

## „Miteinander kämpfen und Freunde sein“

### Werte Vermittlung mit Spiel und Spaß beim Judotraining

**Jülich. Endlich, es ist Freitag! Die „schlauhen Tiger“ in der Kita Sonnenschein im Buchenweg freuen sich auf das Judotraining. Einmal wöchentlich kommt Gertrud Jongedyk vom Jülicher Judoclub und trainiert mit den Vorschulkindern.**

Mit „Judo spielen“ als Bewegungsangebot für Vorschulkinder 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 vertei-

digen oder den sich wehrenden Partner als Zudecke über sich zu ziehen. Aus verschiedenen Spielformen wird dann zu ersten Judo-techniken 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.

#### Soziales Verhalten und Werte Vermittlung

Das soziale Verhalten wird mit festen Regeln und – in Judowerte gefasst – im Training mit vermittelt. Hierzu gehören Hilfsbereitschaft, Respekt, Freundschaft, Selbstbeherrschung, Bescheidenheit, Mut, Ernsthaftigkeit, Höflichkeit, Wertschätzung und Ehrlichkeit.

In verschiedensten Trainingsformen werden diese Werte immer wieder vor-gelebt und angesprochen.

So gehört beispielsweise Mut dazu, einmal was Neues auszuprobieren. Ehrlichkeit, zuzugeben, Du warst besser. Hilfsbereitschaft, wir trainieren mit einander.

#### Gemeinsame Bewegung und Spaß sind wichtig

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 Jongedyk 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. (red)



Die jungen Kämpfer probieren die verschiedenen Techniken des Judos aus.

Foto: Verein