КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

JUDO IN SCHOOLS

содержание

Возраст	Возраст	Формат	Название игр	Стр.
1.	4-5	Индивид./Группа	Игра Машины	3
2.	4-5	Индивидуально	Прогулка в лес	5
3.	4-8	Индивидуально	Учитель говорит	7
4.	4-8	Индивидуально	Игра Животные	9
5.	All	Индивидуально	Игра Статуи	11
6.	4-5	Пара	Дороги	13
7.	4-5	Пара	Повар и Колбаса	15
8.	6-12	Пара	Игра ценностей	17
9.	All	Пара	Кошка и Мышка	19
10.	All	Пара	Захват пояса	21
11.	All	Пара	Перевернуть черепаху	23
12.	9-12	Пара / Группа	Упражнения по дзюдо	25
13.	4-5	Группа	Волк и кролики	27
14.	4-8	Группа	Игра Сороконожка	29
15.	6-12	Группа	Руки и Ноги	31
16.	6-12	Группа	Игра в туннель	33
17.	9-12	Группа	Часы	35
18.	9-12	Группа	Игра вышибала	37
19.	All	Группа	Игра в кольца	39
20.	All	Группа	Крокодилы и крабы	41
21.	All	Группа	Пираты и акулы	43
22.	All	Группа	Замороженный кот	45
23.	All	Группа	Кошачья цепь	47
24.	All	Группа	Игра Коммандос	49
25.	All	Группа	ДЗЮ ДО КА и Дзигоро КАНО	51
26.	All	Группа	Игра в змей	53
27.	All	Группа	Ниндзя и волшебные татами	55
28.	All	Группа	Черепахи и Раки	57
29.	All	Группа	Круг мировых знаний	59
30.	All	Группа	Катящийся кот	61
			Моральный кодекс для детей	63
			Приурочить к моральному кодексу	64
			Метод Красного Пояса	66
			Метод обратной связи	67

ИГРА МАШИНЫ

Возраст	4-5
Индивидуальный/ пара/группа	Индивидуальный/Группа
Оппонент/ сотрудничество	-
Навыки	Координация/локомоци-
Техника дзюдо	-
Материалы	-

Цель учений
Разминка суставов, изучение понятий хаджимэ и матэ

Исходная ситуация
Все дети расстелены на татами

Правило игры
1. Учитель называет упражнение, такой как, «бежим», «ползать» или «двигаемся как животное».
2. «Хаджимэ» означает зеленый свет, что означает, что они могут приступить к упражнению.
3. «Матэ» означает читать свет, поэтому они должны остановиться.
4. Когда учитель говорит «паркуемся», они должны идти к красной границе татами.
5. Автомобиль может помещать максимум 5 пассажиров, что означает, когда учитель говорит число, дети должны продолжать бегать вместе, но и также координировать действия (например, 4,2 человека впереди, 2 человека сзади)
6. Есть также «автобус», который означает, что дети должны выровниться 2 на 2, спина к спине, лицом вперед, образуя большой двойной рельсовый автобус
7. Для того чтобы упражнение было более сложным, вы можете добавить правило, что автомобили могут парковаться только в обратном направлении. Это означает, что дети должны координировать свои действия.

Различные упражнения

- Вы можете добавить различные упражнения, такие как ползание или двигаться как различные животные.

Безопасность

- Постарайтесь, чтобы инструкции были ясны, всегда указывайте на границы татами;
- Следите за тем, чтобы дети всегда смотрели вперед, чтобы не сталкиваться друг с другом;

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Когда вы говорите матэ, проследите за тем, чтобы дети стояли в полной тишине.

Ценности

Честь

Объясните детям, что это будет для них честью, если они смогут выполнить задачи, как было договорено. Вы можете заранее спросить детей: «Знаете ли вы, что такое честь?» Затем: «Если вы выполните упражнение так, как мы договорились, вы это узнаете». После того, как они выполнили упражнение, вы можете сказать им: «Вы выполнили упражнение, как мы договорились, поэтому вы проявили честь. Это то, как мы можем доверять друг другу. Скажите себе: Хорошая работа!»

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

ПРОГУЛКА В ЛЕС

Возраст	4-5
Индивидуальный/ пара/группа	Индивидуальный
Оппонент/ сотрудничество	-
Навыки	Координация, баланс, передвижение, скорость-
Техника дзюдо	-
Материалы	-

Цель учений

Повторение движений учителя, слушать и выполнять различные инструкции в одной определенной области (1 ребенок на одно татами).

Исходная ситуация

Дети расставлены по всему татами лицом к вам. У каждого ребенка один татами, с которого они не могут уйти.

Правило игры

1. Вы расскажете детям историю. В истории есть определенные движения, которые вы, как учитель, будете выполнять также;
2. Дети должны следовать вашим движениям как можно быстрее, но они не могут отойти от татами;
3. История: Вы гуляете по лесу. Это значит шагать на своем месте. Дети также должны шагать на своем месте. Вдруг вы оглядываетесь назад и видите охотника! (Дети должны делать как вы, значит оглянуться назад и увидеть охотника.) Дети должны бегать в одном и том же месте, все быстрее и быстрее! Пока охотник не уйдет;
4. После этого в лесу возникают препятствия, например, дерево, поэтому им нужно будет перепрыгнуть, река, поэтому им нужно будет плавать и т. д .;
5. Если дети не смогут сделать движение или много раз будут выходить за границы татами, история начнется заново.

Различные упражнения

- Вы можете дать детям индивидуальные задачи. Например, попросите одного ребенка посмотреть с биноклем, не ушел ли волк (который должен имитировать своими руками)

Безопасность

- Переходить на другие татами запрещается.

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Когда вы даете инструкции, всегда используйте историю. Детям будет намного легче следовать вашим инструкциям и сохранять свою концентрацию.
- Пример истории: они гуляют в лесу. В какой-то момент они видят камень, поэтому им нужно перепрыгнуть через него, чтобы продолжить путь. После этого они видят волка, поэтому им нужно бежать быстрее. Чтобы убежать от волка, они должны пересечь реку, поэтому им нужно плавать.
- Пусть все закроют глаза, когда стоит волк или охотник. Один ребенок может пойти и осмотреться, чтобы увидеть, ушел ли он. Ребенок решит, ушел ли волк или нет.

Ценности

Уважение

- Если у детей закрыты глаза, они должны доверять своим друзьям, и не открывать их. Как только они откроют свои глаза, значит, они не уважают своего друга. Поскольку они не уважают своего друга, прогулка в лесу начнется с самого начала

Храбрость

Создайте несколько минут отдыха в упражнении, чтобы проверить, как все дети работают. Если они не преуспевают или не борются, объясните им, что если они будут продолжать пытаться снова, они действительно смелы и имеют храбрость. Если они будут продолжать пытаться, они в конечном итоге станут лучше и преуспеют.

Самоконтроль

Дети должны оставаться в одном татами. Объясните им что, когда у них много самоконтроля, они должны сосредоточиваться на игре и не покидать татами.

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

УЧИТЕЛЬ ГОВОРИТ

Возраст	4-5-6-7-8
Индивидуальный/ пара/группа	Индивидуальный
Оппонент/ сотрудничество	-
Навыки	Ловкость, концентрация, принятие решений, координация, мобильность, локомоция -
Техника дзюдо	-
Материалы	-

Цель учений
Передвигаться и находить дорогу в пространстве, не касаясь кого-то другого

Исходная ситуация
Все дети расстелены на татами.

Правило игры
1. Дети будут ходить или бегать по татами, не касаясь друг друга;
2. Учитель объявляет действие, а также выполняет его. Действие объявляется: «Учитель говорит...» Например: «Учитель говорит, коснись своей головы!»;
3. Ребенок, который подчиняется последнему, исключается и садится в сторону;
4. Если учитель говорит только: «Прикоснись к своей голове», не говоря «учитель говорит...» сначала, дети, которые делают жест, исключаются;
5. Чтобы сделать игру более увлекательной, вы можете объявить действие и сделать еще одно;
6. Последний, кто выстоит, является победителем игры.

Различные упражнения

- Вы можете добавить сложности и правила на татами. Например. Вы можете положить обручи по всему татами. Детям не допускаются заходить в обручи. Это усложнит упражнение

Безопасность

- Напоминайте детям смотреть друг на друга во время игры. Скорость может стать причиной травм

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Поиграйте сначала, не говоря «учитель говорит...», и делая неправильные движения, пока вы объявляете действие.
- Не позволяйте игре занять слишком много времени. Особенно когда дети маленькие.

Ценности

Самоконтроль

Даже если ребенок действительно взволнован, он все равно должен контролировать себя и следить за другими детьми. Если они не концентрируются и не держат себя под контролем, возможны столкновения.

Искренность

- Дети, которые устраняются последними, должны быть честными в этом отношении. Если кто-то обманывает, другие не могут ему доверять. Играть в игру не так весело, если дети обманывают

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

ИГРА ЖИВОТНЫЕ

Возраст	4-5-6-7-8
Индивидуальный/ пара/группа	Индивидуальный
Оппонент/ сотрудничество	-
Навыки	Координация, передвижение, ловкость-
Техника дзюдо	-
Материалы	-

Цель учений
- Пересечение коврика как животное

Исходная ситуация
Дзюдоист будет стоять на одной стороне коврика, ожидая, пока учитель даст им задание

Правило игры
1. Дети пересекают коврик в соответствии с указаниями, например, ползут, прыгают, скрепляются, бегают и т. д.;
2. Учитель просит дзюдоиста пересечь коврик, как птица, змея, горилла и т.д.

