

Miteinander kämpfen und Freunde sein

Judotraining: Wertevermittlung mit Spiel und Spaß

Jülich. Endlich, es ist Freitag! Die „schlauen Tiger“ in der Kita Sonnenschein im Buchenweg freuen sich auf das Judotraining. Einmal wöchentlich kommt Gertrud Jongedyck vom Jülicher Judoclub und trainiert mit den Vorschulkindern. Mit „Judo spielen“ als Bewegungsangebot ergeben sich vielfältige Möglichkeiten, um sowohl körperliche als auch soziale Erfahrungen zu erlernen.

Judo ist eine Sportart, bei der immer der Partner im Mittelpunkt steht – ohne ihn geht es nicht. Judo ermöglicht das für Kinder wichtige Rangeln und Raufen in einem kontrollierten Rahmen auszuprobieren und körperliche Nähe zuzulassen. Erreicht wird dies mit spielerischen Mitteln, sei es beispielsweise ein kleines Säckchen unter dem Bauch zu verteidigen oder den sich wehrenden Partner als Zudecke über sich zu ziehen. Aus verschiedenen Spielformen wird dann zu ersten Judotechniken hingeführt, wobei neben dem Siegen eben auch das Verlieren gleichermaßen wichtig ist. Genau so entwickelt sich aus dem einfachen Rollen fast von alleine das verletzungsfreie korrekte Fallen.

Das soziale Verhalten wird mit festen Regeln und – in Judowerte gefasst – im Training ebenfalls vermittelt. Hierzu gehören Hilfsbereitschaft, Respekt, Freundschaft, Selbstbeherrschung, Bescheidenheit, Mut, Ernsthaftigkeit, Höflichkeit, Wertschätzung und Ehrlichkeit. In diversen Trainingsformen werden diese Werte immer wieder vorgelebt und angesprochen. So gehört beispielsweise Mut dazu, einmal etwas Neues auszuprobieren. Ehrlichkeit, zuzugeben, Du warst besser. Hilfsbereitschaft, wir trainieren miteinander.

Das Judotraining selbst setzt alle Werte voraus, ohne die kein Lernen möglich ist.

Das gemeinsame An- und Abgrüßen nach japanischer Art zur Trainingsstunde schafft die Eckpunkte. Für die Trainerin Gertrud Jongedyck ist es wichtig, dass die gemeinsame Bewegung in der Gruppe Spaß macht und die Judowerte gelebt werden, damit sie auch in der Zeit nach dem Kindergarten weitertragen.

Ermöglicht wird das Judotraining vom Familienzentrum und mit Unterstützung des Fördervereins der Kita Sonnenschein.



Den Vorschulkindern werden in der Kita Sonnenschein Grundbegriffe des Judosports und wichtige Werte vermittelt.

Foto: Judoclub