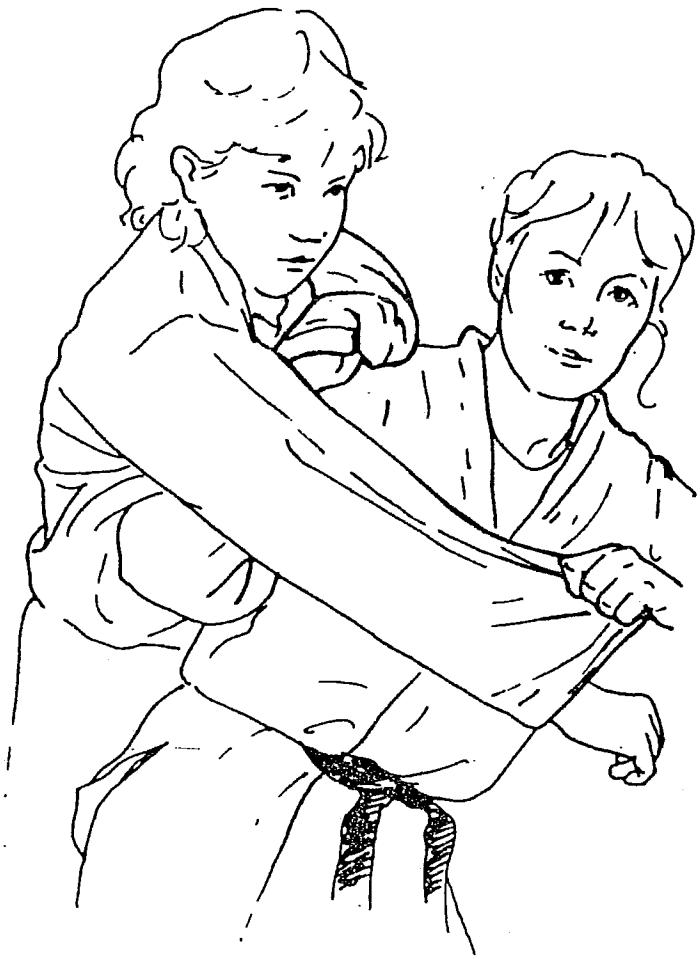
Wolfgangs Judo

Lärobrev nr 2

Nybörjare 10-16 år



Handledning för ungdomstränare i judo.

Idé: Wolfgang Biedron och Leif Larsson
Text: Wolfgang Biedron
Illustration: Karin Larsson, Uppsala Screen-Reklam AB
Projektledare: Leif Larsson

Genomfört med stöd av Socialdepartementet, Idrottsgruppen i Halmstad samt SBF:s Judosektionens Instruktörs- och Utbildningskommitte.

Träning efter "Lärobrev" har genomförts under flera år i UPPSALA JUDOKLUBB. Ett flertal tränare har under ledning av Wolfgang Biedron testat och utvecklat innehållet till dess nuvarande form.

Detta är det andra "Lärobrevet" i en serie på fyra stycken.

Lärobrev 1. Nybörjare 7-11 år	Utgivning:	Våren 1987.
Lärobrev 2. Nybörjare 10-16 år	"	: Hösten 1987.
Lärobrev 3. Fortsättare 7-11 år	"	: Våren 1988.
Lärobrev 4. Fortsättare 10-16 år	"	: Våren 1988.

Copyright 1987. Wolfgang Biedron, Leif Larsson.

Plats för egna anteckningar:

FÖRORD

Eftersom jag har arbetat som heltidsarbetande judoinstruktör i ca 18 år i flera klubbar i Sverige och i Väst-Tyskland har jag dels själv haft många nybörjargrupper och dels sett många andra ungdomstränare i aktion.
Ett genomgående fel har varit att tränarna inte har haft ett i förväg för hela terminen upplagt program. Detta är naturligtvis ganska logiskt eftersom 99 % av alla tränare arbeta på ideell basis och varken har tid eller möjlighet att göra ett sådant program.
Resultatet av detta har oftast blivit att barnens träning förutom mindre justeringar är som en vanlig vuxenträning. I stället för 50 armhävningar gör man 10, i stället för 50 uchi-komi så blir det 25 osv.

När jag med hjälp av socialdepartementet fick finansiella möjligheter bestämde jag mig för att skriva ner hur jag tycker att ungdomsträning för nybörjarungdom bör se ut.
Detta lärobrev visar hur jag gör och vilka idéer som styr min träning.
Om du vill använda detta lärobrev så bör du anpassa träningen efter klubbens och tränarnas förutsättningar.
Du kan t ex, om du så vill, byta ut alla judotekniker mot de du brukar använda för nybörjarungdom. Se då till att du ej glömmer bort att även ändra till samma teknik i samband med repetition.
Likaså kan du naturligtvis byta ut vilka andra övningar som helst.

Ungefärlig fördelning av lärobrevets 20 timmar i %.

Judoteknik tachi-waza	ca 10,8 %
Judoteknik ne-waza	ca 12,5 %
Fallteknik	ca 7,5 %
Randori tachi-waza	ca 3,3 %
Randori ne-waza	ca 12,5 %
Domarregler	ca 1,6 %
Lekar	ca 18,3 %
Gymnastik	ca 4,1 %
Uchi-komi/"momentträning"	ca 8,3 %
Övrigt	ca 12,5 %

Som du ser upptar tekniträningen bara cirka 40% av den sammanlagda träningstiden. däremot upptar nästan en femtedel av den sammanlagda träningstiden, men de innehåller bl a mycket teknik- och balansträning.

Träning enligt detta lärobrev bygger på följande förutsättningar:

1. Max 14 elever, dvs 7 par.
2. Två tränare.
3. En tränare skall bara behöva ge individuell instruktion till högst 4 par
4. Är det fler elever bör man ha fler hjälptränare (en hjälptränare per fyra par).
   Du kan gärna ta en avancerad ungdomsjudoka från efterföljande grupp, om det finns en sådan.
5. Det är viktigt att tränarna hela tiden cirkulerar runt i gruppen och ger individuell instruktion vid alla övningar.
6. Träningstiden är ca 60 min.
   Det är viktigt att inte stressa igenom hela det skrivna programmet. Om du inte hinner med, avstå då i första hand från judon, inte från lekarna.
7. Många förklaringar är medvetet övertydliga, därför att det inte skall uppstå några oklarheter. Dessutom vet vi att många tränare är väldigt unga i en del klubbar.
8. Många moment i detta lärobrev förutsätter att barnen har tillgång till WB:s "NYBÖRJARKOMPENDIUM I JUDO."

ATT ANVÄNDA LÄROBREVET.

1. Läs igenom hela brevet så att du får en allmän uppfattning om innehåll och metoder.
2. Inför varje träningstillfälle:
   a läs igenom aktuell lektion
   b ta med ev.hjälpmedel (t.ex. bollar)
3. Gör egna löpande anteckningar om speciella problem som har uppstått.
4. Skall du ta hänsyn till något under nästa träningspass, så skriv in det på den sidan så att du inte glömmer bort det.
5. I översiktsschemat bör du på något sätt pricka för, vilka övningar du har genomfört med gruppen (t ex med en överstrykningspenna).
   Skriv in dina egna övningar och tekniker i översiktsschemat.
   (Översiktsschemat finns längst bak i häftet).

INFÖR FÖRSTA LEKTIONEN.

Meningen med den första träningen är att få barnen att tycka att judoträning är roligt. Det viktigaste är att barnen känner att de har lyckats med övningarna under första passet. Tänk på att en del barn börjar med judo därför att föräldrarna vill att de skall bli lite tuffare. Dessa barn är ofta tysta, blyga,svaga eller osäkra.Att klara av den första träningen, där föräldrarna dessutom ofta tittar på, på ett någorlunda tillfredsställande sätt är mycket viktigt för barnen. I början bör varje träning avslutas med en rolig lek, eftersom inte alla barn kommer att lyckas lika bra med själva judoövningarna. Givetvis kan inte alla tycka om judo, därför kommer en del barn att sluta efter en eller ett par gånger. Men,om ett barn slutar därför att träningen är tråkig, är det dålig reklam för sporten, eftersom bl a alla skolkamrater kommer att få höra att judo är tråkigt.

Om man har två nybörjargrupper för ungdom så är åldersindelningen 7-11 och 10-17 år ganska lämplig. De barn som är 10-11 år kan då välja mellan grupperna beroende på vikt och längd och även beroende på var kompisarna tränar.
Dessutom kan tränaren i samråd med föräldrarna flytta barnen till den grupp som passar deras psykiska mognad.
I gruppen 10-17 åringar blir det då naturligtvis stora skillnader både fysiskt och psykiskt mellan de minsta och de största.
Träningen bör alltid vara upplagd så, att den är anpassad efter de yngsta. De stora måste lära sig att ta hänsyn till sina yngre kamrater.
Man bör alltså inte kompromissa för mycket och inte lägga upp en träning efter dem som ligger mittemellan (13-14 åringar).
Däremot kan man försöka att hitta på lekar och träningsformer som någorlunda passar för hela åldersintervallet.

LEKTION 1

HÄLSNING-INFORMATION 2 min

UPPVÄRMNING 5 min
Traditionell uppvärmning med enkla övningar som alla klarar av utan problem. Iden med detta är att även de som är osäkra ska få lite självförtroende.

KULLERBYTTOR I STRÖM 2 min
Hjälp alla som inte kan, så att de kommer runt. Om det behövs så lyft runt dem.

FALLTEKNIK BAKÅT 7 min
Det viktigaste är inte att barnen lär sig perfekt fallteknik, utan att de mjukt kommer ner på mattan utan att slå i huvudet. Tala om att det viktigaste är att hålla hakan mot bröstet och göra ryggen rund.

a rulla bakåt från sittande
b rulla bakåt från sittande på huk
c rulla bakåt från stående
d slå ifrån liggande på rygg, armarna i 45 graders vinkel
e rulla bakåt från sittande och slå ifrån
f sitta på huk, rulla bakåt och slå ifrån
g rulla bakåt från stående och slå ifrån

Tala om för barnen: "Nu kan ni fallteknik bakåt" (Ge beröm).
7 minuter är en ganska lång tid att träna fallteknik i ett sträck, men genom att det är uppdelat i sju olika moment kommer inte barnen att uppleva det som tråkigt.

FALLTEKNIK MED PARTNER (O-SOTO-GARI) 6 min

a o-soto-gari-position: tori sätter benet bakom ukes ben UTAN att svepa.
b uke sätter sig själv ner och slår ifrån med sin lediga arm.
Tori ska hålla kvar i ukes arm och kontrollera fallet.
c o-soto-gari med försiktigt svep men UTAN balansbrytning.

Övningarna görs varannan gång höger o vänster.

MED ÖVNING I STRÖM JAG:
Alla övningar görs i samma riktning från ena kortsidan till den andra i nästan hela mattans bredd. På långsidorna lämnas plats för att man skall kunna gå tillbaka och börja om. Därigenom undviker man att barnen krockar och övningen upphör inte förrän tränaren säger till. De barn som behöver hjälp känner sig inte uttittade, eftersom alla andra är upptagna av egna övningar.

Tips.
Visa en teknik - låt barnen öva en kort stund - visa en gång till.
Efter att ha prövat på har barnen lättare att förstå.
Tala helst inte om mer än två-tre detaljer åt gången.

Tala inte om för barnen att de tränar på ett kast utan att det är fallteknik med partner. Annars börjar ofta några att kasta hårt direkt plus att en del spänner sig i onödan när det vet att de skall bli kastade.

KESA-GATAME 6 min

- berätta kortfattat om judons grundregler (kodex) t ex att man inte får röra partnerns ansikte, ta tag i partnerns fingrar eller händer, att man inte får bitas kittlas, rivas, slå, nypas, dra i håret osv.
- visa hur man får ta sig loss ur en fasthållning t.ex. gå upp i brygga och rulla partnern eller,om partnern håller dåligt hur man kryper ur fasthållningen
- barnen ska alltid försöka att ta sig ur fasthållningar när de tränar på dem så att de lär sig hur man parerar den andres fritagningsförsök.

FALLTEKNIK BAKÅT (rep) 2 min

- låt något av barnen visa övning c från bakåtfalltekniken (från stående utan att slå ifrån)
- alla övar på det
- låt något av barnen visa övning g (hela fallteknikken)
- alla övar på det

Om någon som verkar självsäker och framåt gör fel: rätta till honom tills han kan det bra eller hyfsat.
Tala om för honom att nu är det bra/bättre
Om någon som är blyg, spänd och osäker gör fel ska du påminna hela gruppen om den detalj som barnet gör fel, utan att fästa blicken på barnet som har gjort felet.
Om barnet, med hjälp av det du sa till gruppen, klarar av att göra övningen rätt så tittar du på honom och talar om att det är bra.
Om barnet inte kan fallteknikken efter det här, måste du eller hjälptränaren ge individuell instruktion.

O-GOSHI 5 min

- tekniken utan kast (ingång med lyft)
- ingång, lyft och lägg ner (ej kasta)

MUNE-GATAME 3 min

Eftersom barnen oftast inte har judodräkt är det lättast att hålla fast med en arm runt huvudet och den andra runt armen.
Det är bra om barnen har lärt sig två fasthållningar innan de börjar med mattkamp men du behöver inte gå in på detaljer

MATTKAMP - TRE BYTEN 8 min

- berätta lite om regler (ej ingående): t. ex. man får ej resa på sig, inte bara hålla runt huvudet osv. Man måste sluta när partnern säger stopp eller klappar.

FALLTEKNIK (rep) 2 min

Kort repetiton. Något av barnen visar och berättar vad som är viktigt (huvudet, rund i ryggen osv)

Med varannan gång menar jag:
Turas om att utföra övningen. Bägge tränar den dessutom både åt vänster och åt höger. Man håller på med övningen tills tränaren avbryter. Lär barnen sig detta från början slipper man frågan: "Nu har jag gjort höger och vänster, vad ska jag göra nu ?" Dessutom känner inte de som är långsammare att de blir "uttittade" av de duktigare, snabbare barnen. Säger man i stället: "Gör 10 var", så klarar en del av övningarna på nolltid oc. börja sedan att busa.

Det barnen lär sig under de första judotränigarna följer sedan med dem i hela deras judokarriär.
Detta utgör barnens "Judospelregler".
T ex: Lär barnen från första början att alltid byta själva så att båda får träna på tekniken.

