 <u>Angriff:</u> Schwinger – <u>Verteidigung:</u> Abtauchen, Knietechnik zum Oberschenkel, Handballen zum Körper oder Kopf – zur Rettungsinsel laufen #2 <u>Angriff:</u> diagonales Handgelenk fassen – <u>Verteidigung:</u> Schocktechnik zum Schienbein mit Fußtritt, Grifflösen, Knietechnik	
10	70	Knietechnik und Fußtritt auf Pratzen üben	Pratzen
5	75	Spiel: Fangspiel „Verzaubern und Befreien“	
10	85	Rangeln & Raufen nach Regeln	
5	90	Abschluss und Verabschiedung	

STUNDE 6 – EINSTIEG INS KINDERTRAINING

Ju-Jutsu ist Vielfalt und ich hab viel gelernt

ZEIT	INHALT	MATERIAL
	Ziel der letzten Stunde ist es eine Wiederholung der vielen Kombinationen und Demonstration der Vielfalt vom Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu.	
	Aufwärmen: Nach einem kurzen Aufwärmprogramm wird zügig gestartet #1 Wiederholung der Kombination #2 Eventuell zum Abschluss einer kleinen Show von erfahrenen SportlerInnen aus dem Verein zur Motivation #3 Abschlussspiel (Wunsch der Kinder) #4 Rangeln & Raufen	

Die 12 goldenen Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu-Werte und Verhaltensregeln






1. Pünktlichkeit
Sei pünktlich zu jeder Trainingseinheit.

2. Höflichkeit
Behandle Deinen Trainingspartner und Wettkampfgegner wie einen Freund. Zeige Deinen Respekt gegenüber Deinem Trainingspartner und Trainer durch eine Verbeugung.

3. Selbstbeherrschung
Verliere nie die Beherrschung, auch dann nicht, wenn Du die Situation als unfair empfindest. Suche das Gespräch mit Deinem Trainingspartner, Wettkampfgegner und Trainer.

4. Respekt
Zeige Respekt vor denen, die höher graduiert sind als Du und insbesondere gegenüber Deinen Trainern. Sei loyal gegenüber Trainern, Sportkameraden und Deinem Verein.

5. Ehrlichkeit
Verhalte Dich im Training ehrlich und fair gegenüber Deinen Partnern und Trainern. Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken. Nimm auf Schwächere und Jüngere Rücksicht.

6. Ernsthaftigkeit
Sei im Training und im Wettkampf konzentriert und aufmerksam. Sei diszipliniert, überflüssig und entwickle eine positive Einstellung zum Training.

7. Freundschaft
Achte alle Menschen, die Dir im Sport begegnen. Habe mit diesen gemeinsam Spaß und Freude. Daraus entwickelt sich Freundschaft.

8. Mut
Zeige Mut beim Kämpfen und außerhalb des Dojo. Zivilcourage. Gib Dich niemals auf, auch dann nicht, wenn eine Niederlage droht.

9. Hilfsbereitschaft
Hilf Deinem Trainingspartner, die geeigneten Techniken richtig zu erlernen. Unterstütze Deine Partner und Deinen Trainer. Hilf Neuen, sich in der Gruppe einzuleben und sich zu integrieren. Stärke den Einzelnen in der Gruppe und fördere den Zusammenhalt Deiner Gruppe.

10. Sauberkeit
Trage stets einen sauberen GI, den Du erst in der Umkleekabine des Dojo anziehst. Halte Deine Hände und Füße sauber, die Finger- und Fußnägel kurz geschnitten.

11. Gesundheit
Achte auf Deine Gesundheit und schütze Deinen Körper. Durch regelmäßiges Training wirst Du ihn stärken. Saag, Nein! zu Drogen, Alkohol und Drogen.

12. Bescheidenheit
Spiele Dich nicht in den Vordergrund. Erkenne auch die Leistung anderer an. Überstolzbe nicht, wenn Du über Deinen Erfolg sprichst. Orientiere Dich an denen, die noch besser sind, nur dann wirst Du Deine Ziele erreichen und nur dann werden die anderen Deine Leistungen schätzen. Zeige stets Einsatz- und Leistungsbereitschaft.

Idee und Texte: Michael Korn
 Gestaltung und Zeichnungen: Erno Häberlein
 Copyright: Korn/Häberlein