Различные упражнения

- Вы можете попросить детей создать животное с партнером

Безопасность

- Убедитесь, что дети смотрят, куда они идут, и следите за другими детьми, чтобы избежать столкновений.

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Попросите детей прийти с новыми животными.

Ценности

✔ Самоконтроль

Попросите детей подождать в сторонке до следующего задания. Даже если они взволнованы, вы будете гордиться, если они смогут контролировать себя и ждать, пока их друзья не завершать задание тоже

Комиссия МФД Дзюдо для детей

ИГРА СТАТУИ

Возраст	4-5-6-7-8
Индивидуальный/ пара/группа	Индивидуальный
Оппонент/ сотрудничество	-
Навыки	Ловкость, концентрация, принятие решений, координация, мобильность-
Техника дзюдо	-
Материалы	-

Цель учений
Продолжайте стоять и ходить как можно дольше. Изучите понятие хаджзимэ и матэ

Исходная ситуация
Все дети ходят на татами во всех направлениях.

Правило игры
1. Дети ходят на татами, и когда учитель говорит команду «матэ», они останавливаются;
2. При команде “хаджиме” они могут двигаться;
3. Те, которые движутся во время команды матэ, устраняются;
4. Исключенные дети могут либо сидеть на коленях сбоку, либо ложиться на спину. Они будут ждать в тишине и с закрытыми глазами до конца игры;
5. В конце у учителя все дети будут на татами, сидеть или лежать в тишине;
6. После этого учитель дотронется до стопы каждого ребенка, и к тому времени ребенок будет знать, что ему нужно перейти в исходное положение, чтобы сделать лук.

Различные упражнения

- В эту игра также можно сыграть как разминку. Вы можете немного изменить правила. Дети будут бегать, и когда они двигаются, им нужно делать упражнения, например, 3 укемис

Безопасность

- Если вы играете в разные варианты, напомните детям, что нужно быть осторожными и смотреть вперед, чтобы не травмировать друг друга.

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Напомните детям о правилах безопасности.

Ценности

Самоконтроль

Скажите детям, что это действительно игра реакции и контроля. Вы можете немного поиграть, оставив ребенка немного дольше в лежачем положении, и похвалите его, когда он продолжает лежать на месте.

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

ДОРОГИ

Возраст	4-5
Индивидуальный/ пара/группа	Пара
Оппонент/ сотрудничество	сотруд-во
Навыки	Баланс, локомоция, координация
Техника дзюдо	Куми ката
Материалы	- Разные предметы для создания препятствий на поясах - Два низких луча или аналогичные предметы

Цель учений

Двигаемся по двое, гуляем по дорогам.

Исходная ситуация

Положите два пояса в две линии рядом друг с другом, как две дороги. Дети стоят в парах. Их ноги должны быть на дорогах, поставлены на полу, и они держат классическое куми-ката (лацкан и рукав). Если им 4 года, вы можете начать с того, что они держат оба рукава.

Правило игры

1. Дети стоят в парах, и они не могут потерять сцепление с дорогой;
2. Если они потеряют сцепление с дорогой или упадут, они должны начать все сначала;
3. Если приспособление передвинулось, дети должны поставить его на место и начать все сначала.

Различные упражнения

- Измените положение детей относительно друг друга, например, лицом друг к другу или спиной к спине;
- Добавьте татами и другие трудности на ходу;
- Пусть они идут по дорогам в одиночку, например, с руками на одной дороге и ногами на другой;
- Пусть они идут по дороге большими группами;
- Противоположная игра: пусть они заставят своего партнера поставить одну ногу рядом с дорогой.

Безопасность

- Запрещено заставлять вашего партнера падать;
- Обратите внимание на материал, который вы используете (мягкий материал является наиболее рекомендуемым)

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Вы можете сначала позволить детям самим создать дороги.
- Вы можете создавать группы и устраивать дорожные соревнования с установленными сроками.
- Превратите это в историю.

Ценности

Честь

Попросите детей пообещать, что они не будут толкать или заставлять партнера упасть. Если они не выполняют свое обещание, у них нет чести, и партнер не может им доверять.

Дружба

Помогите своим друзьям перейти дорогу и поздравить друг друга, когда вы успешно переходите дорогу

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

ПОВАР И КОЛБАСА

Возраст	4-5
Индивидуальный/ пара/группа	Пара
Оппонент/ сотрудничество	-
Навыки	Ловкость, концентрация, принятие решений, координация, мобильность, локомоция-
Техника дзюдо	-
Материалы	-

Цель учений

Схватить партнера (колбаса).
Начать контакт и иметь конфронтацию (навыки не-ваза).

Исходная ситуация

Повар будет сидеть на коленях. Колбаса будет лежать перед ним на спине (представьте, что вы готовы схватить йато шихо гатаме)

Правило игры

1. Воображение для детей: Вы можете попросить повара добавить немного соли и другие ингредиенты, они могут сделать это своими руками;
2. После этого повар должен оглянуться назад, чтобы увидеть, где вилка и нож, чтобы съесть колбасу;
3. В этот момент колбаса становится волшебной и начнет скатываться, чтобы ее не съели;
4. Повар будет преследовать колбасу и попытаться схватить ее, чтобы съесть.

Различные упражнения

- Если дети уже знакомы с некоторыми приемами не-ваза, вы можете дать им совет и задать им темы. Например, теперь вам нужно попробовать выполнить прием йоко-шихо-гатаме, продолжить выполнять рандори в не-ваза, если вам удастся поймать колбасу.

Безопасность

- Важно четко указывать свои указания и четко объяснять роль ребенка;
- Когда повар ест колбасу, дайте четкое указание, что они не могут схватить колбасу за шею или голову, только в области груди и живота.

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Напоминайте детям о правилах безопасности более одного раза во время игры;
- Не допускайте техник, которые включают захват вокруг шеи.

Ценности

Уважение

Попросите поваров убедиться, что они не повредили колбасы. Даже если они очень взволнованы, попросите их хвататься только за область живота и груди. Игра только для них обоих, если они уважают правила

Честь

Вы можете попросить поваров пообещать не навредить колбасам. Если что-то пойдет не так, вы можете отвести пару в сторону и объяснить, что они не могут доверять друг другу, если не выполняют свое обещание. Только если они доверяют друг другу, игра будет интересна для них обоих.

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

ИГРА ЦЕННОСТЕЙ

Возраст	6-7-8-9-10-11-12
Индивидуальный/ пара/группа	Пара
Оппонент/ сотрудничество	Оппонент
Навыки	Баланс; координация, передвижение, ловкость,
Техника дзюдо	сила Osae КОМИ вадза
Материалы	-

Цель учений
Повалить кого-то на землю в положении не-ваза и выучить моральный кодекс

Исходная ситуация
Дети два на двоих, на коленях, лицом друг к другу.

Правило игры
1. Дети будут пытаться толкнуть/потянуть противника на землю, на его/ее спину;
2. Цель состоит в том, чтобы надавить на противника достаточно долго, чтобы сказать моральное утверждение, например: «Честь означает всегда выполнять свои обещания»

Различные упражнения

- Попросите детей выполнить особую технику не-ваза, например, «Если вам удастся выполнить прием йоко-широ-геса-гатаме, вы заработайте 2 очка

Безопасность

- Запрещено касаться лица и хватать за руки партнера;
- Запрещено бить противника на земле

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Это упражнение дает детям привыкнуть к захвату и удерживанию друг друга на несколько секунд;
- Пусть дети каждый раз произносят вслух моральный кодекс. Это сделает их более веселыми, а иногда даст советы другим детям;
- После упражнения вы можете спросить детей, какие ценности они рассказали своим оппонентам, и дать отзыв.

Ценности

Вежливость

Это быть добрым и хорошим для всех.

Храбрость

Это быть храбрым.

Искренность

Это говорить правду.

Честь

Это держать свое обещание.

Скромно

Это поздравить своего противника, после того, как вы выиграете, потому что он или она играла хорошо.

Уважение

Это не вредить никому.

Самоконтроль

Это контролировать свои эмоции и энергию.

Дружба

Это помогать друг другу и делиться своими вещами.

Забава

Смеяться и веселиться со всеми.

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

КОШКА И МЫШКА

Возраст	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Индивидуальный/ пара/группа	Пара
Оппонент/ сотрудничество	-
Навыки	Ловкость, концентрация, принятие решений, координация, мобильность
Техника дзюдо	-
Материалы	Короткий пояс или кусок веревки

Цель учений

Попытка поймать короткий пояс, который находится на задней части мышки. Улучшение приема куми-ката и движения на татами с противником

Исходная ситуация

Дети в парах. Один назначается «кошкой», другой - «мышью». Мышка наденет короткий пояс на спину. Дети смотрят друг на друга

Правило игры

1. Кошка пытается снять короткий пояс со спины мышки и снова вывести ее вперед;
2. Роль меняется каждые 30 секунд.

Различные упражнения

- Позвольте мышке схватить один рукав кота. Это улучшит прием куми-ката;
- Если у вас нет короткого пояса или веревки, вы можете позволить мышке положить узел пояса на спину. Кошка пытается вернуть узел назад

Безопасность

- Приведите пример работы с приёмом куми-ката. Объясните детям, что им нужно работать с приемом куми-ката, и следите за тем, чтобы они не ударились головой

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Пусть дети подсчитывают очки. Если они поймают короткий пояс и вернут его вперед, они получат одно очко.
- В итоге очки засчитываются за метод с красным поясом. (Также см. «Метод Красного пояса»). Это поможет детям сконцентрироваться дольше и побудит их к тому, чтобы добиться большего. Это также метод оценки для учителя, что будет хорошим способом для вас найти более сбалансированные пары

Ценности

Искренность

Спросите детей после игры, сколько у них накопилось очков. Попросите их быть честными относительно их очков. Если они будут обманывать, они потеряют очки за метод Красного пояса.