Alla ska träna med alla, även med det andra könet.

Alla tekniker skall alltid tränas från både höger och vänster.

Vid repetitioner låter jag alltid barnen själva visa vad de har lärt sig.
Obs! Ta bara frivilliga i början. Om någon anmäler sig och du märker att han inte klarar sig så bra, så måste du hjälpa honom med ord eller handling, steg för steg, tills han har klarat av att visa tekniken. Det är viktigt att ingen känner att han har gjort bort sig inför hela gruppen.

Tips.
Oavsett om barnen kan tekniken eller inte efter att ha fått hjälp, så måste du tala om för honom att det är mycket bättre nu. Ofta räcker det för att barnet ska göra övningen bättre, när han tränar den nästa gång.

Kom ihåg.
Tala om för barnen att man aldrig kan vinna i en mattkamp (detsamma gäller senare för randori tachi-waza)
I mattkamp tränar man på de tekniker som man har lärt sig,fast med motstånd för att se hur de fungerar och för att bli bättre på dem. Självklart är det inte bara inlärda tekniker man tränar under mattkamp utan man skall använda sig av sin egen fantasi för att komma fram till en fasthållning.

LEK: JÄGARBOLL MED SKUMGUMMIBOLL 4 min

1 Barnen samlas i mitten (t. ex. inom det röda, om det finns ett matchområde)
2 Två jägare utses (tränaren plus en till) och ställer sig med bollen utanför området.
3 Alla som blir träffade av bollen som jägarna kastar på dem ställer sig utanför och blir också jägare.
Man kan inte skydda sig på något sätt. Rör man vid bollen, även om den har studsat eller ligger på mattan så är man tagen.
4 Det två sista kvar blir jägare i nästa omgång.

AVSLUTNING 7 min

Svara på barnens och föräldrarnas frågor. Informera om judo, om klubben osv.

Kom ihåg.

Det är bra om du har skriftlig information om klubben, kostnader, träningstider osv. Alla barn har inte sina föräldrar med sig och själv kan inte en tioåring komma ihåg allt. (Kan du ?)

LEKTION 2

HÄLSNING-INFO 1 min

KULL-LEK: "FÖRSTENAD" 5 min

Några jägare (2-4 st) utses. Dessa skall "kulla" de andra barnen. Den som blir kullad stannar upp (förstenas) med fötterna brett isär. Han kan frias genom att någon kryper mellan hans ben. Jägarnas mål är att få alla "förstenade". Om jägarna ej lyckas med detta utökas antalet jägare allt eftersom tills alla är tagna. Fortsätt med nya jägare i flera omgånger tills tiden som är avsedd för uppvärmningen är slut.

KULLERBYTTOR I STRÖM 5 min

1 framåt: någon får visa - alla prövar
2 bakåt : tränaren visar - alla prövar

FALLTEKNIK BAKÅT (rep) 6 min

A-B-C-D-E-F-G från första lektionen.
Något av barnen visar A - alla prövar på
Något av barnen visar B - alla prövar på
osv

- tempot bör vara lite högre än vid den första träningen
- hjälptränaren tar speciellt hand om de nytillkomna

FALLTEKNIK MED PARTNER (O-SOTO)(rep) 5 min

A-B-C från första lektionen

KESA-GATAME (rep) 3 min

Några barn visar-alla tränar

- fråga barnen om de kommer ihåg vad som inte var tillåtet.
  Komplettera om de har glömt någonting.

KUZURE-KESA-GATAME 3 min

FALLTEKNIK BAKÅT (rep) 2 min

C+G från första lektionen
-någon visar - alla tränar

MUNE-GATAME (rep) 3 min

Några barn visar-alla tränar
Tränaren kan påpeka några nya detaljer

O-GOSHI (rep) 5 min

- några barn visar ingång med lyft - alla tränar
- några barn visar hur man lägger ner - alla tränar

INFÖR MATTKAMPEN.

- barnen berättar reglerna
- tränaren berättar att man inte bör ta i så mycket mot de som är mindre, svagare osv. T.ex.: den minsta i gruppen lägger sig ner, den största tar fasthållning.
  Fråga barnen: "Tror ni att han kan komma loss?" Svaret blir naturligtvis "nej".
  Fråga barnen: "Tror ni att någon av dem lär sig någonting om han håller fast den andre med den här fasthållningen under hela mattkampen?" Svaret blir "nej".
  Fråga barnen: "Hur skall man då göra?"
  Nu måste tränaren styra resonemanget så att barnen förstår att den större eller starkare alltid måste hjälpa till så att den mindre kan komma loss och att den som är större eller starkare än partnern också låter den andre ta fasthållning, så att båda har nytta av mattkampen och båda blir bättre.

MATTKAMP 3 BYTEN 9 min

O-UCHI-GARI 2 min

Tränaren visar-barnen prövar

O-UCHI-GARI UTAN PARTNER 2 min

- barnen sprider ut sig bakom tränaren vända åt samma håll som honom.
- tränaren kastar hjälptränaren långsamt med o-uchi-gari medan barnen samtidigt gör samma steg som tränaren.
- tränaren visar stegen utan partner,barnen gör stegen samtidigt.
  Hjälptränaren kontrollerar.

O-UCHI-GARI 3 min

Barnen övar- tränarna hjälper dem om det behövs.

LEK: GÖR SI-GÖR SÅ 4 min

Tränaren står framför den utspridda gruppen. Tränaren gör olika övningar, intar olika ställningar. Barnen skall bara härma tränaren om han säger "gör så" samtidigt som han ändrar ställning. Om tränaren ändrar ställning och säger något annat,t.ex. "gör si", "ligg på mage", "lyft benet" eller dylikt skall barnen ej härma honom.
"Straff" om de härmar honom vid fel tillfälle blir exempelvis 3 armhävningar, sit-ups eller ljushopp.
Man förlorar även om tränaren gör en rörelse, säger "gör så" och barnen inte härmar inom rimlig tid.
Så fort ett barn gjort sitt "straff" återgår han till leken.

AVSLUTNING 2 min

Barnen ska försöka repetera den allmänna klubbinformation de fick första gången. Tränaren lägger till om det saknas något.

INFÖR O-UCHI-GARI.

Min ide om hur man lär ut nya, mer komplicerade tekniker är följande:

1. Visa hela tekniken 2-3 gånger.
2. Låt barnen prova på en kort stund utan kommentarer och utan personlig instruktion. Varför då?
   Dels blir barnen nyfikna på tekniken eftersom de inte kommer att lyckas så väl
   dels har de fått känna på den litegrann och har då lättare för att uppfatta den
3. Nu är barnen mera motiverade att öva på antingen delmoment eller, som här vid o-uchi-gari, att träna på tekniken utan partner.
4. Avsluta alltid med att träna på hela tekniken.

LEKTION 3

HÄLSNING-INFORMATION 2 min

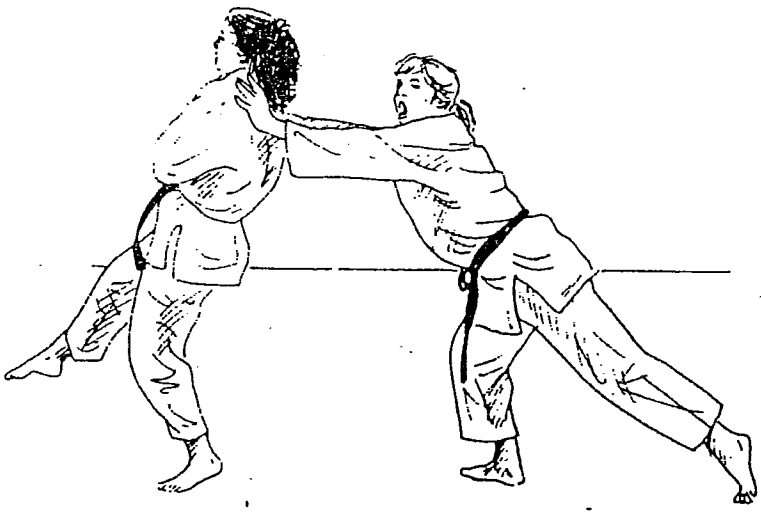
UPPVÄRMNING: PARÖVNINGAR 10 min

Barnen paras ihop två och två, krokar ihop armarna och springer runt mattan.
Nu ska de göra olika övningar vid olika siffror. T ex om du ropar:

1 = ska de springa åt det motsatta hållet
2 = ska de snurra runt ett varv
3 = ska de först böja på benen, sedan ska de springa åt motsatta hållet
4 = ska de böja på benen, sedan springa åt samma håll.

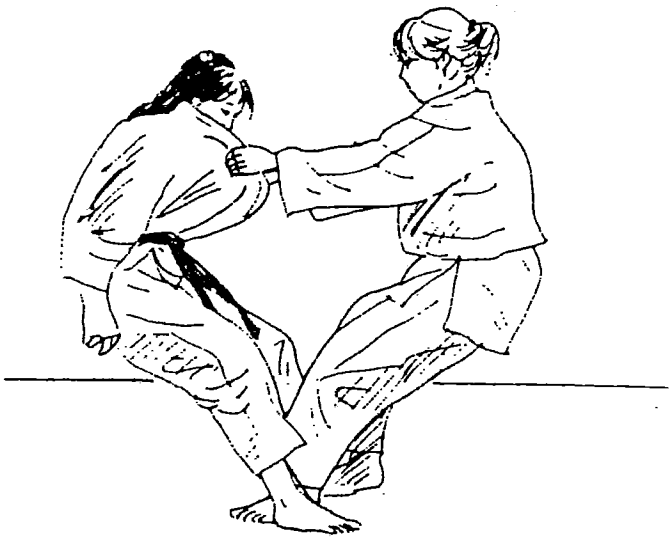
Tips till tränaren: Ta alltid ojämna siffror när barnen ska springa åt det motsatta hållet så att du alltid vet åt vilket håll barnen ska springa.

- Parövningar i ström, med lagom motstånd: Se teckningarna



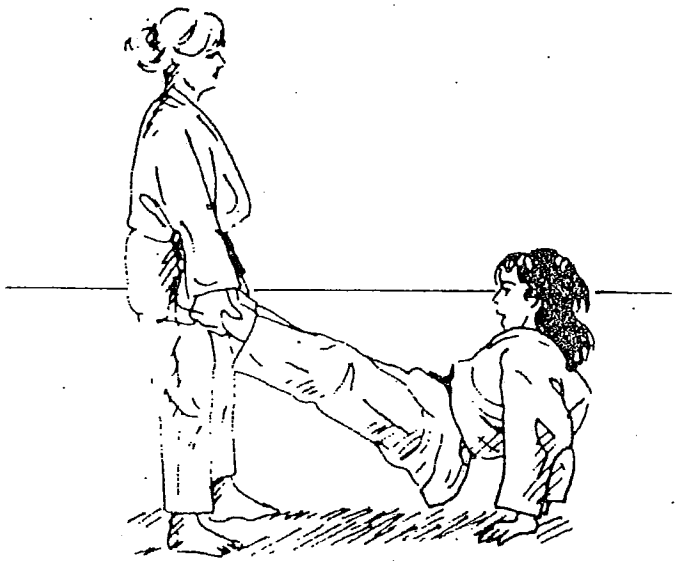
1 Lägg händerna på partnerns rygg och skjut honom över mattan.

2 Axel mot axel, skjut partnern över mattan.



3 Ta i partnerns båda ärmar eller jacka och dra honom till andra sidan.

4 Håll med båda händerna i partnerns bälte på ryggen. Partnern springer över mattan - du håller emot.



5 Baklänges skottkärra.

KULLERBYTTOR I STRÖM 3 min

Nu ska barnen försöka att lära sig "riktiga" kullerbyttor framåt (dra in huvudet). Bakåtkullerbyttor görs över varannan höger och vänster axel.

FALLTEKNIK BAKÅT (rep) 3 min

F+G från första lektionen
Hjälptränaren bör koncentrera sig på nytillkomna och osäkra barn.

FASTHÅLLNINGAR(rep) 3 min

Hälften av barnen lägger sig på rygg, de andra kopplar först kesa-gatame, sedan kuzure-kesa-gatame och till sist mune-gatame. Tränarna ser till att alla gör rätt (ingen ska försöka att ta sig ur). Byte, nu tränar andra hälften på samma sätt.
På detta vis får tränaren en bra överblick över hur pass bra barnen har lärt sig de tre fasthållningarna.Dessutom får alla nytillkomna chansen att lära sig alla fasthållningarna.Metoden bör inte användas för ofta eftersom barnen måste ligga stilla medan tränarna kontrollerar. Detta uppfattas oftast som tråkigt av barnen.

MATTKAMP - TRE BYTEN 8 min

Barnen berättar om reglerna så att man repeterar dem och så att alla nya blir informerade om vad mattkamp är.

FRIGÖRNINGAR UR (KUZURE-)KESA-GATAME 5 min

A gunga upp
B fånga ett ben
Berätta att "A" lyckas bara när tori har fötterna felplacerade eller när han reagerar mot "B". Detsamma gäller för "B".

O-SOTO-GARI (rep) 3 min

Först som fallteknik utan svep, sedan som kast med svep.

O-GOSHI (rep) 2 min

Lägg ner partnern varannan gång.

FALLTEKNIK SOM EFTER HÖFTKAST 3 min

Hjälptränaren lägger sig framför gruppen. Alla barn ligger likadant bakom honom. Tränaren kontrollerar att alla ligger rätt Hjälptränaren visar nu hur man lyfter på arm och ben och slår ifrån. Byt sida.
Nu gör man omväxlande höger och vänster.

O-GOSHI (fallteknikträning) 3 min

Lägg ner varandra varannan gång. Nu skall barnen hamna rätt. Hamnar de inte rätt får de inte resa på sig förrän de har rättats till, så att fallteknikken blir korrekt. Tori ska hjälpa till om det behövs.

TVÅKAMPSLEKAR 6 min

Sista övningen var ganska tråkig,så nu behöver barnen lite omväxling.
Barnen parar ihop sig två och två, ungefär jämnstarka.
Barnen får poäng för varje gång de får sin partner ur balans.

Kom ihåg.

