



# Kim

## Das Judo Programm für Fortgeschrittene





# Kim



**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. )



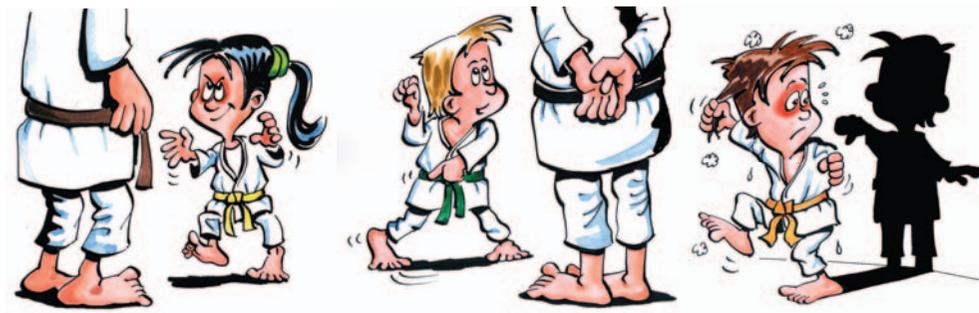
# Kim



© 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)