Скромно

Дети могут быть счастливы, от того что они победили, но они также должны оставаться скромными. Они могут сделать это, поздравив своих партнеров с хорошей игрой. Попросите победителей дать партнеру совет для следующего раунда

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

ЗАХВАТ ПОЯСА

Возраст	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Индивидуальный/ пара/группа	Пара
Оппонент/ сотрудничество	Оппонент
Навыки	Баланс, ловкость, координация, сила
Техника дзюдо	-
Материалы	Один или два пояса

Цель учений

Потяните противника за линию или дайте ему отпустить кончик пояса.

Исходная ситуация

Двое детей обращены друг другу. Каждый ребенок держит один конец пояса. Между ними лежит другой пояс или линия татами.

Правило игры

1. Дети пытаются тащить друг друга на линию пояса или татами;
2. В то же время они пытаются позволить своему противнику потерять захват пояса;
3. Тот, кто достигает одной из этих вещей, зарабатывает одно очко.

Различные упражнения

- Вместо одного пояса, дети могут держать два пояса. В каждой руке будет один кончик пояса;
- Когда дети начинают учиться вращению и уклонятся от движений, вместо использования пояса в качестве линии, вы также можете выбрать зону (1 или 2 коврика). Теперь дети должны попытаться тянуть и тащить друг друга из зоны;
- Когда они преуспеют, вы можете позволить детям использовать техники тачи ваза в этой игре

Безопасность

- Запрещено заставлять вашего партнера падать.

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Обращайте внимание при подсчете очков. Когда вы меняете партнеров, вы сможете выбирать более уравновешенные группы. Например, поставьте двоих детей вместе, которые набрали много очков

Ценности

Дружба

Если ребенок все время выигрывает с большим количеством очков, попросите его помочь другому давая советы. Так как друзья помогают друг другу улучшиться.

Скромно

Попросите всех детей, которые выиграли игру, поздравить остальных. Они тоже сделали все возможное и старались.

Уважение

Пусть они поклонятся перед игрой, пожелают друг другу удачи и скажут остальным, что они не будут обманывать. После игры позвольте им снова поклониться и пожелать удачи в следующей игре.

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

ПЕРЕВЕРНУТЬ ЧЕРЕПАХУ

Возраст	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Индивидуальный/ пара/группа	Пара
Оппонент/ сотрудничество	оппонент
Навыки	Ловкость, концентрация, принятие решений, координация, мобильность
Техника дзюдо	озае Коми Ваза
Материалы	-

Цель учений
Попробуйте повернуть партнера на спину (в осаэ коми ваза)

Исходная ситуация
Дети в парах. Один лежит на животе или на руках и коленях. Другой ребенок на коленях сидит рядом с партнером

Правило игры
1. Ребенок, стоящий на коленях, пытается повернуть партнера на спину;
2. Когда ребенок добьется успеха, поменяйте роли. После попытки в течение 30 секунд, также поменяйте роли

Различные упражнения

- Если дети уже знают некоторые приемы не-вадза, вы можете посоветовать им и задать им темы. Например, теперь вам нужно сделать прием йоко шихо гатаме

Безопасность

- Запрещается касаться лица или шеи;
- Им только разрешается, захватить противника в области живота и груди

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Напомните детям о правилах безопасности более одного раза во время игры;
- Не позволяйте детям младшего возраста выполнять технику, которая включает в себя захват другого за шею;
- Напомните детям, что важнее, чем победа, это следовать правилам.

Ценности

Самоконтроль

Даже когда дети становятся очень взволнованными, скажите им, что они должны контролировать себя и придерживаться правил. Если они не преуспеют, то это нормально, они могут просто еще раз повторить в следующем раунде. Важнее, чем победа, это следовать правилам

Храбрость

Даже если дети не добьются успеха через 30 секунд, объясните, что им просто повезло меньше. Если они наберутся смелости и продолжат попытки, им в следующий раз повезет больше

Скромно

Пусть дети, которые добились успеха, не только подбодрят, но и поблагодарят своих партнеров и дадут им советы.

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

УПРАЖНЕНИЯ ПО ДЗЮДО

Возраст	9-10-11-12
Индивидуальный/ пара/группа	Группа
Оппонент/ сотрудничество	-
Навыки	Ловкость, концентрация, принятие решений, координация, мобильность, баланс
Техника дзюдо	Токуй Ваза
Материалы	-

Цель учений
Улучшение технических навыков / улучшение кардио.

Исходная ситуация
Дети формируют группы по 3 человека. Каждому ребенку присваивается номер (1,2,3). Номер 1 начинается с середины, номер 2 и 3 - с противоположных сторон от человека (ребенка) стоящего в середине

Правило игры
1. Ребенок посередине (номер 1) бежит к номеру 2 и бросает его в технике дзюдо;
2. После этого номер 1 бежит к номеру 3 и делает то же самое;
3. Вы можете повторить столько, сколько требуется;
4. Поменяйте позиции, теперь номер 2 посередине.

Различные упражнения

- Поменять кумикату, ребенок должен сделать другой бросок;
- Если они бросили правой рукой, теперь они могут бросить левой рукой;
- После того, как номер 1 бросит номер 2, он должен сделать форму укеми на пути к номеру 3;
- Вы можете изменить путь к партнеру. Вместо того, чтобы бежать к партнеру, дети должны двигаться как животные (например, двигаться как собака, змея, крокодил и т. д.).

Безопасность

- Дети должны стараться контролировать падение партнера и всегда держаться за рукав.

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Напомните детям о важности удержания рукава партнера во время падения, чтобы избежать травм;
- Объясните, что на самом деле речь идет не только о скорости, но и об улучшении их токуи ваза.

Ценности

Храбрость

Если дети устают, скажите им, что, если они продолжат, то они действительно смелые и имеют храбрость. Кроме того, если их техника не идеальна, у них есть храбрость, если они всегда продолжают пытаться

Дружба

Попросите партнеров помочь своему другу, дав советы по улучшению техники броска. Если они будут помогать друг другу, они оба станут лучше в дзюдо

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

ВОЛК И КРОЛИКИ

Возраст	4-5
Индивидуальный/ пара/группа	Группа
Оппонент/ сотрудничество	Оппонент
Навыки	Координация / локомоции-
Техника дзюдо	-
Материалы	Обручи

Цель учений

- Стать последним кроликом, чтобы иметь дом (обруч).
- Улучшить координацию с препятствиями и улучшить скорость и концентрацию

Исходная ситуация

Дети садятся рядом друг с другом, образуя линию. Каждый раз, когда вы называете имя, они встают, делают обруч и находят место на татами. Отныне это кроличий домик (каждый обруч). У каждого ребенка (кролика) будет свой дом (обруч), когда игра начнется

Правило игры

1. Учитель объясняет, что когда он говорит хадзимэ, каждый кролик должен идти в лес, чтобы найти морковку. Но в лесу есть опасности;
2. Есть большой волк, который любит брать кроликов к себе домой и готовить их на ужин;
3. Когда учитель говорит: «Там волк!», Кролики должны как можно быстрее бежать в дом и образовать шар своими телами, чтобы защитить себя;
4. Громкий шум запрещается и поднимать головы, потому что волк все еще в лесу, пытается найти кроликов на ужин;
5. Через несколько секунд вы попросите одного из кроликов встать и проверить с помощью бинокля (который вы можете сформировать своими руками), не ушел ли волк. Если он ушел, они могут начать двигаться снова в лесу;
6. Учитель уберет несколько обручей во время игры, поэтому каждый раз, когда один или несколько детей остаются без дома, они исключаются и должны сесть в волчьем доме;
7. Если в одном обруче двое детей, тот, кто прибыл позже, исключается;
8. В конце останется только один обруч для одного ребенка, и он станет победителем игры

Различные упражнения

- Вы можете изменить способ передвижения детей по татами, бегать на закорках, по бокам и т. д.

Безопасность

- Когда они бегут, скажите им, чтобы они были острожными и не столкнулись друг с другом. Они должны смотреть вперед, и когда они сталкиваются с обручем, они должны обращать внимание на своих друзей

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Вы можете взять или поставить столько обручей, сколько захотите;
- Вы можете играть с животными. Например, когда приходит бабочка, ничего не происходит. Только когда придет волк, им нужно вернуться в свой дом;
- Вы можете позволить детям положить руки на головы, как уши кролика

Ценности

Самоконтроль

Даже если ребенок действительно взволнован, он все равно должен контролировать себя и следить за другими детьми. Если они не концентрируются и не держат себя под контролем, возможны столкновения

Искренность

Если они прибывают в обруче с кем-то еще, попросите каждого ребенка сказать, кто прибыл первым. Попросите их быть честными в этом отношении. Если они не будут сотрудничать, они оба будут устранены. Объясните им, что всегда лучше быть честным, потому что тогда в игре останется хотя бы один друг.