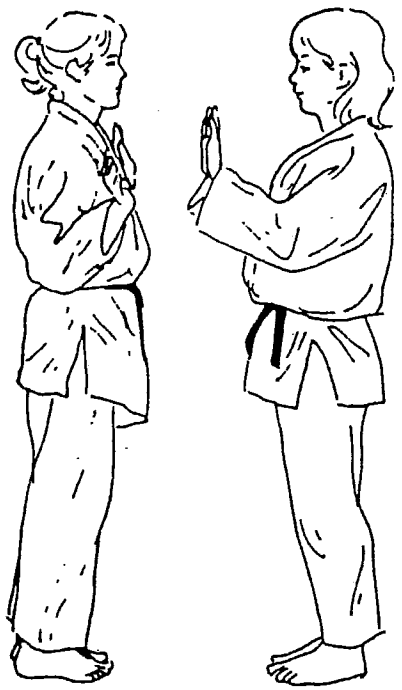
Kom ihåg att vid repetitioner skall alltid barnen visa först. Tränaren visar bara om det är nödvändigt (t.ex. om barnen visar tekniken mycket dåligt).

TVÅKAMPS- OCH BALANSLEKAR 1

MÅL: Att få träningspartnern ur balans genom att slå med handflatorna mot hans eller dra undan händerna när han slår

Startposition: Stående mittemot varandra på ca 1m avstånd. Fötterna ihop.

Man förlorar: När man flyttar sig eller lyfter fötterna. När man träffar den andre någon annanstans än på handflatorna.



FASTHÅLLNINGSTÄVLING 7 min

Två och två, jämnstarka (gärna samma partner som vid tvåkampslekarna).
En i varje par lägger sig på rygg, den andra håller kesa-gatame. "De som ligger på rygg är lag A. De som håller är lag B".
Ta tid 30 sekunder. Lag A får poäng för alla som kommit loss, lag B för varje som kan hålla sin partner i 30 sekunder. Flest poäng vinner omgången. Byte, lag B ligger ner. Likadant med mune-gatame.
Finns det tid,så tar man även kuzure-kesa-gatame.

AVSLUTNING 2 min

LEKTION 4.

HÄLSNING-INFORMATION 2 min

UPPVÄRMNING DEL 1 2 min

Springa runt. Olika varianter. T.ex. hoppa jämnfota, hoppa på ett ben, springa i sidleds eller baklänges, indiandans osv.

UPPVÄRMNING DEL 2: LEKAR 8 min

4-6 per lag, lika många stora och små.

1"Kulla sista"
En är jägare inom varje lag. De övriga i laget står bakom varandra och håller i framförvarandes bälte eller runt midjan. De får inte släppa varandra. Jägarna, som börjar rakt framför laget, skall kulla siste man i laget. Lagets försteman får stoppa jägaren med händerna och armarna men utan att ta tag i jägaren. Alla skall vara jägare en gång.

2"Tåget" (stafett)
Lagen står bredvid varandra på samma kortsida med största möjliga avstånd från varann. På signal springer "försteman" i varje lag ensam över till andra sidan, vänder och springer tillbaks, tar tvåan i laget i handen och båda springer över mattan på samma sätt.Sedan "kopplas" trean,fyran osv tills "tåget" är komplett. När hela tåget har sprungit tur o. retur så börjar man koppla av försteman ,springer igen, koppla av andreman osv .
Laget som blir färdigt först vinner.

3"Bära över" (stafett)
Ettan i lagen lägger sig på rygg.De övriga i laget står bakom. På startsignal tar de tag i ettans armar och ben och bär eller släpar honom över mattan och tillbaks Sedan bärs tvåan osv tills alla blivit burna.

KULLERBYTTOR I STRÖM 6 min

1 framåt
2 bakåt
3 två och två, bredvid varandra, kroka armarna och gör kullerbyttor framåt, bakåt och en gör framåt, en bakåt.

BAKÅTFALLTEKNIK I STRÖM 3 min

Fallteknik bakåt (C+G från den första lektionen)
eleverna går baklänges och gör:
a fallteknik bakåt utan att slå ifrån
b fallteknik bakåt med att slå ifrån

FALLTEKNIK SOM EFTER HÖFTKAST (rep) 2 min

Något barn visar,alla ligger ned och övar.

O-GOSHI MED FALLTEKNIK (rep) 3 min

Kom ihåg: man får bara resa sig om man ligger korrekt.

MATTKAMP - TRE BYTEN 8 min

O-UCHI-GARI UTAN PARTNER (rep) 2 min

Tränaren står framför gruppen och visar.

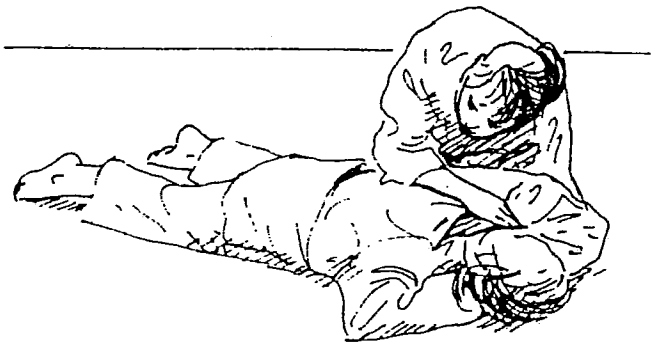
O-UCHI-GARI (rep) 4 min

VÄNDA EN SOM LIGGER PÅ MAGEN 2 min

Tränaren frågar. "Hur skall partnern ligga för att det skall räknas som fasthållning?" Svaret blir förstås. "På rygg"
Ny fråga. "Om han ligger på mage då ? Vad gör man då?" "Man måste vända på honom"
"Då ska vi pröva det. Ta en jämnstor partner, en lägger sig på mage, den andre försöker vända honom med motstånd". Byte.
Tränaren berättar inte hur man kan vända.

"HALVNELSON" TILL MUNE-GATAME 6 min

Först tränar man helt utan, sedan med lite motstånd.



Ju närmare kroppen uke har sin armbåge desto starkare är han. Pressa därför ukes vänstra armbåge mot hans huvudet

...och använd sedan hela kroppen för att vända runt uke till mune-gatame.

O-SOTO-GARI (rep) 3 min

Nu ska barnen göra en mera "riktig" o-soto gari. Fortfarande utan överdriven balansbrytning men med kroppskontakt med hela sidan, svep med rakt ben och med att böja överkroppen framåt vid svepet.

VÄNDLEKEN 8 min

Vändleken är en judovariant på "svarte man". Alla står på alla fyra längs ena sidan av lokalen. Någon stor utses som jägare. Jägaren står också på alla fyra mellan de båda boen. På signal försöker gruppen att krypa över mattan till det andra boet (= andra mattsidan). Jägaren skall försöka att vända så många som möjligt på sida eller rygg. De som vänds blir genast jägare. Man klarar sig till det andra boet om man har en kroppsdel i boet. På ny signal tar sig gruppen tillbaka osv tills alla är vända. Det är tillåtet för flera jägare att vända samma person. Tränaren måste noga övervaka så att ingen gör sig illa.

AVSLUTNING 1 min

Kom ihåg.

För alla lekar gäller att om tränaren ser att tiden inte räcker till, bör han gå in och delta som jägare. Därmed kan han avsluta leken tidigare.

LEKTION 5.

HÄLSNING-INFORMATION 2 min

UPPVÄRMNING: "FÖLJA JOHN" 4 min

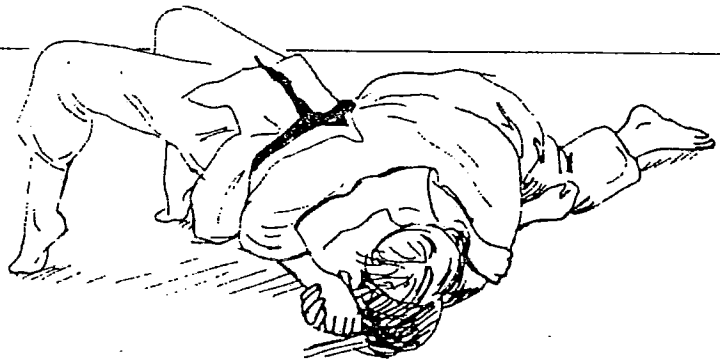
Ett frivilligt barn är "John". Alla andra härmar honom vad han än gör. Byt så att flera får vara "John".
OBS! Utse ej någon att vara "John".
En del är så rädda för att göra bort sig att deras fantasi då blir lika med noll. Följden blir naturligtvis att de tycker att de har gjort bort sig. När gruppen har tränat lite oftare med varandra försvinner oftast dessa problem.

FRIGÖRNING UR KESA-GATAME (rep) 2 min

HALVNELSON TILL MUNE-GATAME (rep) 2 min

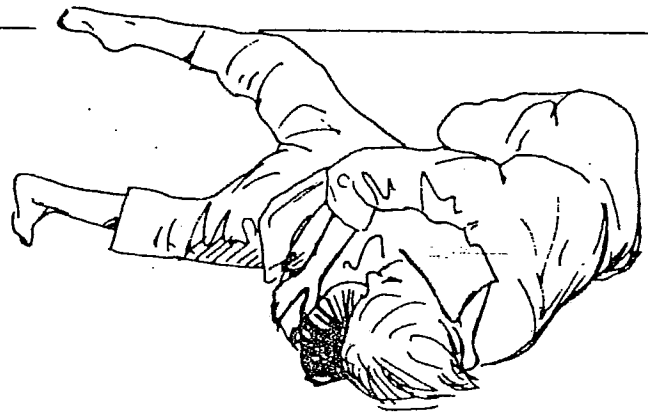
FRIGÖRNING UR MUNE-GATAME 5 min

a Tori går upp i brygga och vrider sig mot uke
b Tori fångar ett eller båda ukes ben



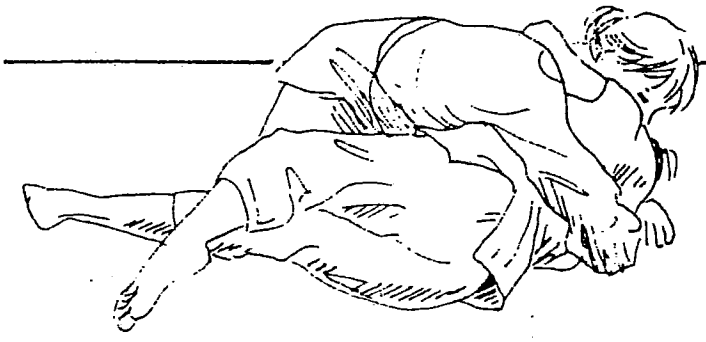
Frigörning mune-gatame: 1

- lägg din högra överarm mot ukes hals
- blockera ukes vänstra ben med handen
- förbered att gå upp i brygga genom att placera dina fötter så nära din stjärt som möjligt.



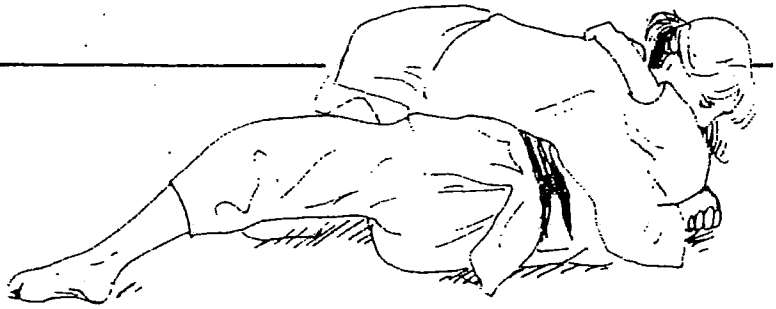
...går upp i brygga samtidigt som du kraftigt trycker mot ukes hals

...och vrid dig runt till kesa-gatame



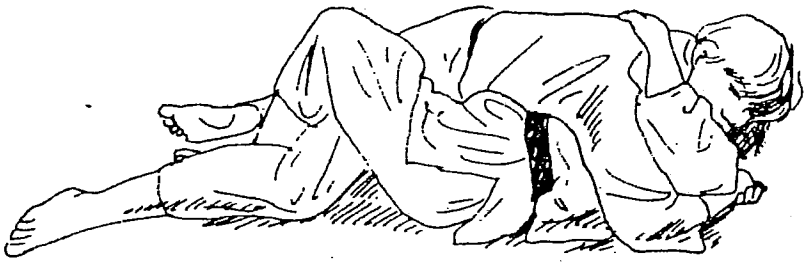
Frigörning mune-gatame: 2

Flytta dig ifrån och vrid kroppen mot uke



...så att du kan få ditt knä mellan dig och uke

...och fånga ett eller båda ben



MATTKAMP - TVÅ BYTEN 4 min

MATTKAMP - REAKTIONSTÄVLING 4 min

Para ihop någorlunda jämnstarka partners. Barnen ska lära sig att utnyttja olika situationer som man kan hamna i. På tränarens signal startar mattkampen och håller på i cirka 15 sekunder från varje position.

Barnen skall ligga :

- bredvid varandra på rygg med huvudet åt samma håll.
- bredvid varandra på rygg med huvudet åt olika håll.
- bredvid varandra på mage, huvudet åt samma håll.
- bredvid varandra på mage, huvudet åt olika håll.
- en på rygg, en på mage, huvudet åt samma håll.
- Byte

UCHI-KOMI - O-GOSHI 8 min

9 ingångar, kasta 10:e gången

- berätta vad uchi-komi är
- påpeka viktiga detaljer som gäller för uchi-komi
- barnen startar med var sin högeromgång, därefter var sin vänsteromgång osv
- påminn om att man inte får resa sig utan att ha rättat till falltekniken

KOM IHÅG !

Ta inte alla detaljer på en gång! Avbryt hellre övningarna och påpeka någon detalj.

KO-UCHI-GARI 2 min

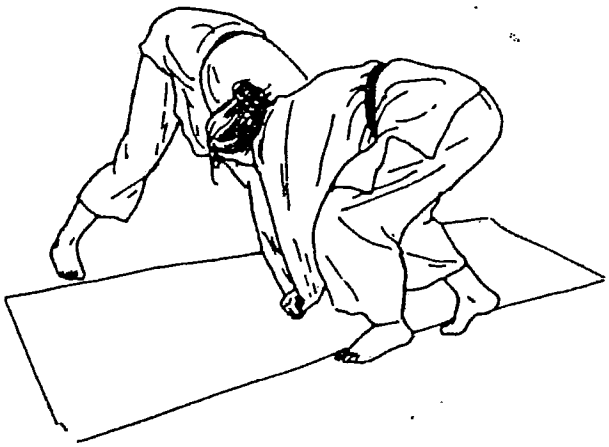
Visa 2-3 gånger, låt barnen prova på.

