



# Ron

*Das Judo Programm für etwas Erfahrene*





# Ron



**Wurftechnik: Hüftwurf (O-goshi oder Uki-goshi) mit Ausheben, sicherem Stand auf beiden Beinen und Sichern des Partners** (aus sicherem Stand auf beiden Beinen wird der Partner mit Rücken-Bauch-Kontakt ausgehoben und vorsichtig über die Hüfte geworfen und in der Endposition gesichert)



**Falltechnik : Rollen diagonal vorwärts in die Endposition, Abschlagen und Kopf sichern** (aus der Hock- oder Knieposition wird seitlich oder diagonal vorwärts in die seitliche Endposition gerollt. Dabei soll der Kopf den Boden nicht berühren und man schlägt mit fast gestrecktem Arm ab.)



# Ron



**Haltegriff: (Kuzure-kesa-gatame) seitliche Schärpe und 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)



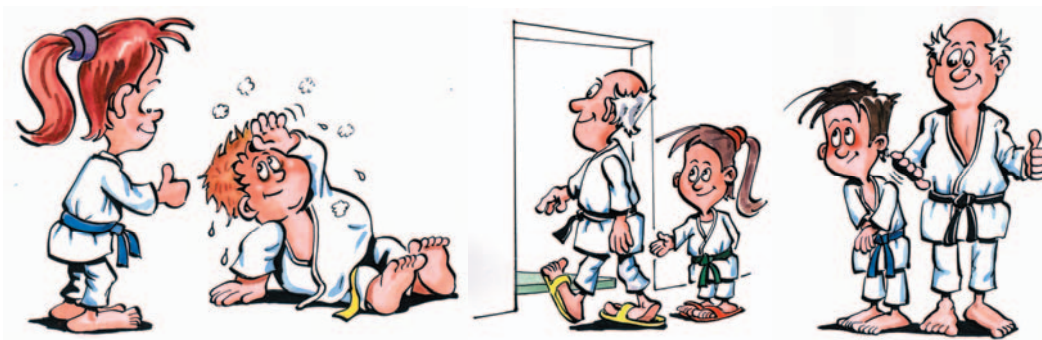
**Allgemeine motorische Förderung: Rolle rückwärts** (aus der Hocke wird eine Turnerrolle rückwärts gemacht, möglichst ohne das der Kopf den Boden berührt, man kann den Kopf auch zur Seite nehmen und über die Schulter rollen)



# Ron



**Miteinander kämpfen lernen: Bärenringen, Sumo** (beide Partner umarmen sich im Stand und versuchen sich gegenseitig mit Brust-Brust-Kontakt aus einer vorher markierten Mattenabgrenzung zu schieben oder zu heben)



**Regel- und Wertevermittlung: Wertschätzung, Respekt und Bescheidenheit** (bei Ron steht die Wertschätzung und der respektvolle und bescheidene Umgang miteinander im Vordergrund)