Дружба

Попросите детей поздравить победителя, если он выиграл. Также, если дети играли очень хорошо, вы можете сказать им, чтобы они сделали друг другу комплементы. Смотрите также метод обратной связи для этого

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

ИГРА СОРОКОНОЖКА

Возраст	4-5-6-7-8
Индивидуальный/ пара/группа	Группа
Оппонент/ сотрудничество	сотр-во
Навыки	Ловкость, концентрация, координация, мобильность-
Техника дзюдо	-
Материалы	-

Цель учений

Командный дух, улучшение координации в группе и быть первым, кто пересечет финиш.

Исходная ситуация

- Дети будут образовывать по 2 или группы 3 (или больше, если желаете) и сидеть друг за другом на ягодицах. Каждый ребенок будет держать лодыжки ребенка позади себя

Правило игры

1. Дети будут передвигаться по коврику, скользя;
2. Вы можете сделать это в форме соревновательной гонки с линией старта и финиша

Различные упражнения

- Когда «сороконожка» формируется с большим количеством детей, вы можете превратить это в игру с погоней, где первая в очереди будет на руках и на коленях, преследуя последнего ребенка, который является «хвостом». Ознакомьтесь с «игрой змеи» - объяснение - человек впереди пытается коснуться последнего человека в очереди;
- Другие в очереди должны двигаться, чтобы защитить «хвост змеи»; Поменяйте ребенка, когда ему это удастся или через 1 минуту

Безопасность

-

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Напомните детям о важности держания лодыжек партнера в этой игре и сохраняйте координацию.
- Когда одна команда действительно быстрая, вы можете подбодрить команды, чтобы сделать ее более справедливой.

Ценности

Дружба

В этой игре речь идет о сотрудничестве. Если дети хорошо сотрудничают и помогают друг другу, они будут двигаться быстрее.

Уважение

Если дети отпускают лодыжки, чтобы двигаться быстрее, они не соблюдают правила. Скажите им, что всем будет весело, если они будут следовать одним и тем же правилам. Кроме того, вы не сможете сказать, кто победитель, если все будут придерживаться разных правил.

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

РУКИ И НОГИ

Возраст	6-7-8-9-10-11-12
Индивидуальный/ пара/группа	Группа
Оппонент/ сотрудничество	Сотрудничество
Навыки	Координация, передвижение, ловкость, баланс-
Техника дзюдо	-
Материалы	-

Цель учений
Переход коврика в соответствии с заданием.

Исходная ситуация
Составьте группы из 4 детей. Группы будут ждать, пока учитель даст задание.

Правило игры
1. Группа должна пересечь коврик, как сказал учитель;
2. Учитель даст разные задания и скажет детям, сколько ног и рук должно коснуться коврика, когда они его пересекают;
3. Задание:
   - 8 ног
   - 4 ног
   - 4 ног, 4 руки
   - 2 ноги, 2 руки
   - 6 ног, 2 руки
   - 4 ног, 2 руки
   - 2 ноги, 6 руки
   - И т.д.
4. Первая команда, которая пересечет мат, побеждает.

Различные упражнения

-

Безопасность

- Убедитесь, что дети смотрят, куда они идут, и следите за другими детьми, чтобы избежать столкновений.

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Когда задание сложное, дайте советы, чтобы помочь им. Как сидеть на спине или поднять чьи-то ноги, как тачка;
- Объясните детям, что им сначала нужно немного подумать, прежде чем начинать задание.

Ценности

Дружба

Эта игра действительно о дружбе и сотрудничестве. Все дети должны пересечь татами вместе в команде. Никто не может быть оставлен позади. Если они хорошо общаются и сотрудничают, у них будет больше шансов на победу.

Скромно

Попросите команду-победителя аплодировать другим командам, потому что они хорошо сыграли. Кроме того, спросите команды, как они выполнили задания, и объясните, что есть много способов добиться успеха.

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

ИГРА В ТУННЕЛЬ

Возраст	6-7-8-9-10-11-12
Индивидуальный/ пара/группа	Группа
Оппонент/ сотрудничество	сотрудничество
Навыки	Ловкость, концентрация, координация, мобильность, баланс-
Техника дзюдо	-
Материалы	-

Цель учений

Держите туннель одинаковой длины, пересеките туннель, чтобы никто не упал. Речь идет о командном духе и координации.

Исходная ситуация

Все находятся в приподнятом положении, все головы направлены в одном направлении. Дети рядом друг с другом, образуют «туннель».

Правило игры

1. Дети поднимают свои ягодицы вверх, и последний ребенок в очереди должен переползти через всю линию на другую сторону;
2. Когда он достигнет другой стороны, он должен принять приподнятое положение, чтобы туннель был такой же длины

Различные упражнения

Если это упражнение слишком сложное, в зависимости от возраста детей, вы можете начать с детей, стоящих широко расставив ноги, так чтобы их ноги стали «туннелем».
Если вы хотите средний уровень, рекомендуется мостовой туннель (руки и ноги смотрят вниз на коврик).

Безопасность

Когда дети проходят через туннель, другие дети действительно должны сохранять концентрацию, чтобы не упасть и не ранить ребенка, который находится в туннеле.

Практические рекомендации учителям /комментарии

Напомните детям о важности концентрации в этой игре

Ценности

Дружба

Попросите детей по-настоящему поддерживать друг друга, чтобы туннель оставался в мирном порядке. Это действительно групповое достижение.

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

ЧАСЫ

Возраст	9-10-11-12
Индивидуальный/ пара/группа	Группа
Оппонент/ сотрудничество	-
Навыки	Ловкость, концентрация, принятие решений, координация, мобильность-
Техника дзюдо	-
Материалы	-

Цель учений
Улучшите свое внимание, ловкость и координацию.

Исходная ситуация
Все дети ложатся на живот в парах. Все пары вместе образуют большой круг. Двое детей стоят. Один назначен “кошкой”, другой “мышкой”.

Правило игры
1. Когда учитель говорит команду «хаджимэ», кошка пытается пометить мышь;
2. Кошка может преследовать мышь, только бегая по кругу - перепрыгивая через пары - в одном направлении, по часовой стрелке или против часовой стрелки;
3. Если кошка помечает мышь, роли меняются. Таким образом, кошка становится мышкой, а мышка становится кошкой. Они меняют направление бега;
4. Мышка может сбежать от кошки, лежа рядом с парой;
5. В случае, если это произойдет, ребенок с противоположной стороны превращается в нового кота и должен преследовать бывшего кота, который теперь превратился в мышку;
6. Кроме того, когда это происходит, направление движения меняется. Поэтому дети должны уделять много внимания тому, в каком направлении им нужно бегать!

Различные упражнения

- Также возможно позволить детям бегать во всех направлениях;
- Изменение ролей: вы можете изменять роли только тогда, когда кошка помечает мышь. Когда мышь ложится рядом с парой, ребенок с противоположной стороны становится новой мышью.

Безопасность

- Дети, которые лежат в парах, должны быть расположены очень близко друг к другу, чтобы избежать прыжков на большие расстояния.

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Напоминайте детям о правилах безопасности более одного раза во время игры, скорость может стать причиной травм.

Ценности

Дружба

Если кошке требуется много времени, чтобы пометить мышь, попросите других детей поболеть за нее и помочь ей. Если вы друзья, вы поможете и попытаетесь мотивировать друг друга

Искренность

Дети, которые помечены, являются новым котом и должны быть честными в этом отношении. Если вы видите ребенка, который обманывает, постарайтесь обсудить это в группе и сформулируйте четкие правила, когда ребенок прикоснулся или нет. Если кто-то обманывает, другие не могут ему доверять. Играть в игру не так весело, если дети обманывают.

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

ИГРА ВЫШИБАЛА

Возраст	9-10-11-12
Индивидуальный/ пара/группа	Группа
Оппонент/ сотрудничество	оппонент
Навыки	Ловкость, концентрация, принятие решений, координация, мобильность-
Техника дзюдо	-
Материалы	Мячи

Цель учений

Устранить всех остальных детей и остаться последним с мячом.

Исходная ситуация

Татами разделено на две части. Например, вы можете использовать желтый и красный татами, как на рисунке. У вас будет зона посередине (желтая) и одна вокруг нее (красная). Дети все на средней поверхности (желтые). Один человек держит мяч

Правило игры

1. Ребенок с мячом пытается ударить других мячом;
2. Если мяч касается вас, вы устранены;
3. Другие дети стараются избежать этого, избегая или ловя мяч (не касаясь мяча землей);
4. Если дети касаются внешней области (красная), они исключаются;
5. Если ребенок ловит мяч, то он может свободно бегать. Теперь ему (ребенку, который поймал мяч) нужно бросать мяч;
6. Ребенок, который держит мяч последним, побеждает

Различные упражнения

- Вы можете играть в эту игру с «замороженными» детьми. Каждый раз, когда мяч касается ребенка, он не исключается, а остается замороженным. Он может быть освобожден, если один из других детей бросит его с помощью техники тачи ваза;
  Еще один вариант - ребенок, которого коснулся мяч, должен сесть, стоять неподвижно и вспомнить, кто его поймал. Когда метальщик касается самого себя, ребенок снова возвращается в игру.

Безопасность

- Запрещено прыгать или бросать мяч в лицо остальным.

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Напоминайте детям о правилах безопасности более одного раза во время игры, скорость может стать причиной травм.