KO-UCHI-GARI UTAN PARTNER 3 min

Gruppen är utspridd bakom tränaren som visar kastet, både med och utan partner (se o-uchi-gari).

KO-UCHI-GARI 3 min

BALANS OCH TVÅKAMPSLEKAR 5 min



FALLTEKNIK BAKÅT (rep) 2 min

FALLTEKNIK ÅT SIDAN 6 min

a från sittande utan att slå ifrån
b från stående utan att slå ifrån
c från sittande, slå ifrån
d från stående, slå ifrån

BOLLSPEL T.EX. FOTBOLL 6 min

Gärna med två bollar, helst skumgummibollar.

AVSLUTNING 2 min

MATERIAL TILL NÄSTA GÅNG:
några reservbälten till rephoppningen.

TVÅKAMPS- OCH BALANSLEKAR 2

MÅL: Att få partnern att röra en viss mattbit genom att dra i hans jacka. Det är tillåtet att hoppa över mattan om man inte rör den.

Startposition: På sidan om en mattbit (1x2 m) med grepp i varandras judogi.

Man förlorar: När man rör mattbiten med någon kroppsdel.

LEKTION 6

HÄLSNING - INFO 2 min

UPPVÄRMNING REPHOPPNING (med bälte) 8 min

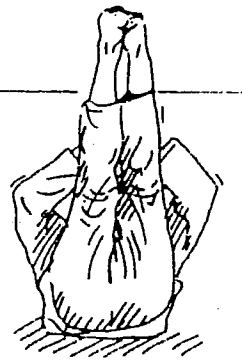
a normal
b alla varianter som barnen kan komma på
c med en hand
d 2+2 normal och med en hand
e på tid: hur många hopp på 30 sek? (20-15-10 sek). Barnen räknar själv.

GYMNASTIK KULLERBYTTOR 4 min

Bakåt, framåt, normal och med särade ben.

TIPS

Varje gång barnen gör gymnastik kan du koncentrera dig på någon av övningarna och visa de viktigaste detaljerna.
Tyvärr lär sig inte ens alla barn en vanlig kullerbytta i skolans gymnastikundervisning.



Grenkullerbytta

Gör en vanlig kullerbytta

...sära på benen och sätt händerna nära grenen

...för att komma upp

BAKÅTFALLTEKNIK I STRÖM 4 min

- utan att slå ifrån
- med att slå ifrån

FRIGÖRNING UR MUNE-GATAME (REP) 3 min

MATTKAMP 3 BYTEN 8 min

Fr.o.m. nu är den första mattkampen alltid mjuk om inte tränaren säger något annat.
Ge barnen som uppgift:
"Vem lyckas öva tre gånger med någon som han aldrig har övat med?"
(Barnen vill gärna öva med samma partners hela tiden).

KO-UCHI-GARI (rep, se lektion 5) 5 min

- med partner
- utan partner
- med partner

UCHI-KOMI O-GOSHI 5 min

9 ingångar, ett kast
varannan omgång höger, varannan vänster.

FALLTEKNIK ÅT SIDAN (rep) 4 min

a och d från lektion 5

LYFTLEKEN 2 min

Alla mot alla försöker, från stående, lyfta varandra från mattan. Man är lyft när båda fötterna lämnat mattan. Man förlorar även om man defensivt sjunker ihop och rör mattan med hand eller knä. Förlorarna är borta ur leken och som "belöning" får de göra 5 armhävningar. De två bästa slipper "beningen.
Obs! Tillåtet för flera att lyfta 1 person

VÄNDNING: UKE PÅ ALLA FYRA 8 min

Uke står på knän och armbågar. Tori drar undan ukes armar och gör kuzure-kesa-gatame.
Öva:
a helt utan motstånd
b med lite motstånd

VÄNDLEKEN 8 min

Barnen har nu lärt sig två sätt att vända motståndaren. Påpeka det, så att de använder sig av dem.

AVSLUTNING 1 min

Ge barnen som "hemuppgift" att lära sig domarregler som gäller för mattkamp.
Domarreglerna finns i nybörjarkompendiet.
Säg till barnen: "Nästa gång ska vi lära oss lite om domarreglerna i en judomatch."

MATERIAL TILL NÄSTA GÅNG:
Poängtavla, klocka, röda bälten, blädderblock eller liknande.

MINA IDEER OM MJUK MATTKAMP.

Mjuk mattkamp är till för att eleverna skall träna på alla matt-tekniker de har lärt sig (fasthållningar, frigörningar, vändningar) i rörelse. Motståndet bör vara anpassat så att alla skall lyckas med alla tekniker de försöker göra.
Obs! Viktigt att t ex en som hamnat i en fasthållning verkligen försöker sig på en frigörningsteknik, inte att tori själv rullar över.

LEKTION 7

HÄLSNING-INFO 2 min

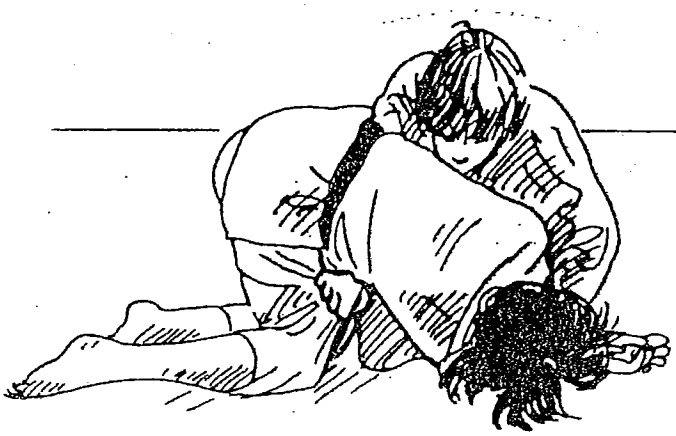
UPPVÄRMNING: 6 min
Kull-lek: "Bära till sjukhus"
1-2 jägare per 15 personer. Man kullar på ryggen. Den som blivit kullad lägger sig på rygg där han blivit kullad. Man "friar" honom genom att bära eller dra honom till "sjukhuset" t ex 2 röda mattor, nedhoppsbädd eller hörn av mattan.

VÄNDNING: UKE PÅ ALLA FYRA (rep) 2 min
Dra undan armarna till Kuzure-kesa-gatame.

VÄNDNING TILL YOKO-SHIHO-GATAME 5 min
Som ovan men med ena handen blockerar man ukes ben och vända honom till yoko-shiho-gatame. När barnen har tränat på vändningen ett tag berättar du de viktigaste detaljerna för yoko-shiho-gatame.
Nu ska barnen följa med på vändningen men sedan ska de genast försöka att ta sig ur fasthållningen.

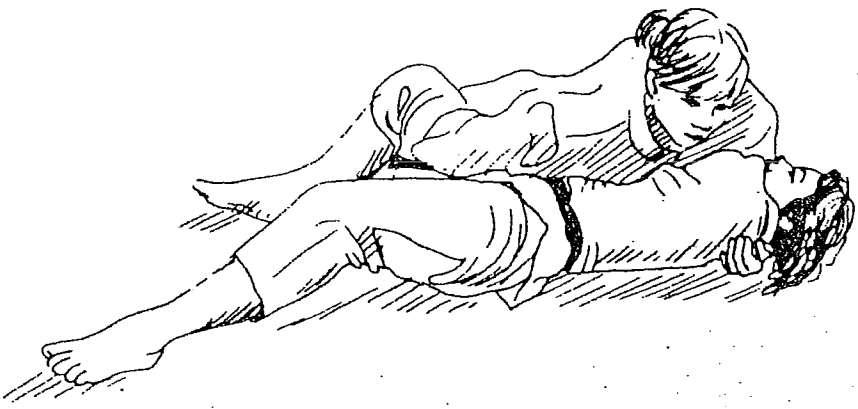
Vändning till yoko-shiho-gatame.

Ta med ena handen i ukes armbåge, med den andra i ukes byxben



...och vänd uke

...till yoko-shiho-gatame



FALLTEKNIK ÅT SIDAN 2 min

FALLTEKNIK BAKÅT I STRÖM 2 min

GYMNASTIK I STRÖM 3 min
Kullerbyttor framåt och bakåt med och utan särade ben.
Kullerbyttor två och två.
Alla försöker att hjula.

UCHI-KOMI O-GOSHI (rep) 2 min
Nio ingångar, kast den tionde.
Varannan omgång höger och varannan vänster.

UCHI-KOMI KOSHI-GURUMA 4 min
- Fråga barnen om de kan tänka sig någon annan variant på höftkast än o-goshi.
- Någon kommer då att visa Koshi-Guruma.
- Visa själv en gång, tala om namnet på kastet och fråga vilka detaljer som är viktiga för höftkast.
- Öva: nio ingånger, kast den tionde.

UCHI-KOMI I STRÖM 4 min
- o-goshi och koshi-guruma
- kast vid vändplatsen

DOMARREGLER 8 min
Berätta om domarreglerna för ne-waza. Förhoppningsvis har barnen läst lite hemma i "Nybörjarkompendiet".
Om du har tillgång till blädderblock, tavla eller dylikt så notera alla japanska termer där innan träningen. Låt sedan barnen förklara innebörden av termerna och notera det samtidigt på tavlan. Barnen bör kunna följande domartermer: Osae-komi, Toketa, Hajime, Matte och Soremade samt poängen 10-7-5-3.
Material: Poängtavla, klocka, röda bälten.

TÄVLING MATTKAMP 12 min
Dela in gruppen i 2 lag så att alla får någorlunda jämnstarka motståndare. De 2 första går fram till mitten och hälsar, "Hajime". Matchtid är ca 1 min. Inga poäng= oavgjort.

JÄGARBOLL 7 min
De som blir träffade gör först 5 ljushopp (5 armhävningar, 5 sit-ups) innan de själva blir jägare.

AVSLUTNING 1 min

MATERIAL TILL NÄSTA GÅNG:
Två ihopknutna bälten eller rep.

Kom ihåg.
Även om du vill att barnen bara skall göra 10 höger och 10 vänster var, så säger du 10 varannan gång, så att de snabba inte blir sysslolösa och de långsamma inte blir stressade.

LEKTION 8

HÄLSNING - INFO 2 min

UPPVÄRMNING: HÄRMA RÖRELSER 5 min
- Barnen står i ring.
- Alla får var sitt nummer (även tränaren om han vill vara med).
- Ettan börjar med t ex armhävningar. Alla gör armhävningar tills ettan ropar ett annat nummer, t ex 7. Nu härmar alla 7:an tills han ropar ett nytt nummer osv.
- Om tränaren är med kan han styra genom att plocka in både styrketräning, roliga övningar och rörlighetsträning.

GYMNASTIK I STRÖM 4 min
Alla varianter

FALLTEKNIK BAKÅT- OCH SIDOFALL (rep) 2 min

KOSHI-GURUMA ELLER C-GOSHI I STRÖM 9 min
Uchi-komi, valfri teknik i bakåtrörelse, sidorörelse och framåtrörelse d v s att man skall kunna utföra samma teknik, t ex o-goshi, vare sig man går framåt, åt sidan eller bakåt.
Kast när man kommer till vändplatsen.

MATTKAMP 3 BYTEN 8 min

FRIGÖRNING UR (KUZURE)-KESA-GATAME 8 min
a Brygga och rulla över
b Dra loss armen
- Försök få barnen att förstå att man måste få fram reaktioner. T ex:
  1 Tori försöker dra loss armen och uke reagerar med att dra toris arm uppåt och att lägga mer vikt på honom. Detta utnyttjar tori för att rulla över uke.
  2 Om tori istället försöker att direkt rulla över uke så reagerar uke med att böja sig framåt. Tori utnyttjar då reaktionen genom att dra loss armen och vrida sig på mage.
  (Tala om att det kan vara svårare att gå upp i brygga och rulla över uke när han håller kuzure-kesa-gatame än när han håller kesa-gatame.)

FRIGÖRNING MED MOTSTÅND 3 min
- Jämnstarka partner
- En håller kesa-gatame (hårt), den andre försöker att ta sig ur med antingen någon av de fyra frigörningar de har lärt sig eller med en egen variant.
- Båda håller var sin gång höger och vänster.
- Upprepa övningen med en ny partner och kuzure-kesa-gatame.

TVÅKAMPSLEKAR 5 min

TVÅKAMPS- OCH BALANSLEKAR 3
MÅL: Att få den andre ur balans så att han faller eller tar emot sig med handen.
Startposition: Båda med tag i varandras högra hand och högra fot.
Man förlorar: Om man faller eller släpper den andres hand eller fot.

O-SOTO-GARI I STRÖM 6 min

a Tori går framåt och "hoppar" ikapp uke genom ett så långt steg så att hans vänstra ben hamnar bredvid ukes högra ben eller till och med kommer förbi ukes högra ben en bit (gäller för höger o-soto-gari).

b Tori går bakåt och placera sitt vänstra ben bredvid ukes högra ben just när uke har gjort steget framåt.

Tala om att det är kroppens rörelse, inte armstyrkan, som drar uke ur balans.

O-soto-gari: tori går framåt

Tori "hoppar" ikapp uke med ett stort steg

...och drar uke ur balans genom att dra honom med båda armar emot sig

LEK "DRAGKAMP I FYRA LAG" 7 min

- Dela in gruppen i fyra jämnstarka lag.
- Den minsta i varje lag är nummer 1, den näst minsta nummer 2 osv.
- Lägg ihopknutna rep eller bälten i mitten så att det finns fyra ändar, en för varje lag.
- När tränaren ropar t ex "3" så springer treorna fram och försöker att dra bältet över till sin sida.
- Laget får poäng om den som drar lyckas nå "sin" linje med en hand eller fot och samtidigt håller i bältet.

AVSLUTNING 1 min

Alla skall märka sin judojacka, (byxa) och bälte med namn till nästa gång:

MATERIAL TILL NÄSTA GÅNG:
Märkpenna för kläder.

LEKTION 9

HÄLSNING - INFO 2 min

UPPVÄRMNING "NUMMERJÄGARBOLL" 8 min

- Alla får ett nummer mellan t ex 1-4.
- Man springer huller om buller tills tränaren säger ett nummer, t ex 2. Nu är alla 2:or jägare och ska träffa de andra med bollen. Alla som blir träffade får göra 5 armhävningar (sit-ups, ljushopp).
- Efter straffet är man med i leken igen.
- Om jägaren håller i bollen när tränaren säger ett nytt nummer är han självtagen och får göra t ex sit-ups.
- Ibland långa byten, ibland korta byten.

