

© Disney

Rufus

Das Judo Programm für Anfänger



© Disney





Rufus



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



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



Rufus



Haltegriff: (Kuzure-kesa-gatame) seitliche Schärpe und Kontrolle des Partners (mit Seite-Seite Kontakt wird der Partner belastet, der Arm wird unter der Achsel eingeklemmt und man stützt sich mit gespreizten Beinen ab)



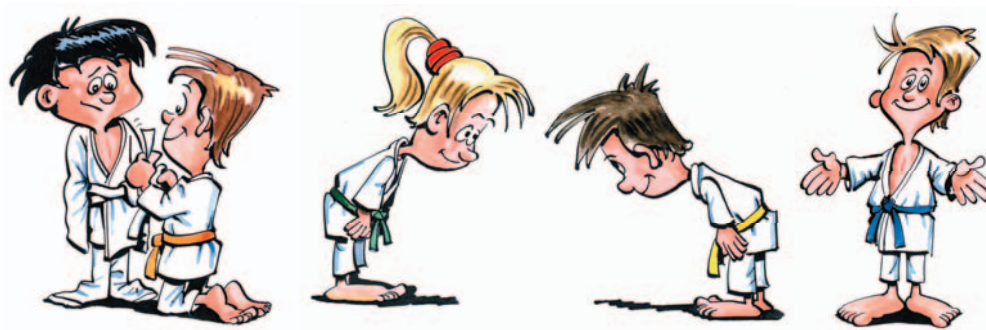
Allgemeine motorische Förderung: Rolle vorwärts (aus der Hocke wird eine Turnerrolle vorwärts gemacht, möglichst ohne das der Kopf den Boden berührt)



Rufus



Miteinander kämpfen lernen: Bodenkampf- aus dem Kniestand den Partner auf den Rücken drehen und festhalten (beide beginnen den Kampf im Kniestand und versuchen sich gegenseitig auf den Rücken zu drehen und mit der seitlichen Schärpe festzuhalten)



Regel- und Wertevermittlung: Hilfsbereitschaft, Höflichkeit und Ehrlichkeit (bei Rufus steht das gegenseitige Helfen und der ehrliche und höfliche Umgang miteinander im Vordergrund)