Ценности

Искренность

Пойманные дети находятся вне игры и должны быть честными в этом отношении. Если вы видите ребенка, который обманывает, постарайтесь обсудить это в группе и сформулируйте четкие правила, когда ребенок прикоснулся или нет. Если кто-то обманывает, другие не могут ему доверять. Играть в игру не так весело, если дети обманывают

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

ИГРА В КОЛЬЦА

Возраст	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Индивидуальный/ пара/группа	Группа
Оппонент/ сотрудничество	оппонент
Навыки	Ловкость, концентрация, принятие решений, координация, мобильность, баланс, локомоция
Техника дзюдо	-
Материалы	Аши ваза

Цель учений

Оставаться последним стоящим. Заставить оппонента упасть или поставить его на колени. Научится, как использовать толкание/перетягивания и оставаться в равновесии.

Исходная ситуация

Дети образуют круг, хватая друг друга за рукава. Пожалуйста, не делайте кольцо слишком большим. Если у вас большая группа, разделитесь на несколько колец.

Правило игры

1. Дети должны пытаться заставить своих партнеров падать, толкая и подтягивая их;
2. Те, кто упал, устранены и должны покинуть кольцо;
3. В итоге останется двое детей. Сделайте кольцо вокруг них и позвольте им сделать нормальный прием рандори. Тот, кому удастся победить своего противника, становится победителем

Различные упражнения

- Измените положение куми-ката, то есть одной рукой на спине или на лацкане;
- Начните использовать технику аши ваза

Безопасность

- Пусть дети всегда контролируют падение своих коллег. Они должны всегда держать рукав, чтобы контролировать его

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Напомните детям о важности сохранения рукава партнера во время падения

Ценности

Уважение

Дети не могут обманывать, делая другую схватку или другие приемы, как они согласились сделать. Если они используют другие приемы или захваты, они обманывают, и это несправедливо по отношению к другим детям. Объясните им, что если они обманывают, они никогда не смогут стать победителями игры.

Искренность

Пойманные дети находятся вне игры и должны быть честными об этом отношении. Если вы видите ребенка, который обманывает, попробуйте обсудить это в группе и установить четкие правила, когда ребенка исключают. Например, если одно колено коснулось земли, вы устранены. Если кто-то обманывает, другие не могут ему доверять. Играть в игру не так весело, если дети обманывают.

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

КРОКОДИЛЫ И КРАБЫ

Возраст	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Индивидуальный/ пара/группа	Группа
Оппонент/ сотрудничество	-
Навыки	Ловкость, концентрация, принятие решений, координация, мобильность-
Техника дзюдо	-
Материалы	-

Цель учений

Быть последним стоящим крабом.
Передвижение и поиск своего пути в пространстве, не касаясь других в определенной области

Исходная ситуация

Все дети крабы и не могут бегать, а только двигаться вбок. Двое детей назначены крокодилами, они на руках и на коленях. Они не могут встать. Вы называте определенную область коврика, где крабы могут двигаться. (Например, на желтом и красном коврике они могут двигаться только в средней желтой области.)

Правило игры

1. Крокодилы должны пытаться преследовать крабов. Каждый раз, когда крокодил метит краба, краб становится крокодилом;
2. Если крабы выходят из ограниченной области, они также становятся крокодилом;
3. Если крабы совершают движение не в сторону, они также становятся крокодилами;
4. Игра заканчивается, когда остается только один краб. Он победитель игры.

Различные упражнения

- Изменить правила для детей старшего возраста. Если дети в возрасте 9-10 / 11-12 лет, вы можете играть в эту игру, но разница в том, что крокодилам нужно поместить крабов под землю, а не только касаться. Это улучшит захват и укемис

Безопасность

- Прыгать запрещается.

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Напоминайте детям о правилах безопасности более одного раза во время игры, скорость может стать причиной травм.

Ценности

Самоконтроль

Даже если ребенок действительно взволнован, он все равно должен контролировать себя и следить за другими детьми. Если они не сконцентрируются и не будут держат себя под контролем, возможны столкновения.

Искренность

Дети, которые помечены, должны быть честными в этом отношении. Если вы видите ребенка, который обманывает, постарайтесь обсудить это в группе и сформулируйте четкие правила, когда ребенок прикоснулся или нет. Если кто-то обманывает, другие не могут ему доверять. Играть в игру не так весело, если дети обманывают.

Дружба

Для старших детей, когда крокодил пытается убить краба и не добивается успеха, попросите других крокодилов помочь своему другу. Если они будут сотрудничать, они будут более успешными.

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

ПИРАТЫ И АКУЛЫ

Возраст	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Индивидуальный/ пара/группа	Группа
Оппонент/ сотрудничество	-
Навыки	Ловкость, концентрация, принятие решений, координация, мобильность
Техника дзюдо	Укеми
Материалы	-

Цель учений

Акулы пытаются коснуться и заморозить всех пиратов. Улучшение укеми.

Исходная ситуация

Все дети расставлены по татами и являются «пиратами», что означает, что они могут двигаться только в боковом движении (движение крабов). Двое детей назначены «акулами». Они стоят на своих руках и коленях.

Правило игры

1. Акулы могут двигаться только на руках и коленях; они должны пытаться дотронуться до пиратов;
2. Пираты движутся только боком, как крабы. Они не могут прыгать;
3. Каждый дотронутый ребенок должен встать в «положение замораживания». В этом положении они стоят, указывая руками вперед;
4. Если пираты хотят освободить своих друзей из «позиции замораживания», им нужно дотронуться до рук замороженных пиратов и спуститься вместе, чтобы сделать укеми (отойти назад, не прикасаясь головой к коврику);
5. Укеми должно быть сделано идеально. Если голова одного из детей касается татами или руки касаются татами неправильно, они оба замерзают и должны ждать, пока другой пират не придет и не отпустит их;
6. Чтобы избежать быстрых и плохо выполненных укемисов, примените правило к моменту освобождения - когда пират приходит к своему замороженному другу, появляется волшебный шар, который защитит их от акул. Акулы не могут коснуться их в момент укеми.

Различные упражнения

- Как вариант, замерзшие пираты садятся или садятся на корточки. Чтобы освободить пирата, детям нужно толкнуть друга на плечи. Пират, садящийся на корточках, должен выполнять укеми в одиночку;
- Другой вариант - позволить замерзшему пирату сесть с вытянутыми ногами. Чтобы отпустить, их друг должен поднять ноги. Замерзший пират отталкивается этим и делает укеми;
- Еще один вариант для пирата в застывшем положении - это то, что он находится в положении приседания или лягушки. Чтобы освободиться, друг должен положить руки на колени и оттолкнуть их назад. Отталкиваемый пират должен сделать укеми;
- Вы также можете сделать эту игру с укемиом вперед или в сторону в зависимости от возраста;
- Используйте свое воображение для создания новых позиций освобождения. (например, вперед укеми - замерзший пират на своих коленях, а другому пирату для освобождения нужно прыгнуть и сделать вперед укеми)

Безопасность

- Настаивать на выполнении хорошей техники укемисе, особенно положении рук и головы;
- Не бойтесь остановить игру, если дети не могут сосредоточиться, чтобы правильно выполнять укемис;
- Запрещено прыгать.

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Напоминать детям о правилах безопасности более одного раза во время игры;
- Вы уже можете начать тренировку с упражнений укеми, чтобы они запомнили правильный путь;
- Скорость может привести к травмам, поэтому объясните правило магического мяча более одного раза;
- Используйте варианты игры, дайте детям разные имена, например, ниндзя и дзюдоист и т. д.

Ценности

Искренность

Дети, до которых дотронулись должны быть честными в этом отношении. Если кто-то обманывает, другие не могут ему доверять. Играть в игру не так весело, если дети обманывают.

Дружба

В этой игре вам действительно нужно помочь своим друзьям. Пираты должны работать вместе, чтобы остаться в игре. Если бы никто не помогал друг другу, игра была бы закончена в определенный момент. Вот почему помогая друг другу, помогает вам быть успешным. Не только в этой игре, но и во всем в жизни.

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

ЗАМОРОЖЕННЫЙ КОТ

Возраст	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Индивидуальный/ пара/группа	Группа
Оппонент/ сотрудничество	-
Навыки	Ловкость, концентрация, принятие решений, координация, мобильность, баланс-
Техника дзюдо	-
Материалы	-

Цель учений

Попробуйте заморозить всех детей.
Передвижение и нахождение пути в пространстве, не касаясь кого-то другого.

Исходная ситуация

Все дети будут распространены по татами. Один или два ребенка назначаются кошками. Учитель ограничивает игровое поле для детей.

Правило игры

1. Одна или две кошки пытаются «заморозить» как можно больше детей, помечая их;
2. Если ребенок выходит из указанной области, он автоматически замораживается;
3. Замороженные дети могут быть освобождены, если ребенок проскальзывает между их ног сзади

Различные упражнения

- Вы можете изменить правила для старших детей. Например, для детей в возрасте 9-12 лет вы можете изменить освобождение замороженных детей. Вместо того, чтобы ползти внизу, они должны перепрыгивать, как прыжок с лошади;
- Вы также можете позволить замерзшим детям самим выбрать место для освобождения.

Безопасность

- Напомните детям, чтобы они всегда прходили друг друга спереди назад, чтобы избежать столкновений;
- Установите правило, что когда ребенок освобождает друга, кошка не может коснуться его.

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Напоминайте детям о правилах безопасности более одного раза во время игры, скорость может стать причиной травм.

Ценности

Самоконтроль

Даже если ребенок действительно взволнован, он все равно должен контролировать себя и следить за другими детьми. Если они не концентрируются и не держат себя под контролем, возможны столкновения

Искренность

Дети, которые помечены, являются новым котом и должны быть честными в этом отношении. Если вы видите ребенка, который обманывает, постарайтесь обсудить это в группе и сформулируйте четкие правила, касаясь ребенка или нет. Если кто-то обманывает, другие не могут ему доверять. Играть в игру не так весело, если дети обманывают.