Hjälpmedel: 3-6 mjuka bollar.

FALLTEKNIK BAKÅT, ÅT SIDAN (rep) 3 min

FALLTEKNIK FRAMÅT 5 min

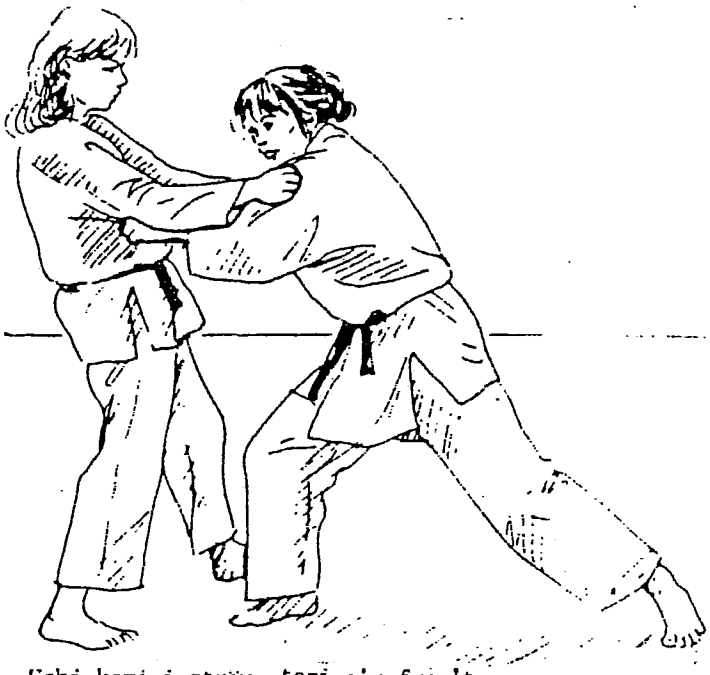
Från knästående

UCHI-KOMI I STRÖM 10 min

O-goshi eller koshi-guruma.

Tori rör sig bakåt, åt sidan och framåt.
Kast vid vändplatsen.

Det spelar ingen roll om barnen gör Koshi-guruma eller O-goshi. Om uke är kortare så är det mera naturligt att man håller runt nacken, är Uke längre tar man runt midjan.



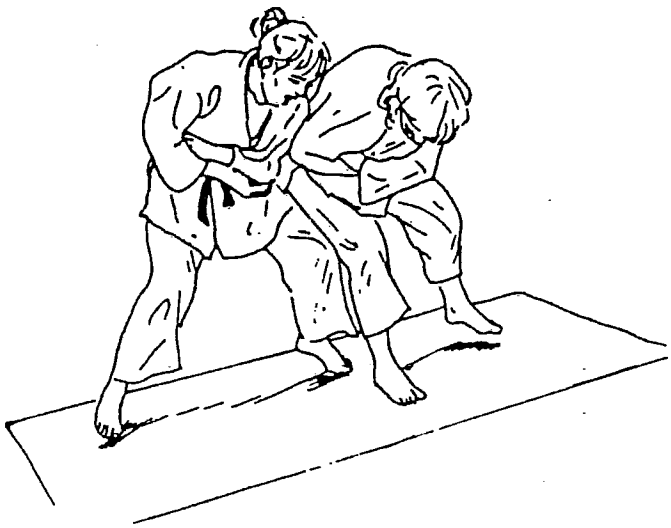
Uchi-komi i ström. tori går framåt.

När uke tar ett steg bakåt med höger fot tar tori ett långt steg framåt med höger fot för att komma nära uke

...och drar samtidigt uke emot sig

...och gör en kastingång.

TVÅKAMPSLEKAR OCH BALANSLEKAR 3 min



FRIGÖRNING UR KESA-GATAME (rep) 3 min
Brygga, krypa ur.

MATTKAMP 3 BYTEN 8 min

KO-UCHI-GARI I "MOMENTTRÄNING" 3 min
För ko-uchi-gari gäller det att svepa just i det moment som uke tänker sätta viktet på den fot han kliver fram med.
Sveper man för tidigt har han kvar vikten på det andra benet, sveper man för sent så har uke istället hela vikten på den fot man sveper.

DE-ASHI-BARAI 10 min
a Stillastående
b I rörelse utan partner (se O-uchi-gari)
c I rörelse med partner

LEK "SAM LA BÄLTEN" 4 min
Alla mot alla försöker att erövra de andras bälten. Lyckas man få tag i ett bälte hänger man det runt sin hals.
Det är inte tillåtet att ta bälten som någon har runt halsen, bara de bälten som finns runt midjan.
Det är naturligtvis inte tillåtet att ta av det egna bältet och hänga runt halsen.
Flest bälten när tränaren bryter vinner.

AVSLUTNING 1 min
MATERIAL TILL NÄSTA GÅNG:
Skummgummiboll.

TVÅKAMPS- OCH BALANSLEKAR 4
MÅL: Att tvinga den andre utanför mattbiten man står på.
Startposition: Båda står på en 1x2m matta.
Man förlorar: Om man med någon kroppsdel rör mattan utanför den bit man står på.
Det är inte tillåtet att slå med armarna eller att "tacklas".+

MED MOMENTTRÄNING MENAR JAG:
Det man med denna träning vill uppnå är att få känslan för i vilket rörelsemoment man skall göra en viss teknik.
Utgångs ställning: Tori står med vänster ben bak och uke med höger ben fram. Under övningen flyttar inte tori sitt högra ben och uke inte sitt vänstra
Övningen går till så att tori flyttar sitt vänstra ben fram och förbi det högra och sätter ner foten. Därefter går han tillbaka till utgångsställningen igen. Han går nu fram och tillbaka på detta sätt hela tiden. Uke flyttar sig på motsvarande sätt. Så fortsätter bägge tills tori finner det rätta momentet för att kasta.
OBS! Det är viktigt att uke lägger vikten på benet varje gång han kliver fram eller går bakåt.

LEKTION 10

HÄLSNING-INFO 2 min

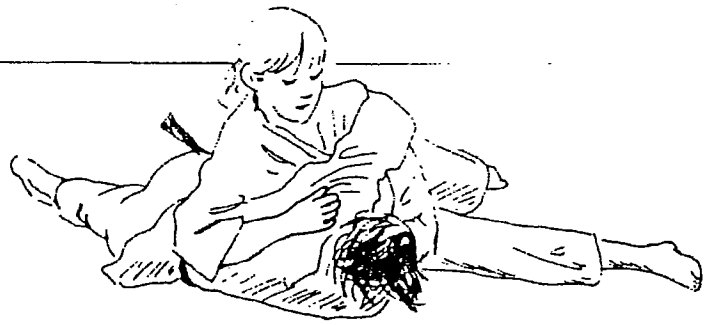
UPPVÄRMNING 8 min
Traditionell, men med helt nya övningar.
Förbered dig noga!

GYMNASTIK 3 min
Alla varianter

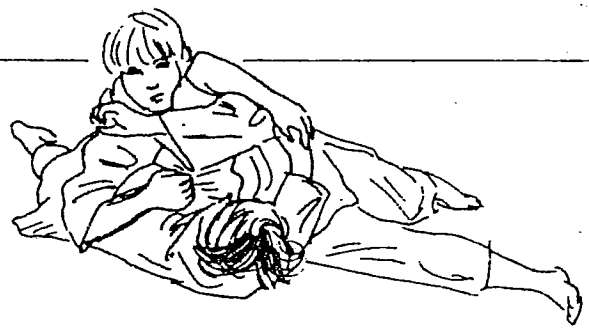
MATTKAMP 3 BYTEN 8 min

KAMI-SHIHO-GATAME 5 min

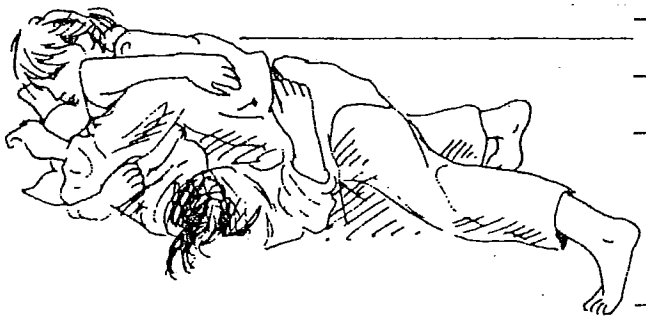
ÖVERGÅNG FRÅN KUZURE-KESA-GATAME TILL MUNE-GATAME. 8 min
Två varianter.



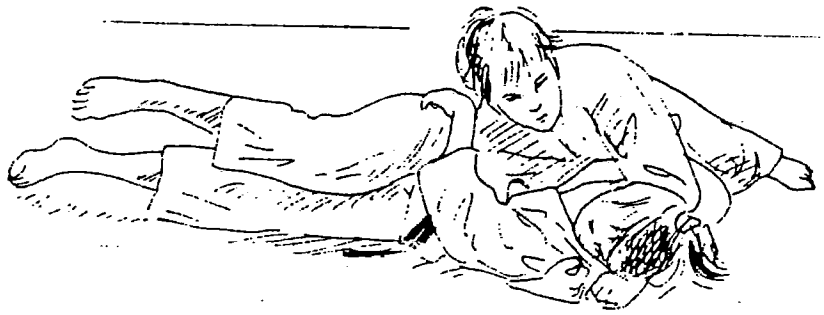
1 Uke försöker att vrida sig mot tori för att kommer runt på mage.



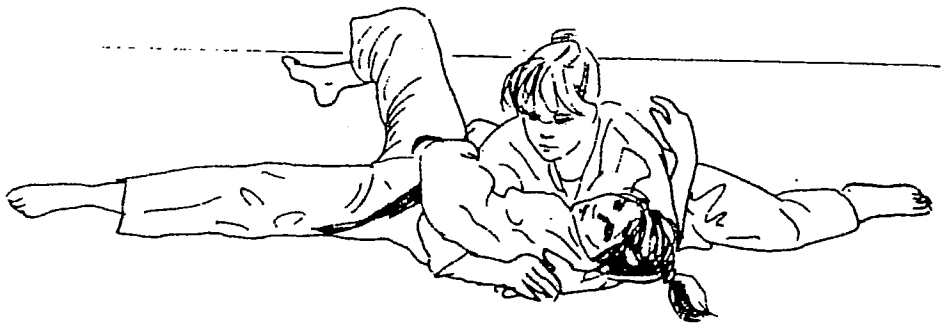
...tori flyttar vänster arm mot ukes vänster arm



...och använder kroppsvikten för att vända tillbaks uke till en mune-gatame



2 Uke vill vrida sig bort från uke för att komma loss
Tori lägger vänster arm bakom ukes huvud



...och tvinga tillbaks uke till mune-gatame genom att lägga kroppsvikten på ukes högra axel.

FALLTEKNIK I STRÖM 2min
Bakåt och åt sidan.

FALLTEKNIK FRAMÅT (rep) 3 min
Från knästående och från stående.

DE-ASHI-BARAI (rep) 8 min
a Utan partner (uppställda bakom tränaren)
b Med partner

UCHI-KOMI I STRÖM 4 min
Höftkast och o-soto-gari

LEK "JÄGARBOLL" 7 min
Dela in gruppen i två lag. Det ena laget är jägare och skall försöka straffa ut det andra laget på så kort tid som möjligt genom att träffa dem med en skumgummiboll. Tränaren tar tid. Därefter är det det andra lagets tur. Kortast tid vinner. De som är utstraffade hjälper naturligtvis inte till mot sitt eget lag.

AVSLUTNING 1 min

MATERIAL TILL NÄSTA LEKTION:
3-6 skumgummibollar.

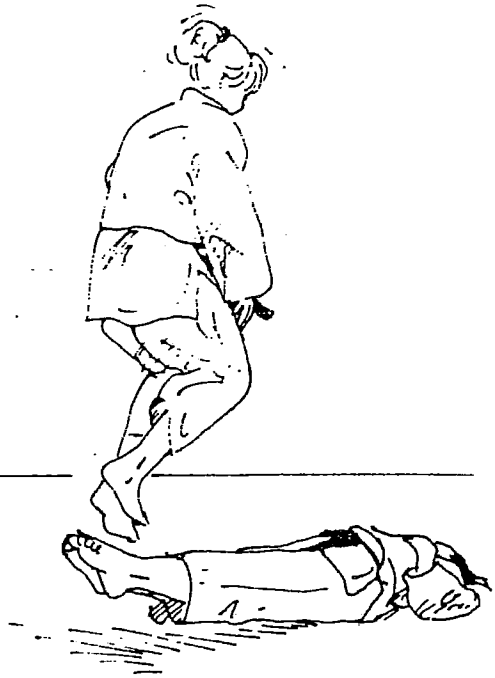
LEKTION 11

HÄLSNING-INFO 2 min

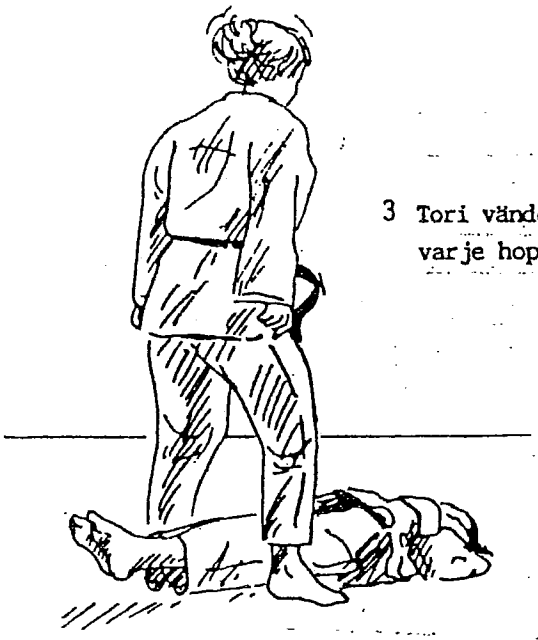
UPPVÄRMNING: OLIKA PARÖVNINGAR 8 min

1 Uke ligger på magen, tori gör en kullerbytta över uke. Uke gör en armhävning så att tori kan krypa under ukes mage. Övningen görs varannan gång.

