

„Miteinander kämpfen und Freunde sein“

Wertevermittlung mit Spiel und Spaß beim Judotraining



Endlich, es ist Freitag! Die „schlauhen Tiger“ in der Kita Sonnenschein im Buchenweg freuen sich auf das Judotraining. Einmal wöchentlich kommt Frau Jongedycck vom Jülicher Judoclub und trainiert mit den Vorschulkindern. Mit „Judo spielen“ als Bewegungsangebot für Vorschulkindern 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 z. B. 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 mit vermittelt. Hierzu gehören Hilfsbereitschaft, Respekt, Freundschaft, Selbstbeherrschung, Bescheidenheit, Mut, Ernsthaftigkeit, Höf-