Дружба

В этой игре вам действительно нужно помочь своим друзьям. Дети должны работать вместе, чтобы остаться в игре. Если бы никто не помогал друг другу, игра была бы закончена в определенный момент. Вот почему помогая друг другу, помогает вам быть успешным. Не только в этой игре, но и во всем в жизни.

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

КОШАЧЬЯ ЦЕПЬ

Возраст	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Индивидуальный/ пара/группа	Группа
Оппонент/ сотрудничество	Сотруд-во
Навыки	Ловкость, концентрация, принятие решений, координация, мобильность, принятие решений-
Техника дзюдо	-
Материалы	-

Цель учений

Попробуйте пометить всех мышей и превратить их в кошек.
Передвижение и нахождение пути в пространстве + координация с одним и несколькими партнерами.

Исходная ситуация

Все дети “мыши”. Один из них назначен “кошкой”.

Правило игры

1. Кот пытается пометить других детей;
2. Как только кошка помечает мышь, мышь превращается в кошку. Две кошки должны держаться вместе, держа рукава и помечая следующую мышь;
3. Следующая мышь, превращенная в кошку, должна также присоединиться, держа рукава;
4. В конце у вас будет цепочка, сделанная кошками;
5. Ребенок, который остается последним, является победителем игры.

Различные упражнения

- Вы можете ограничить группу кошек на 5 человек. Если они поймают шестую мышь, которая превратится в кошку, последняя кошка начнет новую цепь. Таким образом, образуется больше групп кошек, чтобы наблюдать.

Безопасность

- Ограничьте игровую площадку;
- Скорость может стать причиной травм, поэтому всегда напоминайте детям смотреть вперед;
- Напомните детям следить за своей координацией и использовать ловкость, чтобы избежать травм

Практические рекомендации учителям /комментарии

- апоминайте детям о правилах безопасности более одного раза во время игры, скорость может стать причиной травм.

Ценности

Самоконтроль

Even when the children become very excited, tell them they need to control themselves. When they are cats, they have to hold on to the sleeves.

Дружба

The cats really have to work together and coordinate in order to move in the same direction and catch the mice. The better they communicate and help each other, the better they can play the game.

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

ИГРА КОММАНДОС

Возраст	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Индивидуальный/ пара/группа	Группа
Оппонент/ сотрудничество	Сотруд-во
Навыки	Реакция, сотрудничество, ловкость, концентрация-
Техника дзюдо	-
Материалы	-

Цель учений
Движение и нахождение пути в пространстве. Общение с другими детьми.

Исходная ситуация
Все дети бегут сами по татами во всех направлениях.

Правило игры
1. Учитель дает детям команду: 1, 2, 3 или 4. Если дети слышат 3, они должны найти группу 3 как можно скорее и объединиться в группу;
2. Дети снова бегут, и учитель дает другой команду;
3. В игру можно играть с последовательностью. Например, дети, которые не могут найти группу или являются последней группой, должны выполнить упражнение.

Различные упражнения

- Дайте им задачи, то есть сделайте пирамиды, если они из 3 человек;
  Вы также можете ввести цифры на японском языке (ичи, ни, сан, ши ...)

Безопасность

- Напоминайте детям о правилах безопасности более одного раза во время игры, скорость может стать причиной травм

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Сделайте игру увлекательной и интересной, дав детям большие числа;
- Вы можете играть в эту игру на протяжении всего урока. Во время любого другого упражнения вы можете выкрикивать число, и они должны прекратить то, что они делают, и собраться в группы.

Искренность

Для детей очень важно оставаться искренним в этом упражнении. Если есть группы по 3 человека, а ребенок четвертый, он должен быть честен в этом. Если ребенок обманывает, для других детей это менее весело

Вежливость

Это также о вежливости в этом упражнении. Опять же, если есть группы по 3 человека, а ребенок четвертый, он не может вытолкнуть другого ребенка из группы. Он должен оставаться вежливым и найти другую группу или признать, что он последний

Самоконтроль

Даже если ребенок действительно взволнован, он все равно должен контролировать себя и следить за другими детьми. Если они не концентрируются и не держат себя под контролем, возможны столкновения.

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

ДЗЮ ДО КА И ДЗИГОРО КАНО

Возраст	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Индивидуальный/ пара/группа	Группа
Оппонент/ сотрудничество	-
Навыки	Ловкость, концентрация, принятие решений, координация, мобильность, локомоция-
Техника дзюдо	-
Материалы	-

Цель учений

Будь самым быстрым ребенком в игре.
Движение и нахождение пути в пространстве, не касаясь кого-то другого.
Концентрация и улучшение скорости.

Исходная ситуация

У каждой стороны татами будет свое имя: JU, DO, KA и JIGORO KANO. Один угол коврика назначен волчьим домом

Правило игры

1. Когда учитель объявляет направление, дети бегут в ту сторону;
2. Последний прибывший исключается;
3. Те, которые падают, также устраняются;
4. Те, кто двигаются без приказа учителя, также исключаются;
5. Последний ребенок, который останется в игре - победитель

Различные упражнения

- Измените правила для больших детей. Для детей в возрасте 11-12 лет вы можете добавить скорость и изменить направление в середине пути;
- Вы можете изменить имена, чтобы дети выучили новые термины дзюдо

Безопасность

- Запрещено прыгать, падать, толкаться или трогать партнеров;
- Для разнообразной игры убедитесь, что дети не будут сталкиваться друг с другом

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Напоминайте детям о правилах безопасности более одного раза во время игры, скорость может стать причиной травм.

Ценности

Самоконтроль

Даже если ребенок действительно взволнован, он все равно должен контролировать себя и следить за другими детьми. Если они не концентрируются и не держат себя под контролем, возможны столкновения

Искренность

Дети, которые последние, устранены должны быть честными в этом отношении. Если кто-то обманывает, другие не могут ему доверять. Играть в игру не так весело, если дети обманывают

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

ИГРА В ЗМЕЙ

Возраст	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Индивидуальный/ пара/группа	Группа
Оппонент/ сотрудничество	Оппонент
Навыки	Ловкость, концентрация, координация, мобильность, баланс
Техника дзюдо	-
Материалы	-

Цель учений
Улучшить уклонение, командный дух.

Исходная ситуация
Все дети образуют одну длинную линию, стоящую друг за другом и держащую перед собой талию или пояс ребенка. Один человек стоит перед линией и смотрит на первого ребенка в линии.

Правило игры
1. Ребенок впереди пытается коснуться последнего ребенка в линии;
2. Другие в линии должны двигаться, чтобы защитить «хвост змеи»;
3. Поменяйте ребенка, когда ему это удастся или через 1 минуту

Различные упражнения

Дети могут также быть в группах, сидеть друг за другом и держатьлодыжки детей сидящих за спиной. Ребенок, преследующий «хвост», будет на руках и на коленях. Проверьте также игру сороконожки.

Безопасность

Старайтесь контролировать движения, чтобы избежать травм. Например. если один движется влево, а другой - вправо, возможны внезапные резкие движения.

Практические рекомендации учителям /комментарии

Напомните детям о важности концентрации в этой игре

Ценности

Храбрость

Если ребенок не преуспевает и немного устает, скажите ему не сдаваться. Кроме того, если они не преуспевают, но стараются целую минуту, у них есть храбрость и навыки обучения

Дружба

Когда ребенок достигает хвоста и добивается успеха, другие дети могут поздравить его с победой и радоваться за него. Если ребенок не преуспевает, другие дети могут попытаться помочь ему немного, давая подсказки.

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

НИНДЗЯ И ВОЛШЕБНЫЕ ТАТАМИ

Возраст	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Индивидуальный/ пара/группа	Группа
Оппонент/ сотрудничество	-
Навыки	Ловкость, концентрация, принятие решений, координация, мобильность,
Техника дзюдо	-
Материалы	-

Цель учений

Заморозьте все магические татами.
Передвижение и нахождение пути в пространстве, не касаясь кого-то другого.

Исходная ситуация

Все дети магические татами. Двое или более детей назначаются ниндзями. Дети стоят и могут двигаться только боком. Ниндзи стоят на руках и на коленях и не могут вставать.

Правило игры

1. Ниндзя пытаются пометить магические татами;
2. Как только волшебный татами помечен, он замерзает и должен сесть на коленях и локтях, как маленький столик;
3. Чтобы освободить замерзшего друга, магические татами должны сесть на замороженные татами и позволить себе отступить и сделать укеми, не прикасаясь головой к татами;
4. Укеми должно быть сделано идеально;
5. Если голова одного из детей касается татами, или руки касаются татами неправильным образом, они оба замерзают, и им нужно подождать, пока еще один магический татами не освободит их;
6. Чтобы избежать быстрых и плохо выполненных укеми, примените правило к моменту освобождения - когда ребенок приходит к своему замороженному другу волшебному татами, будет волшебный шар, который защитит их от ниндзя;
7. Ниндзя не могут трогать их в момент освобождения

Различные упражнения

- В игру можно играть с кувырком вперед укеми;
- Для маленьких детей стол может быть очень высокм. Замороженные татами также могут лежать на животе, поэтому падение назад будет не очень резким.