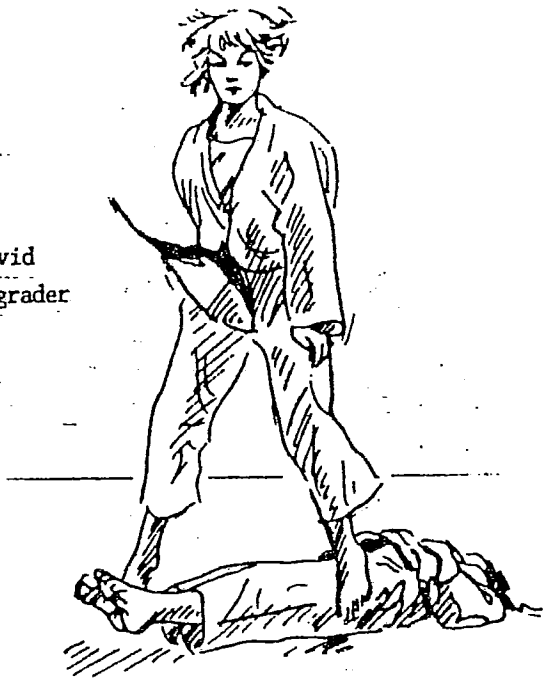
2-7: se teckningarna.



2 Uke ligger på rygg och håller upp benen cirka 15 cm ovanför mattan. Tori hoppar jämnfota över benen. Byte efter ca 20 s.

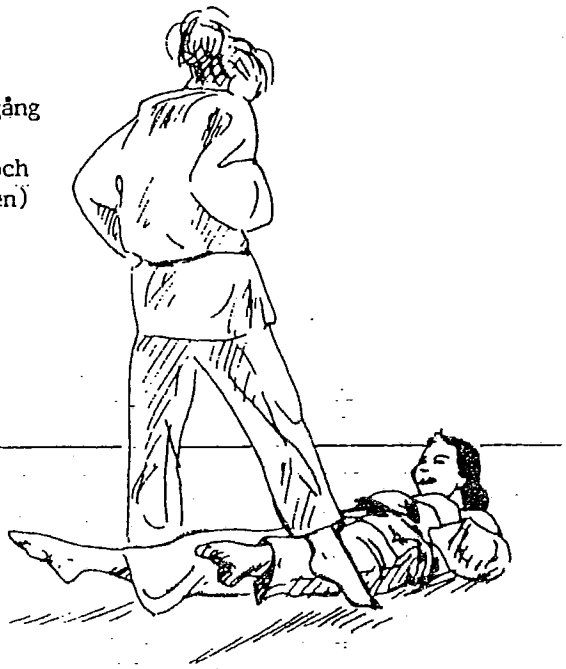


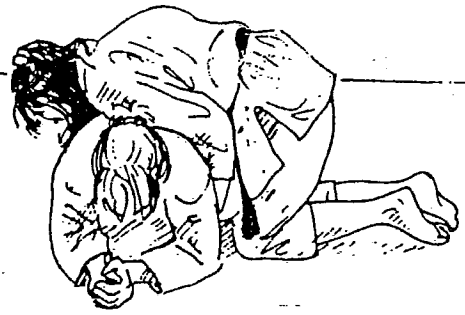
3 Tori vänder sig vid varje hopp 180 grader

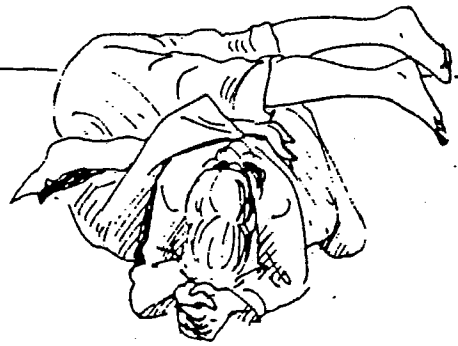


4 Tori hoppar varannan gång mellan

...och varannan gång utanför ukes ben (Uke måste sära och gå ihop med benen)

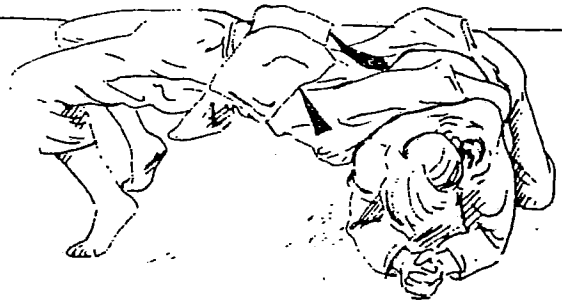




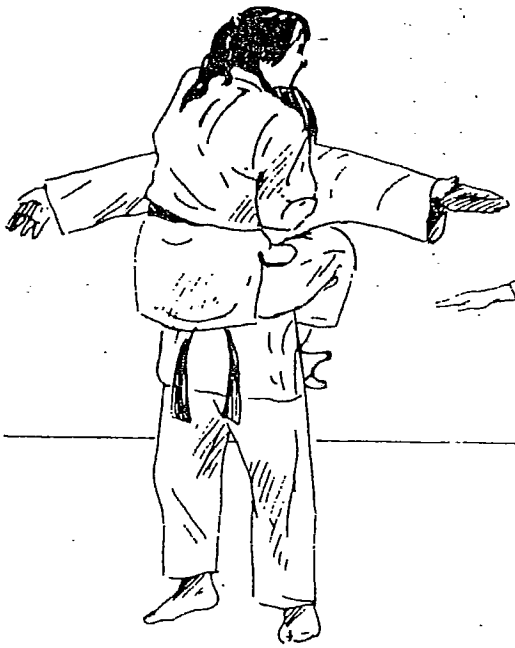


5 Uke står på knä och armbågar. Tori tar under ukes mage i dennes jacka

... och rullar fram och åter över ukes kropp utan att släppa taget med händerna.



6 ...en svårare variant där man försöker att landa i brygga och går fram och tillbaka utan att komma med ryggen i mattan.



7 Uke står med armarna rakt ut åt sidan. Tori hoppar upp

...och klättrar runt uke, helst utan att sätta ner fötterna.

GYMNASTIK OCH FALLTEKNIK I STRÖM 5 min
Alla varianter

KAMI-SHIHO-GATAME (rep) 2 min

MATTKAMP 3 BYTEN 8 min

ÖVERGÅNG FRÅN KUZURE-KESA-GATAME TILL MUNE-GATAME (rep) 2 min

O-UCHI-GARI I "MOMENTTRÄNING" 4 min
(Se ko-uchi-gari lektion 9)

MOROTE-SEOI-NAGE 5 min
Nio ingångar kast den tionde.

MOROTE-SEOI-NAGE I STRÖM 5 min

INFORMERA 8 min
Tävlingstekniker: En del kast är vanligare än andra som tävlingskast. Låt nu barnen visa alla kast de lärt sig.
Låt två frivilliga visa ett kast. Fråga dels om någon kan namnet, dels om de tror att det är en vanlig tävlingsteknik eller inte. Diskutera gärna respektive tekniks för- och nackdelar.

"GÖR SI - GÖR SÅ" 6 min
Öka svårighetsgraden genom att barnen inte får svara med ja eller nej på frågor. Svarar barnen med ja eller nej blir det samma "straff" som om de missat med rörelsen (t ex 5 armhävningar). (se lektion 2)

AVSLUTNING 1 min

LEKTION 12

HÄLSNING - INFO 2 min

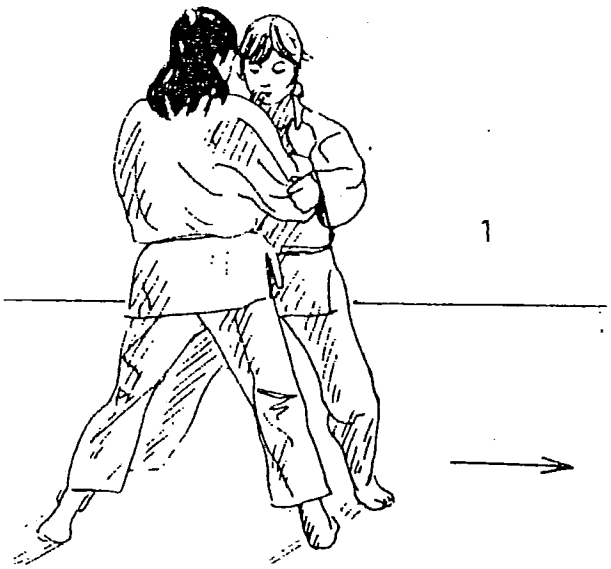
UPPVÄRMNING 10 min
- Alla springer runt mattan på olika sätt.
- Parövningar i ström, med lagom motstånd: (se teckningarna lektion 3)

Hitta gärna på liknande övningar själv.

GYMNASTIK 2 min
Kullerbyttor, hjula.

FALLTEKNIK 3 min
Bakåt, framåt, åt sidan

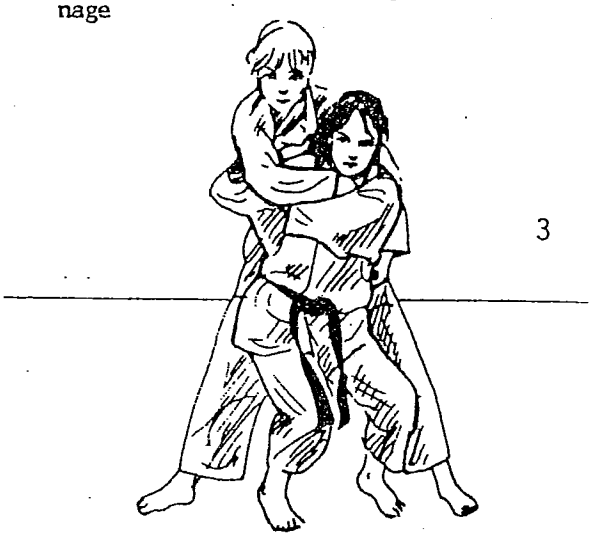
MOROTE-SEOI-NAGE (rep) I STRÖM 6 min
- Uchi-komi i bakåtrörelse, kast vid vändpunkten.
- Uchi-komi i sidorörelse, kast vid vändpunkten (tänk på att det finns två olika ingånger vid sidorörelse beroende på hur man går: vanlig och översteg).



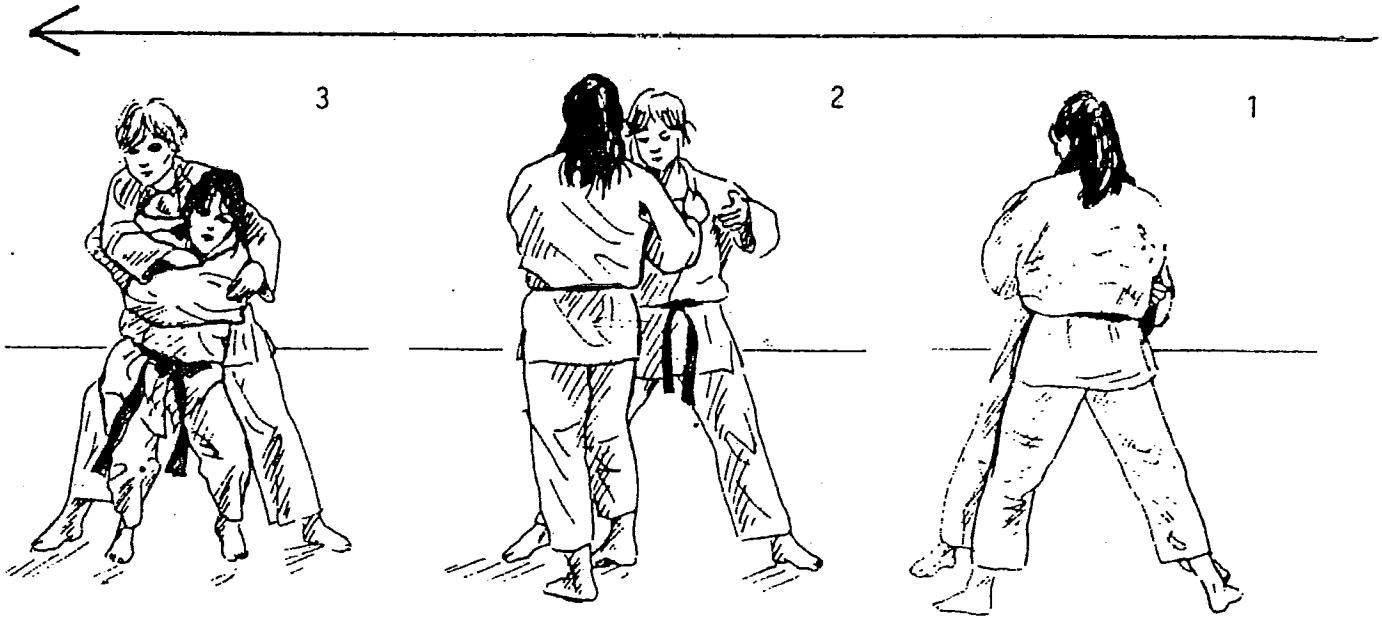
Uchi-komi i sidorörelse.

Tori rör sig åt höger, uke åt vänster.

...och vänder sig om och gör morote-seoi-nage



...genom att flytta vänster ben bakom sitt högra ben



Tori rör sig åt vänster, uke åt höger.
Tori gör morote-seoi-nage genom att flytta höger ben framför vänster ben

MATTKAMP, EIT BYTE 3 min

MATTKAMP 8 min

Olika situationer (se lektion 5)
Nya varianter:
- En ligger på rygg, den andre ligger på hans mage som för mune-gatame, men med händerna på ryggen.
  På tränarens kommando startar mattkampen Byte efter ca 15 sek.
- Samma variant görs med kami-shiho-gatame

BALANS- OCH TVÅKAMPSLEKAR 5 min

TVÅKAMPS- OCH BALANSLEKAR 5

MÅL: Att slå den andre på händerna.
Startposition: Stående mittemot varandra, i armhävningsposition.
Man förlorar: Om den andre träffar händerna.

O-SOTO-GARI (rep) 3 min

Fråga barnen efter de viktigaste detaljerna. Om det behövs, lägger du till det som har glömts.

VÄNDNING 10 min

Stå mittemot varandra på knä. Vänd partnern genom att blockera hans högra knä med vänstra foten, lägg dig bakåt och ta kesa-gatame. (se bilder i lärobrev 1, sida 23)

JUDOSTAFETTER ' min

4-6 barn per lag.
Varje lag utser en "kastdocka" som står vid vändplatsen. Den första i laget springer fram, kastar på t ex o-soto-gari, springer tillbaks, nästa springer fram och gör samma sak osv tills alla i laget har kastat sin "kastdocka".
I nästa omgång byter man "kastdocka" och kast.

