

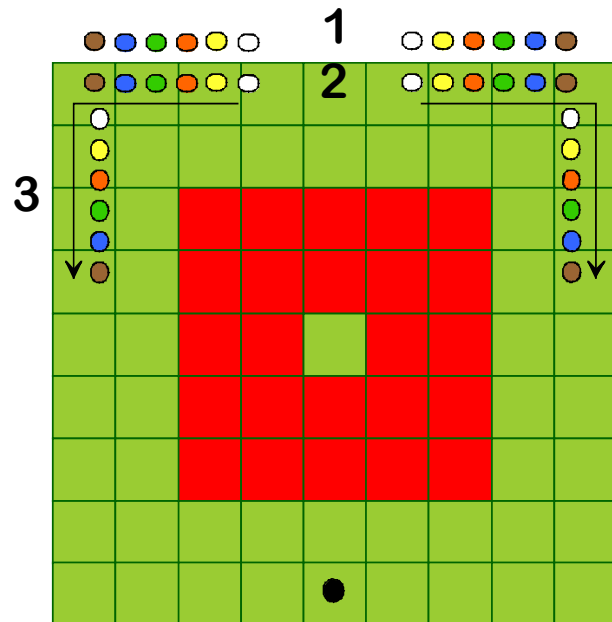


## Judovorführung mit Kindern

### Grußzeremonie zum Angrüßen

1. Gruppenweise in einer Reihe vor der Matte aufstellen.
2. Betreten der Matte zunächst mit dem rechten Fuß und wieder in einer Reihe aufstellen. Gruß im Stand (Ritsu Rei). Joseki blickt zu den Zuschauer. Joseki gibt Grußkommando Rei.
3. Joseki dreht sich zu den Judokas, die gruppenweise (li/re) zu Pos. **3** laufen. Danach Angrüßen im Kniesitz (Za Rei). Vorderster Judoka rechst von Joseki gibt Kommando zum Gruß. Sensei –Rei.

Danach stehen alle Judoka gemeinsam auf und nehmen Grundstellung (Shizentai) ein.



### Joseki und Zuschauer

Das Laufen sollte wie bei einer Kata geschehen. Fußspitzen nicht von der Matte abheben. Körper gerade mit Blick nach vorne. Arme bleiben locker, nicht mitschwingend mit ausgestreckten Finger am Körper.

### Fallschule (Ukemi Waza)

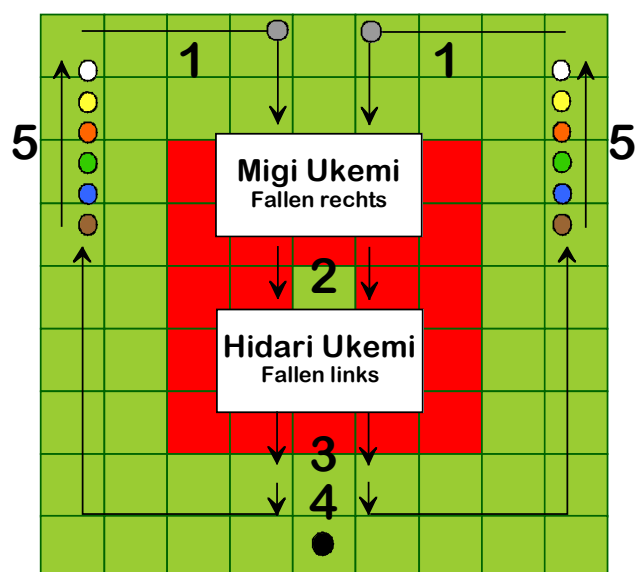
Erstes Paar (weiß) laufen gemeinsam entlang der Linie **1** bis zur mittleren Mattenreihe. Vierteldrehung zu Joseki und bleiben kurz stehen.

Beginnen zunächst mit Fallen rechts vorwärts aus der Bewegung mit Aufstehen zu Pos. **2**. Auf den Partner warten. Danach zur linken Seite bis Pos. **3** fallen – erneut auf Partner warten.

Beim Fallen seitwärts (Yoko ukemi) bis Pos. **1** laufen ohne Drehung Fallen bis Pos **2**. Zum Wechsel stehen beide Rücken an Rücken, fallen bis Pos. **3**.