Безопасность

- Напомните детям смотреть друг на друга во время игры. Скорость может стать причиной травм;
- Запрещено прыгать;
- Убедитесь, что дети правильно выполняют укемис, особенно с фокусируйтесь на положении рук и головы. Не бойтесь остановить игру, если дети не могут сосредоточиться.

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Напоминать детям о правилах безопасности более одного раза во время игры;
- Сделать укемис уже частью разминки, чтобы дети запомнили его и подготовились;
- Скорость может привести к травмам, поэтому объясните правило магического шара более одного раза

Ценности

Искренность

Дети, которые помечены, должны быть честными в этом отношении. Если вы видите ребенка, который обманывает, постарайтесь обсудить это в группе и сформулируйте четкие правила, когда это касается ребенка или нет. Если кто-то обманывает, другие не могут ему доверять. Играть в игру не так весело, если дети обманывают.

Дружба

В этой игре вам действительно нужно помочь своим друзьям. Дети должны работать вместе, чтобы остаться в игре. Если бы никто не помогал друг другу, игра была бы закончена в определенный момент. Вот почему помогая друг другу, помогает вам быть успешным. Не только в этой игре, но и во всем в жизни.

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

ЧЕРЕПАХИ И РАКИ

Возраст	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Индивидуальный/ пара/группа	Группа
Оппонент/ сотрудничество	Оппонент
Навыки	Ловкость, принятие решений, координация, мобильность, локомоция
Техника дзюдо	Положение не ваза (от колень до позиции вверх ногами)
Материалы	-

Цель учений

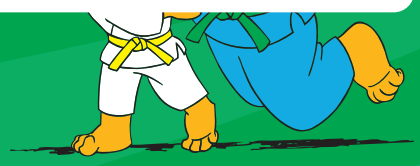
Переход татами с одной стороны на другую, не будучи пойманными крабом (ами).

Исходная ситуация

Разделите коврик на две части. Одна половина коврика - песок, другая половина - море. Все дети - черепахи, которые только что вышли из своей раковины. Они на своих руках и коленях. Несколько детей назначаются «крабами». Они находятся в центре татами и стоят.

Правило игры

1. Черепахи только что родились и должны путешествовать к морю, не будучи съеденными (тронутыми) крабами;
2. Черепахи могут двигаться только на руках и коленях;
3. Крабы будут в центре татами и могут двигаться только вбок, как краб;
4. Крабы будут пытаться дотронуться до черепах на спине;
5. У черепах есть две возможности: либо они отправляются в море, либо защищаются, прячась в своей раковине. Они делают это, переворачиваясь с ног на голову;
6. Черепахи могут оставаться с ног на голову в течение 10 секунд, после чего краб может снова коснуться их;
7. Если черепах коснутся, они устраняются;
8. После того, как черепахи войдут в море, им придется снова выйти на землю, чтобы найти еду и т. д .;
9. Последняя черепаха в игре является победителем



Различные упражнения

- Вместо устронения черепахи тоже могут стать крабами;
- Когда дети начнут изучать некоторые техники разворота в дзюдо, вы можете изменить правила. Вместо того, чтобы касаться только черепахи, краб теперь должен сделать технику разворота, чтобы устранить черепаху;
- Вы можете играть со временем, когда дети могут лежать на спине. Сделать это всего за 5 секунд в одной игре;
- Другой вариант - когда краб касается черепахи, черепаха замерзает, и другие черепахи должны доставить их, делая разворот и оставаясь в osae komi в течение 5 секунд.

Безопасность

- Крабы могут касаться только спину черепахи;
- Они могут играть только в разрешенной зоне.

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Считайте до 10 вслух, если видите, что черепахи не двигаются;
- Крабы не могут ждать рядом с черепахой, пока не пройдут 10 секунд. Они должны вернуться к середине.

Ценности

Честь

Попросите черепах только перевернуться на 10 секунд. Если они этого не делают, они не выполняют своих обещаний, и для крабов нехорошо играть в игру.

Храбрость

Если черепах осталось не так много, скажите им, что они должны быть смелыми. Когда черепахи сделают это в конце, объясните им, что, хотя иногда это кажется очень трудным, они все же могут это сделать. Кроме того, если они этого не сделают, скажите им, что они были действительно смелыми в попытке.

Искренность

Пойманные дети находятся вне игры и должны быть честными в этом отношении. Если вы видите ребенка, который обманывает, постарайтесь обсудить это в группе и сформулируйте четкие правила, когда это касается ребенка или нет. Если кто-то обманывает, другие не могут ему доверять. Играть в игру не так весело, если дети обманывают.

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

КРУГ МИРОВЫХ ЗНАНИЙ

Возраст	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Индивидуальный/ пара/группа	Группа
Оппонент/ сотрудничество	Сотруд-во
Навыки	концентрация
Техника дзюдо	Митори Гейко, знания
Материалы	-

Цель учений
Приобретать знания.

Исходная ситуация
Все дети образуют большой круг и бегают по местам.

Правило игры
1. Учитель задает вопрос, связанный с дзюдо. То есть «Кто является основателем?», «Где было основано дзюдо?», «Что значит Рандори?» и т. д .;
2. Каждый правильный ответ дает им очки. Вы можете использовать это для метода красного пояса, в конце урока;
3. Дети могут помочь своим друзьям и дать им несколько советов о правильном ответе.

Различные упражнения

- Вы можете превратить эту игру в разминку в начале или обратно в спокойную игру в конце урока. Как разминка, дети бегают по своим местам. Когда у них есть правильный ответ, они могут продолжать бегать трусцой, но если у них неправильный ответ, они должны делать отжимания или другое упражнение, выбранное учителем. Вернувшись к спокойной игре, вы можете позволить детям сидеть в кругу

Безопасность

-

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Напомните детям, что, помогая своим друзьям некоторыми советами, они могут получть больше очков за метод красного пояса, чем отвечая за себя;
- Для детей младшего возраста (4-5-6 лет) всегда старайтесь рассказать историю об дзюдо с участием персонажей

Ценности

Вежливость

Учитель задает вопрос одному ребенку. Дети должны быть вежливыми и сначала дать ребенку подумать и дать им время дать правильный ответ. Неприлично уже выкрикивать ответ, если они его знают.

Храбрость

Даже если ребенок дает неправильный ответ, это нормально, потому что он пытался. Вот как они учатся. После нескольких других вопросов вы можете задать тому же ребенку тот же вопрос снова. Объясните им, что у них есть смелость, и они учатся. В начале можно ошибаться.

Самоконтроль

Дети должны контролировать себя и не кричать ответ, если они его знают. Если бы все просто кричали, очень трудно говорить друг с другом.

Дружба

Дети могут действительно помочь своим друзьям с советами, чтобы найти правильный ответ. Спросите конкретно об этом. И вознаградите детей, которые тоже дали советы. Это то, что называется дружба.

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

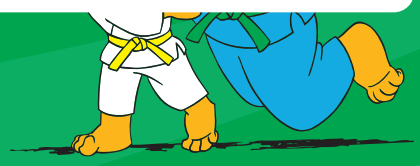
КАТЯЩИЙСЯ КОТ

Возраст	4-5-6-7-8-9-10-11-12
Индивидуальный/ пара/группа	Группа
Оппонент/ сотрудничество	-
Навыки	Ловкость, концентрация, принятие решений, координация, мобильность
Техника дзюдо	укеми
Материалы	-

Цель учений
Передвижение и поиск своего пути в одной определенной области.

Исходная ситуация
Дети распространены по всему татами. Один или два игрока указаны как ‘кошки.

Правило игры
1. Дети, на которых указывают, как кошки, пытаются коснуться других детей;
2. Все дети могут двигаться, только выполняя сальто.



Различные упражнения

- Вы можете создать специальные места (по углам) коврика, где детям нужно делать разные формы укеми.

Безопасность

- Прежде чем сделать сальто, узнайте, нет ли опасности столкновения с коллегами.

Практические рекомендации учителям /комментарии

- Напоминайте детям о правилах безопасности несколько раз во время игры, скорость может стать причиной травм;
- Дайте детям отдохнуть. Когда они делают много сальто, у них может кружиться голова.

Ценности

Честь

Пусть дети пообещают, что будут осторожны, прежде чем совершить сальто или укеми. Если между детьми есть столкновение, скажите им, что важно выполнять их обещания и действительно проявлять осторожность.

Самоконтроль

Даже если ребенок действительно взволнован, он все равно должен контролировать себя и следить за другими детьми. Если они не концентрируются и не держат себя под контролем, могут быть столкновения.

Источник

Комиссия МФД Дзюдо для детей

МОРАЛЬНЫЙ КОДЕКС ДЛЯ ДЕТЕЙ

	Объясняется взрослыми:	Объясняется детьми:
Вежливость	Это уважение к другим	Я ко всем добр и хорош. Мы здороваемся и прощаемся друг с другом. С дзюдо я не могу щекотать, ущипнуть, укусить или ударить кого-то.
Храбрость	Это делать то, что правильно	Я храбрый. Я всегда стараюсь / решаясь сделать.
Искренность	Это правдиво говорить	Я говорю то, что предпочитаю или люблю делать. Я говорю правду. Я не обманываю.
Честь	Это быть верным своему слову	Я делаю то, что сказал, я сделаю. Я сдерживаю свои обещания.
Скромно	Это говорить о себе без высокомерия и нетерпения	Когда я выигрываю, я поздравляю своего партнера, потому что он / она хорошо играл.
Уважение	Без уважения нет доверия	веселитьсяЯ никому не причиню вреда. Я всегда кланяюсь своему партнеру и всегда пожимаю руку. Я не обманываю, потому что обманщики никогда не могут быть победителями.
Самоконтроль	Молчать, когда нарастают негативные эмоции.	Я контролирую себя, свои эмоции и энергию.
Дружба	Это самое чистое человеческое чувство	Когда у меня есть друг, я помогаю ему / ей. Я поддерживаю моего друга, если он / она нуждается. Я счастлив, если он / она чего-то достигнет.
Забава	Смеяться и веселитьсяЯ никому не причиню вреда.	Я смеюсь и веселюсь со всеми.