AVSLUTNING 1 min

LEKTION 13

HÄLSNING - INFO 2 min

UPPVÄRMNING: KULL-LEK "HOPPA BOCK" 5 min
Några jägare (2-4 st) utses. Dessa skall "kulla" de andra barnen. Den som är kullad stannar upp och luter sig framåt så att de andra kan fria honom genom att hoppa bock över honom. (se "förstenad" lektion 2)

GYMNASTIK OCH FALLTEKNIK 6 min
Alla varianter

VÄNDNING (rep) 5 min
Från knästående mittemot varandra (se lektion 12)

MATTKAMP 3 BYTEN 8 min

REPETITION AV ALLA KAST 22 min
- Börja med att fråga: "Vem kan visa ett benkast?"
- Barnen visar och försöker att komma på kastets namn och alla viktiga detaljer.
- Nu visar tränaren kastet perfekt, sedan tränar alla på det
- Varje kast tränas bara i ca en minut (som vanligt varannan gång och både åt höger och vänster).
  Tränarna kommer inte att hinna med individuell instruktion, men det gör inte så mycket, eftersom det bara är en allmän genomgång av alla kast barnen har lärt sig hittills.

Barnen kan följande kasttekniker:
Ben- och fotkast: o-uchi-gari, ko-uchi-gari
o-soto-gari, de-ashi-barai
Skulderkast: morote-seoi-nage
Höftkast: o-goshi, koshi-guruma
Börja med benkast, som är svårast, och avsluta med höftkast vilket alla bör behärska vid det här laget.

FÖRSTA STÅENDE RANDORI 3 BYTEN 7 min
- Lite motstånd
- Inga raka, "hårda" armar
- Vid bra attack följer man med på kastet.

LEK "JÄGARBOLL" 4 min

AVSLUTNING 1 min

MATERIAL TILL NÄSTA LEKTION:
Skumgummiboll

MINA IDEER OM RANDORI TACHI-WAZA
Det viktigaste är: Ingen prestige!
Kom ihåg: Alltid när barnen gör någonting nytt får de nya "SPELREGLER" som gäller i framtiden. barnen måste lära sig att göra "bra" randori från början. Tränaren bör vara med och visa dem hur man skall gå randori.
Tränarens uppförande på mattan avgör till stor del hur eleverna uppför sig.
Tala om för barnen att en randori utan att bägge fått kasta är en dålig randori.

LEKTION 14

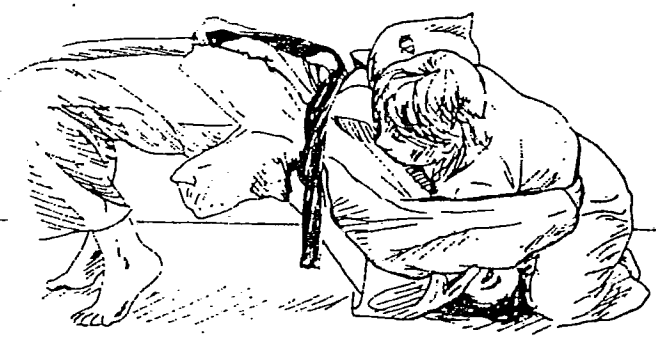
HÄLSNING - INFO 2 min

UPPVÄRMNING: OLIKA STAFETTER 8 min
- dela upp gruppen i 2-4 lag
a förste man springer fram och tillbaka över mattan, kullar andre man som springer över osv. Segrande lag får 2 poäng, det lag som kom tvåa 1 poäng.
b samma som a, men man ålar över istället. Hitta på olika varianter (t ex hoppa groda framlänges och baklänges, krypa fyrfota, hoppa rep över bältet osv)

FRIGÖRNING (rep) 3 min
Frigörning ur kesa-gatame
(rep från lektion 3 o 8)
Barnen har nu lärt sig fyra olika sätt som de först skall visa och sedan öva.

MATTKAMP 3 BYTEN 8 min

FRIGÖRNING (ny teknik) 4 min
Frigörning ur kami-shiho-gatame
Tori går upp i brygga och vrider sig runt.



Frigörning kami-shiho-gatame

Tori går upp i brygga

...och vrider sig runt

UCHI-KOMI I STRÖM 4 min
Höftkast och morote-seoi-nage.
Kast vid vändpunkten

IPPON-SEOI-NAGE (ny teknik) 8 min
Nio ingångar ett kast, höger och vänster.

GYMNASTIK OCH FALLTEKNIK I STRÖM 5 min
Alla varianter

RANDORI STÅENDE, 1 BYTE 2 min

VARFÖR UCHI-KOMI?
I förra lektionen fick barnen för första gången träna randori (stående) och märkte då troligen hur svårt det var att kasta någon. Om du frågar dem varför det var så svårt att kasta, säger de säkert att de gjorde kasten för långsamt.
Nu är rätta tillfället att motivera dem att träna uchi-komi, eftersom man där automatiserar teknikerna och blir snabbare.

GREPPTEKNIK 3 min

Efter 1:a bytet bryter du och visar litet om greppteknik. T ex med morote-seoi-nage höger: Man kan inte göra tekniken om uke blockerar din högerarm med grepp i ärmen. I det läget måste man försöka att få loss armen genom att t ex dra loss den eller snurra den ett varv runt ukes hand.
När du har fått loss armen kan du ta nytt grepp och samtidigt göra en attack innan uke får nytt grepp i ärmen.
(se bilder i lärobrev 1, sida 25)

RANDORI (stående) 2 byten 5 min

LEK: SLÅBOLL 7 min

- 2 lag, 2 mål, 2 målvakter, 1 skumgummiboll.
- regler som i fotboll, men man slår bollen med handflatan.
- förbjudna tekniker: greppa bollen, studsa mer än en gång, bolla med bollen.
- målvakten får greppa bollen inom målområdet.

AVSLUTNING 1 min

MATERIAL TILL NÄSTA GÅNG:
- bälte eller rep med 4 ändar
- blädderblock eller "svarta tavla"

LEKTION 15

HÄLSNING - INFO 2 min

UPPVÄRMNING 2 min
-springa runt, olika varianter

TVÅKAMPSLEKAR 8 min
Alla mot alla gör olika tvåkampslekar i turneringsform. T ex att dra varandra ur balans när man står sida mot sida och håller vanligt "god dag"-grepp. Den som lyckas att få den andre ur balans är vinnare. Han lyfter upp ena handen för att leta efter en annan som håller upp armen och börjar om. Förloraren gör som "straff" t ex 5 armhävningar, sedan lyfter även han på armen och letar efter en ny motståndare.
Efter ett tag byter tränaren "straff" t ex till 6 ljushopp och tar en ny tvåkampslek.

GYMNASTIK OCH FALLTEKNIK I STRÖM 5 min
Alla gamla varianter plus några nya om du kan några. T ex bakåtfall med rulla runt mm.

TATE-SHIHO-GATAME (NY TEKNIK) 5 min

UCHI-KOMI I STRÖM 5 min
Kast vid vändpunkten
Ippon-seoi-nage, morote-seoi-nage.
-låt barnen öva, fråga efter detaljer, visa själv, låt barnen fortsätta träna.
Varannan gång ippon-seoi-nage höger, morote-seoi-nage vänster utan att byta grepp.

RANDORI, STÅENDE 8 min

DOMARREGLERNA NE-WAZA (REP LEKT. 7) 3 min

MATTKAMPSTÄVLING 20 min
-pooler med 3-4 barn, alla möter alla inom poolerna.
-använd gärna en tavla och skriv upp alla pooler så att barnen lär sig systemet.
-matchtiden beror på antalet tävlande.
-både du och hjälptränaren dömer och skriver upp poängen efter varje match.

AVSLUTNING 2 min
Hemuppgift till nästa träning:
Alla skall läsa igenom domarreglerna i nybörjarkompendiet. Nästa gång blir det en övningstävling.

MATERIAL TILL NÄSTA GÅNG:
Poängtavla, röda bälten, klockor och tavla eller blädderblock där du kan skriva upp domarreglerna som de står i nybörjarkompendiet.

LEKTION 16

HÄLSNING - INFO 2 min

MJUK MATTKAMP 5 min
2 byten
Repetera hur och varför man ska göra mjuk mattkamp. (se lekt. 6)

MATTKAMP 2 BYTEN 5 min

ALLA NE-WAZATEKNIKERNA (rep) 20 min
Nu har barnen provat följande;
Fasthållningar:
kesa-gatame, kuzure-kesa-gatame, mune-gatame, yoko-shiho-gatame, kami-shiho-gatame, tate-shiho-gatame.
Frigörningar ur:
kesa-gatame (fyra sätt), mune-gatame (två sätt) och kami-shiho-gatame (ett sätt)

Vändningar:
dra undan armarna, dra undan armarna och ben, halvnelson, vända med hjälp av benen.

Barnen skall själva komma på så många av dessa tekniker som möjligt.
Låt dem öva en kort stund på alla tekniker Om det behövs visar du de tekniker som blev bortglömda.

DOMARREGLER 10 min
Barnen har haft två mattkampstävlingar och kan därmed det mesta om de domarregler som gäller för ne-waza.
Nu skall de lära sig resten av domarreglerna, så att de klarar av en match som börjar stående. Tala om vad som krävs för att få ippon, waza-ari, yuko och koka (se nybörjarkompendiet).

LAGTÄVLING TACHI-WAZA 12 min
Dela in gruppen i två lag. Försök att para ihop ungefär jämnstarka. Matchtid beror på antal tävlande.

STRETCHING 7 min
Berätta lite om hur och varför man gör stretching.

AVSLUTNING 2 min

LEKTION 17

HÄLSNING - INFO 2 min

UPPVÄRMNING: KULL-LEK 5 min
"Bära till sjukhus" (se lekt. sju)

GYMNASTIK OCH FALLTEKNIK I STRÖM 5 min
Alla varianter

FALLTEKNIK OCH KULLERBYTTOR I STRÖM 2 min
Varannan gång, över en partner som står på alla fyra.

UCHI-KOMI I STRÖM 10 min
Ippon-seoi-nage, morote-seoi-nage, o-goshi koshi-guruma, o-soto-gari.
Tori rör sig framåt, bakåt och i sidled.
Kast vid vändpunkten.
Ko-uchi-gari, de-ashi-barai o o-uchi-gari i "momentträning"

UKI-GOSHI MOT KOSHI-GURUMA 5 min
Uke anfaller med höger koshi-guruma, tori går förbi och kontrar med uki-goshi.
Förklara skillnaden mellan o-goshi och uki-goshi (o-goshi: kasta genom att böja benen och stöta upp med höften. Uki-goshi: kasta genom höftvridning).

UKI-GOSHI MOT KOSHI-GURUMA I STRÖM 3 min
Uke attackerar hela vägen med koshi-guruma, tori går förbi och gör uki-goshi. Kast vid vändpunkten.

"HÖFTKAST-RANDORI" 3 min
En försöker kasta med höger koshi-guruma, den andre med vänster uki-goshi. Efter 30 sekunder håller den som attackerade med koshi-guruma runt midjan istället och försöker kasta med uki-goshi. Sedan likadant med vänster koshi-guruma och höger uki-goshi.

MATTKAMP 3 BYTEN 8 min

GREPPTEKNIK 2 min
Att ta loss ett lågt grepp i jackans framsida.

Greppteknik: ta bort lågt grepp i jackan.

Tori håller med höger hand i ukes vänster ärm

...och bryter ukes grepp genom att flytta sig bakåt samtidigt som han skjuter höger arm kraftigt framåt.

RANDORI STÅENDE 3 BYTEN 8 min

"VÄNDA SKÖLDPADDOR" 5 min

Barnen delas in i 2 lag. Det ena laget, "sköldpaddorna", kryper ihop på alla fyra och försöker undvika att vändas på rygg eller sida. Det andra laget ska på signal vända "sköldpaddorna" på kortast möjliga tid. Flera får gå ihop och vända en "sköldpadda". Tränaren tar tid på hur lång tid det tar tills sista är vänd. Därefter ombytta roller. Det lag som behöver kortast tid vinner.

AVSLUTNING 1 min

LEKTION 18

HÄLSNING - INFO 2 min

UPPVÄRMNING 6 min
Alla springer huller om buller. Om några krockar med varandra måste båda göra fem armhävningar (sit-ups, ljushopp, bakåtarmhävningar e dyl)
Det är tillåtet att krocka med avsikt. Om tränaren är med blir han välmotionerad för alla vill krocka med honom.

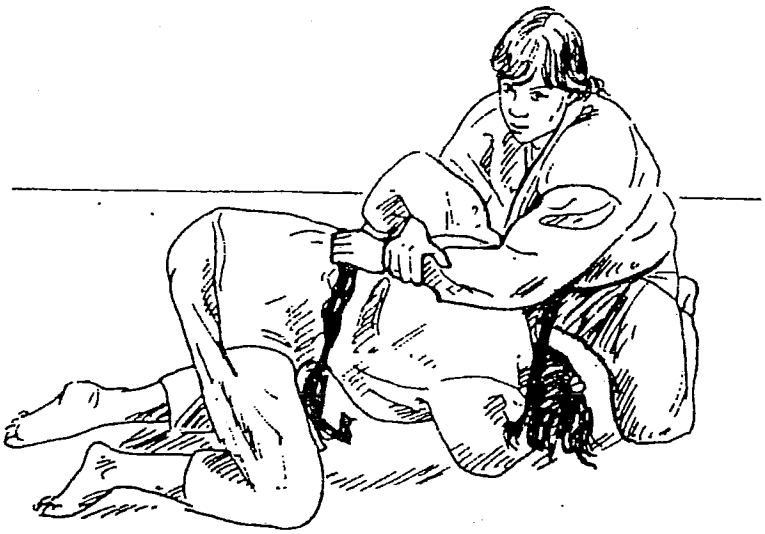
GYMNASTIK OCH FALLTEKNIK I STRÖM 4 min

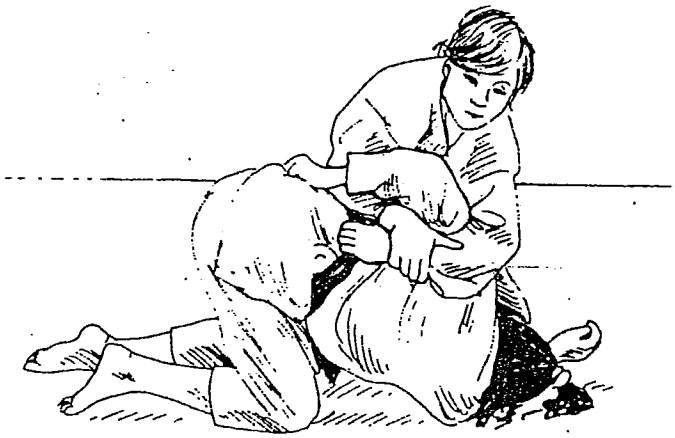
UCHI-KOMI I STRÖM 5 min
ippon-seoi-nage, morote-seoi-nage, o-goshi koshi-guruma. Tori rör sig bakåt, framåt, och i sidled. Kast vid vändpunkten.

