

## Mögliche Unterrichtsverläufe am Tag des Judo

Bei den folgenden Stundenverläufen handelt es sich ausschließlich um Ideen und eine mögliche Struktur, mit deren Hilfe Kinder ohne und mit unterschiedlichen Erfahrungen im Judo vorkommenden Bewegungsprinzipien und dem Körperkontakt vertraut gemacht werden können. Da dies ein Projekt mit repräsentativem Charakter ist, sind hier Bewegungsangebote mit unterschiedlichen Zielsetzungen sehr kompakt methodisch strukturiert worden. Sie entsprechen nicht unbedingt einer exemplarischen Stunde im Verein. Wichtig dabei ist, dass die Situation in einer Schule anders ist, als die im Verein. Es kann durchaus Schülerinnen und Schüler (SuS) geben, die nicht ganz freiwillig an dem Projekt teilnehmen, da „Schule einen verpflichtenden Rahmen“ darstellt. Aus diesem Grund sollte behutsam und mit wenig Druck vorgegangen und Spielformen gefunden werden, die die SuS intrinsisch (von innen heraus) motivieren, freiwillig an den sich in Intensität und Umfang entwickelnden Angeboten teilzunehmen.

Die Spiel- und Übungsformen orientieren sich im Wesentlichen an den Inhalten des Lehrwerks des DJB, „Judo spielend lernen“, welches auch den teilnehmenden Vereinen über die Regiebox kostenfrei zur Verfügung gestellt wird.

Der erste Teil umfasst vom Umfang ca. eine Doppelstunde und führt behutsam an die körperliche Auseinandersetzung mit einem Partner heran. Den Übungen liegen dabei für das Judo wesentliche Bewegungsprinzipien zu Grunde.

Je nach geplanter Länge des Projekts kann ein technikorientiertes (ca. 60 min) oder ein vertiefendes Modul mit Zweikampfsituationen (eine Doppelstunde) angeschlossen werden. Auch diese sind nur als mögliches Beispiel zu sehen. Es gibt auch weitere sinnvolle, ergänzende Spiele, Bewegungsangebote und Zweikampfvarianten, die herangezogen werden können. Entscheidend sind einzelne wesentliche Aspekte, die im Verhalten der SuS im Verlauf der Angebote deutlich werden sollten:

- das sich Einlassen auf körperliche Auseinandersetzungen,
- das Einhalten und Akzeptieren von aufgestellten Regeln,
- der sorgsame und verantwortungsvolle Umgang mit den Partnern,
- das Ertragen von Niederlagen,
- der faire Umgang miteinander in Zweikampfsituationen,
- und am wichtigsten, der Spaß am Judo!

Eine technisch orientierte Vermittlungsweise sollte hier immer in Spiel- oder Zweikampfformen eingebettet sein, um das Ziel der Technik in den Vordergrund zu stellen. Ein technikorientiertes Üben sollte nicht primäres Ziel der Struktur sein, da erstens die Zeit begrenzt ist (über eine Grobform wird es nicht hinausgehen), zweitens Spielformen deutlich stärker motivieren (mehr SuS werden erreicht) und drittens die grundlegenden Bewegungsanforderungen an das Judo schneller und vollständiger durch ausgewählte Spiel- und Zweikampfformen aufgegriffen und deutlich gemacht werden können.

Dieses Vorgehen stellt nur eine Empfehlung, basierend auf guten Erfahrungswerten dar. Die Umsetzung, Schwerpunktsetzung, Struktur und Wahl der Übungsformen liegt letztendlich in der Verantwortung der planenden und durchführenden Übungsleiter und Trainer.

Mit freundlichem Gruß

**Oliver Pietruschke**  
**Schulsportreferent des DJB**

**Anmerkung:** Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in allen Texten die Abkürzung SuS (Schülerinnen und Schüler) und der Einfachheit halber nur die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.