

Weigelbgurt (Dein erster Schritt zum schwarzen Gürtel)

Ukemi (Fallschule) und Partnerverhalten

- Rückwärts (mit Rolle zur Lieblingsseite)
- Seitwärts zur Lieblingsseite

Sei ein guter Uke – ihr wollt beide eine schöne Prüfung machen.

Nage waza (Würfe)

Fhre deine Lieblingswurf vor.

Ne waza (Boden)

Fhre deinen Lieblingshaltegriff vor.

Theorie

Beschäftige dich mit den Dojo Regeln (Die Umsetzung wird beurteilt):

- Kommt pünktlich zum Training. Wer nicht kommen kann, meldet sich beim Trainer ab (Signal/SMS/Mail).
- Kommt bitte mit saubereren Händen und Füßen zum Training. Auf der Judomatte wird barfuß gelaufen. Wenn es zu kalt ist sind Antirutschsocken erlaubt. Euer Judoanzug sollte ebenfalls sauber sein.
- Wer die Halle während des Trainings verläßt, muß Schuhe (z.B. Badelatschen) anziehen. Vor dem Verlassen der Halle mt ihr euch beim Trainer abmelden.
- Wenn die Matten auf- bzw. abgebaut werden helfen alle Judoka nach Kräften mit. In dieser Zeit wird weder gespielt, rumgesessen oder getobt.
- Auf der Judomatte wird weder gegessen noch getrunken.
- Während des Trainings dürft ihr keinen Schmuck tragen, auch keine Bndchen um den Arm. Die Verletzungsgefahr ist zu groß.
- Vor Beginn einer Partnerübung verbeugt man sich vor dem Partner (Angrssen). Damit versprecht ihr fair zu üben und darauf zu achten, das sich euer Partner nicht verletzt. Nach der Übung verbeugt man sich ebenfalls (Abgrssen). Damit bedankt man sich für das faire kooperative Verhalten des Partners.
- Während des gemeinsamen An- und Abgrssens hält sich jeder an das Ritual. In der Halle herrscht Ruhe.
- Ein Partner für eine Übung wird ebenfalls durch angrssen ausgewählt. Beim Training muß jeder mit jedem üben. Der Trainer kann euch einen Partner zuweisen.

Erkläre das Stoppsignal (Maitta)

Mit anderen Worten: Was ist Abklopfen? Wie macht man das? Wann macht man das? Was muss der Andere/die Andere tun, wenn abgeklopft wird?

Vokabeln

Japanischer Ausdruck	Übersetzung	Japanischer Ausdruck	Übersetzung	Japanischer Ausdruck	Übersetzung
Judo	Sanfter Weg	Ha jime	Beginnt	Maitta	Stopsignal
Dojo	Trainingshalle	Uke	Verteidiger	Rei	Begrüßung
Mata	Stop	Tate	Angreifer	Mokuso	Konzentration