

Fachspezifische Inhalte Magglinger Hochschulwoche – J+S-Leiterkurs Schulsport Jugendsport

Judo

Magglinger Hochschulwoche «Schulsport»

Unterricht

Vormittag & Nachmittag

Anzahl Wochentage

2x ½ Tag

Lehr- und Lernmethoden

Theoretische Kurzinputs, praktischer Klassenunterricht, Partnerarbeit

Voraussetzungen

Bereitschaft sich auf neue Bewegungsformen (Fallübungen, Judotechniken) und auf spielerische, kämpferische Auseinandersetzungen einzulassen

Verantwortliche/r

Monika Kurath

Bemerkungen

Wochenziel

Elementare Judotechniken in der Grundform beherrschen und unterrichten können, Freude an der kämpferischen Auseinandersetzung wecken

Inhalt

Einführung in die Sportart Judo, Anwendung der judospezifischen Rituale, Prinzipien und Regeln unter Einhaltung der „Judo-Werte“ (Ehrenkodex).

Erlernen der grundlegenden Falltechniken sowie elementarer Judotechniken im Stand und am Boden.

Heranführen ans Kämpfen durch Kampfspiele.

Anwenden und erproben der erlernten Techniken in kleinen Trainingskämpfen.

Kompetenznachweis

Die Teilnehmenden sind fähig die erlernten Judotechniken in Übungskämpfen anzuwenden.

Bibliographie

Unterlagen der Dozierenden

Ausrüstung

Judogi („Judo-Anzug“) wird von der EHSM zur Verfügung gestellt