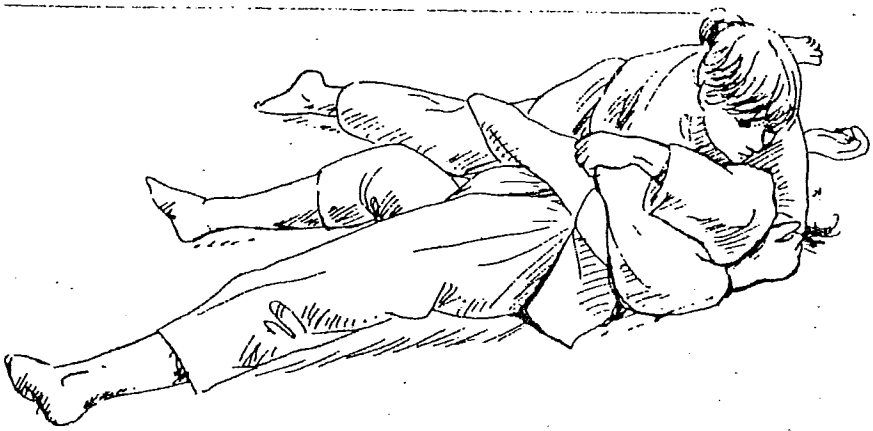
UCHI-KOMI KONTRING I STRÖM (REP) 3 min
uki-goshi mot koshi-guruma

MATTKAMP, 4 BYTEN 10 min
1:a bytet: vanlig mattkamp
2:a bytet: inga kesa-gatame är tillåtna
3:e bytet: varken kesa-gatame eller mune-gatame är tillåtna.
4:e bytet: vanlig mattkamp

VÄNDNING: UKE PÅ ALLA FYRA 5 min
Tori står framför uke, tar tag med vänster hand i bältet på ukes rygg och med höger hand under ukes vänstra arm och i den egna handleden. Genom att flytta sig till ukes vänstra sida och skjuta på med hela kroppen vänder tori på uke och tar kuzure-yoko-shiho-gatame. Man kan tala om namnet på fasthållningen men huvudsaken är att de kan vändningen.







RANDORI STÅENDE, 3 BYTEN 7 min

KOMBINATION: VAD ÄR DET? 8 min

Från koshi-guruma till o-soto-gari eller o-uchi-gari.
Berätta vad en kombination är.
Styr barnen så att de själva kommer fram till vilka tekniker som är lämpliga om tori attackerar med koshi-guruma och uke böjer på benen som försvar.

LEK: FOTBOLL MED FLYGANDE MÅLVAKTER 9 min

Dela in gruppen i två lag. Två målvakter i varje lag fäster ett bälte mellan sig genom att knyta fast det i sina egna bälten. Målet är mellan dessa båda målvakter, under bältet. Målvakterna får flytta sig längs hela sin sida men bältet måste hela tiden vara spänt.

AVSLUTNING 1 min

LEKTION 19

HÄLSNING - INFO 2 min

UPPVÄRMNING: STAFETTER 8 min

I alla stafettvarianter ska barnen göra ett visst antal övningar på vägen till och från vändplatsen.(t.ex tre kullerbyttor)

a kullerbyttor framåt till vändplatsen och bakåt tillbaka
b fallteknik åt höger sida till vändplatsen och åt vänster sida tillbaka
c fallteknik höger framåt till vändplatsen och vänster framåt tillbaka
d hjula åt höger till vändplatsen och åt vänster tillbaka (de som inte kan hjula skall åtminstone försöka).

MATTKAMP 10 min

2 byten med ihopknutna fötter (med bältet)
2 byten vanlig mattkamp

VÄNDNING: UKE PÅ ALLA FYRA (rep) 3 min

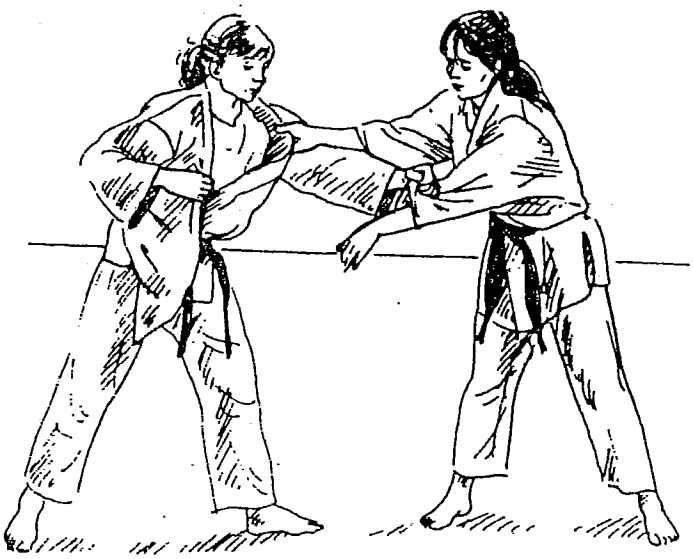
GENOMGÅNG AV ALLA KAST 20 min

Barnen sprider ut sig över hela mattan. Låt två barn visa ett kast. Fråga efter namnet och efter viktiga detaljer för tekniken. Alla övar en kort stund på den. Ett annat par visar ett nytt kast osv. Barnen har nu lärt sig nio kast:
O-goshi, o-soto-gari, o-uchi-gari,ko-uchi-gari, de-ashi-barai, koshi-guruma, ippon-seoi-nage, morote-seoi-nage, uki-goshi.

GREPPTEKNIK 2 min

Att ta loss ett grepp i jackans framsida.

Tori tar grepp i sin egen jacka under ukes hand och greppar samtidigt med vänstra hand i ukes ärm



...och bryter ukes grepp genom att explosivt dra höger hand bakåt samtidigt som han flyttar höger fot bakåt och skjuter vänster arm kraftigt framåt.

RANDORI STÅENDE 8 min

I det första bytet attackerar bara den ena Den andra skall försvara sig utan att hålla emot med armarna. Efter en minut får den andra attackera.
Andra och tredje bytet, vanlig randori.

"GÖR SI - GÖR SÅ" 6 min

(Se lektion 11) Låt gärna någon av barnen stå framme och leda leken.

AVSLUTNING 1 min

LEKTION 20

HÄLSNING - INFO 2 min

UPPVÄRMNING: TRADITIONELL 5 min

FALLTEKNIK OCH GYMNASTIK I STRÖM 3 min

MATTKAMP 3 BYTEN 8 min

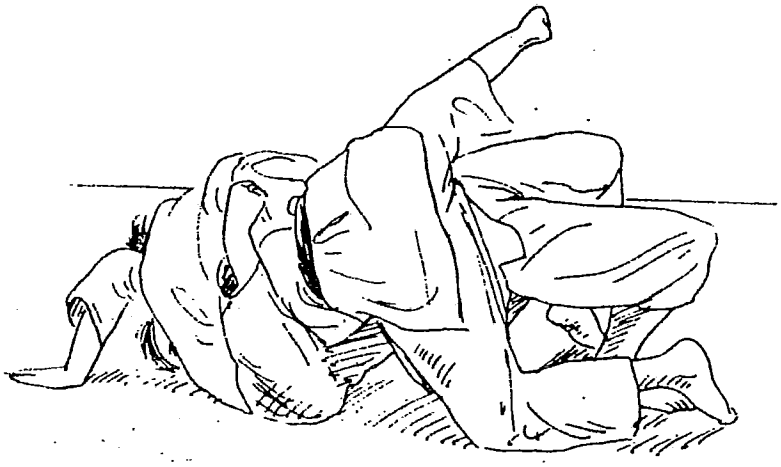
GENOMGÅNG AV ALLA FASTHÅLLNINGAR 10 min

Barnen sprider ut sig parvis över hela mattan. Låt ett par visa en fasthållning. Fråga efter namnet och viktiga detaljer Låt alla öva en kort stund. Upprepas tills man har gått igenom alla 7 fasthållningarna.

FRIGÖRNING UR TATE-SHIHO-GATAME 4 min

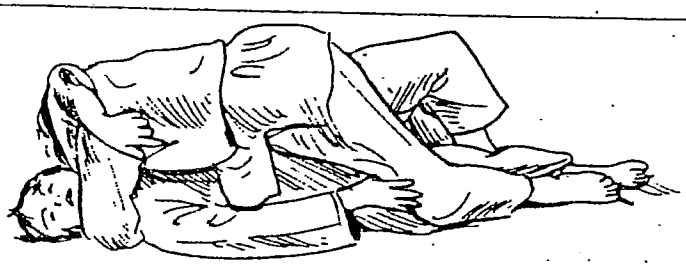
a Gå upp i brygga
b Fånga ukes ben

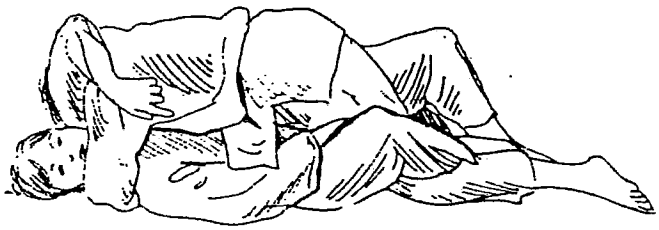
Fråga om någon kan komma på ett sätt att ta sig ur tate-shiho-gatame. Troligen kommer någon att visa, att man kan ta sig ur genom att gå upp i brygga och vrida sig runt eller fånga ukes ben.
Låt alla öva på det.



Frigörning ur tate-shiho-gatame

1 Tori går upp i brygga och vrider sig runt





2 Tori fångar benet genom att med sin högra hand skjuta ner ukes vänstra ben

...och samtidigt vrida sig åt höger för att kunna pressa sitt högra knä under ukes ben och låsa det.

JUDOTÄVLING TACHI-WAZA 20 min

Barnen delas in i pooler om tre till fem tävlande. Eftersom du känner barnen bra vid det här laget, kan du dela in dem så att alla har en chans att vinna åtminstone en match. Det måste alltså inte nödvändigtvis vara efter vikt eller storlek som du fördelar dem i pooler.

INFO OM BARNS UTVECKLING 3 min

Efter tävlingen kan du prata några minuter om hur olika män utvecklas både allmänt och i judon. En del barn blir fortare bra på judo och judotävling, medan andra behöver mycket längre tid för att nå samma nivå. Alla kan bli bra och alla kan ha roligt med judo men: Alla kan inte bli svenska mästare.

JÄGARBOLL 4 min

AVSLUTNING 1 min

LEKTION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
FALLTEKNIK BAKÅT	N	R	R	V	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R		R	R	V	R
FALLTEKNIK ÅT SIDAN					N	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R		R	R	V	R
FALLTEKNIK FRAMÅT									N	R	R	R	R	R	R		R	R	V	R
FALLTEKNIK HÖFTKAST			N	R																
GYMNASTIK	N	R	V	V		R	V	R		R	R	R	R	R	R		V	R	V	R
O-SOTO-GARI	N	R	R	R				V		R		R	R					R	R	
O-GOSHI	N	R	R	R	V	R	R	R	R				R				R	R	R	
O-UCHI-GARI		N		R							V		R				R		R	
KOSHI-GURUMA							N	V	R	R			R	R			R	R	R	
KO-UCHI-GARI					N	R			V				R				R		R	
IPPON-SEOI-NAGE														N	R		R	R	R	
DE-ASHI-BARAI									N	R			R				R		R	
MOROTE-SEOI-NAGE											N	R	R	R			R	R	R	
UKI-GOSHI																	N	R	R	
GREPPTEKNIK														N			N			
ÖVRIGT TACHI-WAZA																		N		
UCHI-KOMI					N	R	V	R	R	R	R	V		R	R		R	R		
RANDORI NE-WAZA	N	R	R	R	V	V		R	R	R	R	V	R	R		R	R	V	V	
RANDORI TACHI-WAZA													N	R	R		V	R	V	
JUDOTÄVLINGAR			N				V								V	V				V
KESA-GATAME	N	R	R		R			R	R							R				R
KUZURE-KESA-GATAME		N	R			R	R			R	R					R				R
GUNGA-LÅSA BENET			N		R									R		R				
KRYPA UR-BRYGGA								N	R					R		R				
MUNE-GATAME	N	R	R	R	R	R				R	R					R				R
KUZURE-YOKO-SHIHO-G.							N									R		N	R	R
BRYGGA MOT UKE					N	R										R				
LÅSA BENET					N	R										R				
KAMI-SHIHO-GATAME										N	R					R				R
BRYGGA														N		R				
TATE-SHIHO-GATAME															N	R				R
BRYGGA																				N
HALVNELSON				N	R											R				
DRA UNDAN ARMARNA						N	R									R				
DRA UNDAN ARMAR/BEN							N													
VÄNDNING:UKE FYRFOT																		N	R	
BÅDA PÅ KNÄ												N	R			R				
JÄGARBOLL	N						V		V	V			R							R
GÖR SI- GÖR SÅ		N																	V	
TVÅKAMP/BALANSLEKAR			N		R			R	R			R			V					
VÄNDLEKEN				N		R														
BOLLSPEL					N									V				V		
DRAGKAMP FÖR FYRA LA								N												
"SAMLA BÄLTEN"									N											
STAFETTER				N										V					V	
KULL-LEKAR		N					V						R				R			
"FÖLJA JOHN"					N															
DIVERSE LEKAR						N		N									N	V		
DIV. PARÖVNINGAR			N								V	R								
DOMARREGLER							N								R	V				

N = Ny övning R = Repetion V = Tillägg / variation