Rolle rückwärts rechts (Ushiro ukemi) Zunächst vorlaufen, dann halbe Umdrehung – rollen Ohne Unterbrechung zur anderen Seite rollen gefolgt von Fall rückwärts zu Pos. **3**.

Nach der Fallübung laufen beide bis Pos. **4** vor, kurz stehen bleiben. Vierteldrehung nach außen zu den wartenden Judokas auf der Line zurücklaufen.



### Joseki und Zuschauer



# Judo Sport Verein e.V.

- Ludwigshafen -



Nächstes Paar (gelb) beginnt mit der Fallübung. Der Rest rückt mit einem Schritt zur Seite zu Position **5** auf. Paarungen mit höherer Graduierung können anstelle der Rolle vorwärts auch Fallen über die Faust, über eine Bank, oder Freier Fall demonstrieren. Für die Bank stellt sich das vorherige Paar zur Verfügung, in dem es bei Erreichen von Pos. **5** direkt zur Mattenmitte weiterläuft und die Bankposition einnimmt.

---

## Wurftechniken (Nage Waza)

1. Es beginnt wieder das weiße Paar.

Je nach dem welchen Wurf man zeigen möchte. (Wurfrichtung) richtet sich Tori (zuerst rechts von Joseki) so aus, dass er in Richtung **2** werfen kann. Uke folgt Tori.

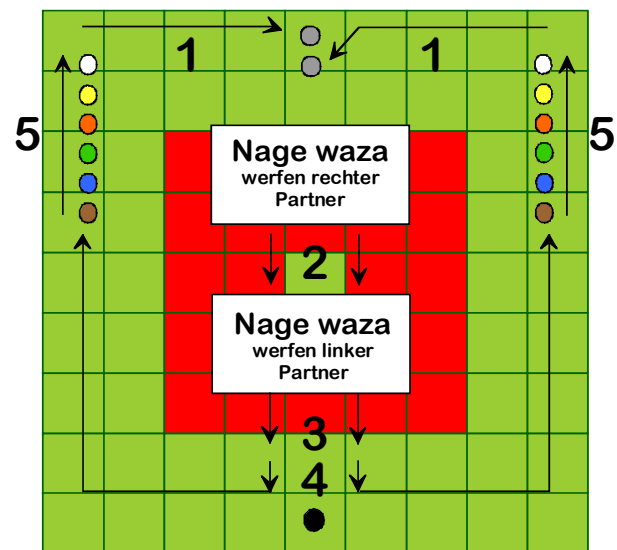
Tori wirft bis zu Position **2**

Uke steht nach Wurf wieder auf und richtet sich ebenfalls in Wurfrichtung aus, so dass er jetzt Tori ist. Wirft bis Position **3**.

Beide laufen bis Position **4** und warten kurz. Danach der Line entlang zur Reihe zurücklaufen.

**5.** Alle rücken durch einen Schritt zur Seite nach vorne auf.

Auch hier sollte ein Abstufung der Leistungsgrade durch Wahl der Wurftechniken erkennbar sein.



## Joseki und Zuschauer

## Bodentechniken (Katame Waza)

In einem letzten Durchgang soll der Übergang Stand Boden demonstriert werden. Der Ablauf ist der gleiche wie bei der Wurf demonstration, jedoch soll Tori gleich nach dem Werfen in die Bodenlage übergehen. Auch hier sollte jedes Paar mögliche seine Techniken aus dem letzten Kyuprogramm wählen, so dass der Zuschauer verschiedene Bodentechniken zu sehen bekommt.

## Grußzeremonie zum Abgrüßen

Wie beim Angrüßen verfahren wir in umgekehrter Reihenfolge.

1. Zunächst grüßen alle Judoka im Kniesitz zu Joseki (Za Rei).

2. Nach dem Aufstehen drehen sich alle in Richtung Zuschauer zum Standgruß (Ritsu Rei).

3. Alle Judoka laufen zur Line **1** zurück. Warten bis alle am Mattenrand stehen. Vor dem Verlassen der Matte noch einmal Gruß im Stand, dann mit dem linken Fuß zuerst von der Matte gehen.