



Kim

Das Judo Programm für Fortgeschrittene





Kim



© Disney



Wurftechnik: Schulterwurf (Ippon-seoi-nage) mit sicherem Stand auf beiden Beinen und Kontrolle des Partners
(aus sicherem Stand auf beiden Beinen wird der Partner mit Rücken-Bauch-Kontakt kontrolliert über die Schulter geworfen und in der Endposition gesichert)



Falltechnik : Judorolle vorwärts (aus dem Stand wird eine möglichst runde Judorolle vorwärts gezeigt)



Kim



Haltegriff: (Mune-gatame) von der Seite halten mit Kontrolle des Partners und anschließende Befreiung (nachdem der einer von beiden die korrekte Haltegriffposition eingenommen hat, zeigt der andere eine Befreiung aus diesem Haltegriff, anschließend werden die Rollen getauscht)



Allgemeine motorische Förderung: Handstand (der Turner Handstand darf ohne, aber auch mit Hilfestellung gezeigt werden.)



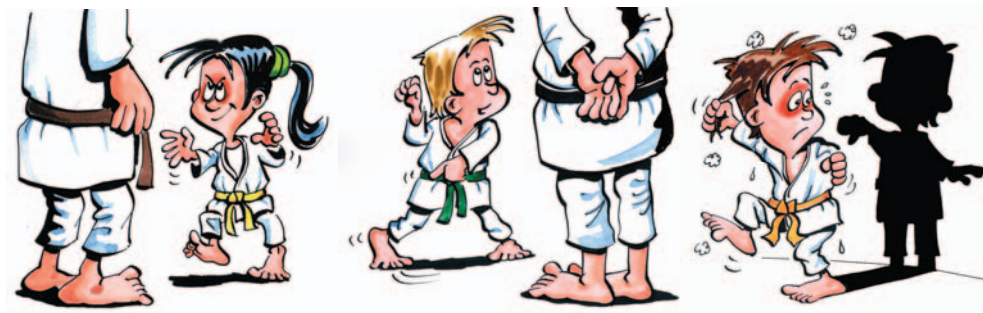
Kim



© Disney



Miteinander kämpfen lernen: Standkampf- den drückenden Partner aus freier Bewegung mit Schulterwurf werfen (beide Partner bewegen sich im Stand über die Matte, plötzlich drückt der eine und der andere nutzt diesen Druck zum Schulterwurf aus; anschließend werden die Rollen getauscht)



Regel- und Wertevermittlung: Mut, Ernsthaftigkeit und Selbstbeherrschung (bei Kim sollen Mut, ernsthaftes Üben und Selbstbeherrschung im Vordergrund stehen)