



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)



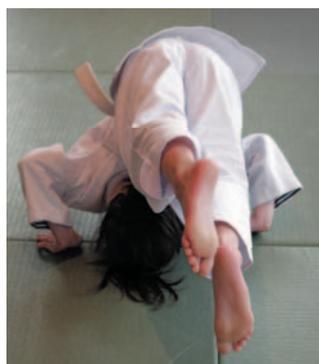
Falltechnik : Rollen diagonal vorwärts in die Endposition, Abschlagen und Kopf sichern (aus der Hock- oder Knieposition wird seitlich oder diagonal vorwärts in die seitliche Endposition gerollt. Dabei soll der Kopf den Boden nicht berühren und man schlägt mit fast gestrecktem Arm ab.)



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)



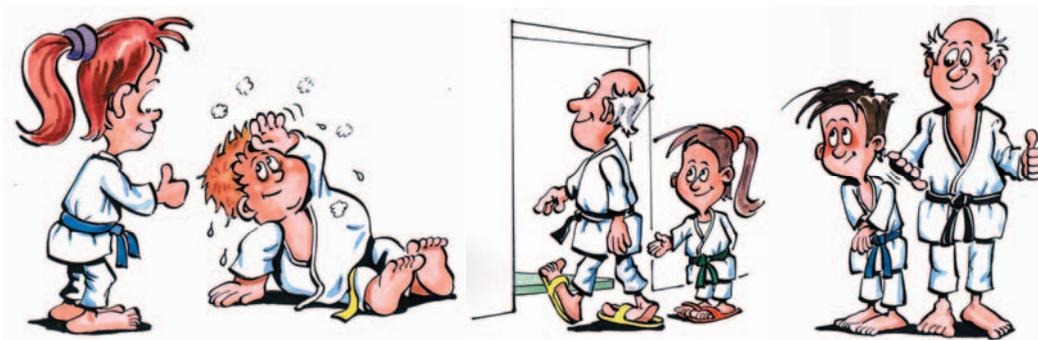
Allgemeine motorische Förderung: Rolle rückwärts (aus der Hocke wird eine Turnerrolle rückwärts gemacht, möglichst ohne dass der Kopf den Boden berührt, man kann den Kopf auch zur Seite nehmen und über die Schulter rollen)



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)