ПРИУРОЧИТЬ К МОРАЛЬНОМУ КОДЕКСУ

Во время всех уроков, игр и упражнений старайтесь всегда ссылаться на ценности. Если вы постоянны, они будут вам доверять и показывать примерное поведение. Вы можете сделать это вместе с группой.

Пример, полученный от Олафа ван Гила, который является «Предпринимателем» в Нидерландах: Когда вы играете в игру в салочки, есть дети, которые обманывают. Пример разговора, в котором ребенок помечен, но продолжает бегать:

Учитель: **"Were you tagged?"**

Ребенок: **"No, barely"**

Учитель: **"So, this means you felt something. Let's ask the other children: You think he should sit when he barely feels something?"**

Дети: **"Да, он должен сесть!"**

Учитель: **"Давайте все теперь согласимся с этим. Если вы что-то чувствуете, вы помечены и садитесь. Так мы можем доверять друг другу. Пожалуйста, соблюдайте правила, не обманывая"**

Учитель, когда ребенок садится: **"Ты все равно получишь от меня браво!"**

Ребенок: **"Почему?"**

Учитель: **"Потому что ты проявил вежливость, садясь и сдерживая себя, потому что не злился. Молодец!"**

Вежливость

- Всегда кланяться до и после упражнения, и пожимать пуку в конце каждой игры / упражнения.
- Не щекотать, не зажимать, не кусать, не пинать и т. д.
- Принимать во внимание пожелания и (не) способности друг друга, корректируя действия, когда это необходимо

Храбрость

- Пытаться снова или пытаться сделать это по-другому; продолжать и повторять;
- Не зацикливаться на эмоциях; в случае проигрыша также посмотрите, что прошло хорошо (быть быстрее, умнее, сильнее, лучше).

Искренность

- Предсказуемость со структурой (начало, остановка, время ожидания, место на коврике)
- Постоять за себя и четко установить свои границы;
- Отражение и ясность, целенаправленность, позитив

Честь

- Выполнение заданий благопристойно и по договоренности.
- Не обманывать, даже если это может добавить очки к вашей победе

Скромность

- Всегда говорите, что ваш оппонент играл хорошо, даже если он проиграл
- Изучение и принятие того, кто вы есть, и что вы можете и еще не можете сделать, и как вы себя чувствуете и действуете; дарить друг другу (новые) шансы и возможности.

Уважение

- Проявлять надлежащую заботу и понимание (границы сфер влияния друг друга);
- Принимая во внимание пожелания и (не) способности друг друга, корректируя действия, когда это необходимо
- Признавая, что мы все разные

Самоконтроль

- Сдерживать эмоции, приспосабливаясь к своему уровню;
- Предпринять усилие, (противодействие) силы, темпа и контроля;
- Справляться с задержкой внимания, откладывая вопросы; остановись, подумай и сделай
- Выделение времени для регулирования чувства недовольства. Без обсуждений.

Дружба

- Участие, основанное на желаниях и способностях, помогающих и усиливающих друг друга, с акцентом на максимальные результаты, как индивидуально, так и в группе;
- Нахождение компромиссов путем практики сотрудничества
- Консультация, обсуждение и корректировка при необходимости

Забава

- Не смеяться над кем либо. Если все смеются, отлично. Если кто-то не смеется, то не смейтесь и не проверяйте, что происходит. Имейте уважение к человеку и учитывайте его/ее чувства. Иначе нет доверия к группе.
- Заведение/иметь друзей в дзюдо в школе.

МЕТОД КРАСНОГО ПОЯСА

Вовлечение детей: Метод Красного пояса

Метод Красного Пояса был разработан во французском клубе спортивного дзюдо в Сен-Женевьеве и разработан Гомесом Рожерио, учителем дзюдо. Цель этого метода - попытаться привлечь внимание учеников и мотивировать их преодолеть свои слабости и стать лучше детьми.

В течение года вы получите один (или несколько) красных поясов. Вы объясните детям, что в конце каждого урока вы будете награждать Красным поясом в качестве награды.

Критерии получения пояса просты. Обращать внимание в классе, помогать своим друзьям, если они в этом нуждаются, не шуметь, поднимать руку, прежде чем говорить, говорить спасибо, хорошая работа, проявлять уважение и т. д. Другими словами, применяйте ценности дзюдо во время урока.

Ребенок, получивший пояс в конце урока, сможет сесть рядом с вами в конце урока и на следующем уроке в начале (он / она также будет держать пояс в своем распоряжении в течение всего урока). В конце урока он / она поможет вам передать пояс другому ребенку.

Ритуал:
1. В конце урока все дети находятся в положении для зарея.
2. Учитель выбирает одного (или нескольких) детей. Ребенок будет идти к вам, а другие дети будут аплодировать, потому что в тот день он хорошо поработал.
3. Ребенок встанет рядом с вами и сделает лук вместе с вами.
4. После лука ребенок остается с вами. Все остальные дети образуют поезд (линию) и будут один за другим пожимать вам руку и руку ребенка с красным поясом, прежде чем покинуть татами.

С этим упражнением вы вовлекаете детей. Вы даете им ответственность и возможность помочь вам сделать выбор.

Постарайтесь в конце года убедиться, что каждый ребенок получил Красный пояс хотя бы один раз. Мотивируйте его/ее выбрать ребенка, который был лучшим примером в использовании ценностей, а не одного из его/ее друзей.

Этот метод поможет им не только применять ценности на каждом уроке, но и придать им дополнительную мотивацию для посещения и участия в занятиях.

МЕТОД ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Метод обратной связи (большой палец) был разработан в Школе дзюдо в Нидерландах и разработан Йосом Лотенсом, учителем дзюдо, педагогом и автором нескольких книг по дзюдо. Метод получил много положительных отзывов и часто применяется и вне уроков дзюдо.

Метод обратной связи имеет три основных цели:
1. Научиться размышлять;
2. Научиться выражать себя, и как вы делайте упражнение или класс;
3. Научиться хвалить себя и других и получать комплименты.

Как это работает?

Как учитель, вы указываете, что за следующим упражнением непосредственно последует момент размышления, в котором вы покажите друг другу большой палец. Вы считаете '1, 2, 3.... Большой палец! », И каждый показывает большой палец (вверх, вниз или на полпути) одновременно. То, как вы держите большой палец, указывает на то, что
1. Все работали вместе с уважением, принимая во внимание сильные стороны и недостатки друг друга;
2. Упражнение было выполнено как положено, и все тренировались и играли так, как было согласовано. Сразу после того, как вы показываете друг другу большие пальцы, вы приветствуете. Из опыта мы знаем, что такой метод прямой обратной связи в сочетании с историями успеха, положительными подкреплениями и участием приятелей в упражнениях оказывает стимулирующее влияние.

Отражение во время групповой деятельности

Отражение также является важным инструментом для обучения во время или после групповой деятельности. Оно улучшает педагогический климат, улучшает и ускоряет учебный процесс. Это также позволяет детям вносить свой вклад в правила игры. Предложения, которые у них могут быть, можно проверить демократическим путем, задав такие вопросы: «Как мы можем сделать игру более захватывающей? Какое правило необходимо изменить, добавить или убрать? ». Таким образом, игра может работать намного лучше для одной группы, чем для другой. Задача для Развлекателя или учителя - изучить границы группы и решить, что будет способствовать росту.

Дополнительный совет: большой палец можно использовать по-разному. Пусть дети используют большой палец, чтобы показать, что они чувствуют в начале урока. Это позволит вам сразу узнать, есть ли кто-то, кого вам просто необходимо «оставить» на сегодня. Вы можете использовать большой палец для несловесного подкрепления. Будьте максимально конкретны, сохраняйте зрительный контакт, одновременно поднимая большие пальцы, и объясните, что, по вашему мнению, прошло хорошо.

Использование указательного пальца

Указательный палец - большой палец

Кратко наведите указательный (ые) палец (и) на ученика, быстро уберите его и сразу же поднимите большой палец той же рукой. Одна рука хвалит определенного дзюдоиста, две руки хвалят пары.

Похлопывание по спине - для уверенности в себе, подтверждения, предоставления и получения комплиментов

Похлопывание по спине за себя

Скрестив руки на груди, дважды похлопайте себя по спине / плечам, затем прямо поверните оба больших пальца вверх. -Потому что вы гордитесь тем, что сделали хорошо.

Похлопывание по спине за кого-то еще

Скрестив руки на груди, дважды похлопайте себя по спине/плечам, затем вытяните руки перед собой и поверните оба больших пальца вверх, затем укажите на человека, которого вы хвалите.

• Одно плечо тыкает другое;

• Похлопывание по плечу за группу

Примечание: дети должны чувствовать себя в безопасности, когда показывают большой палец. Никогда не одобряйте, когда они показывают большие пальцы вниз. Не взаимодействуйте сразу, но обсудите это с соответствующим ребенком наедине, например, во время следующего упражнения (задержка внимания). Таким образом, учащийся получит внимание, которого он заслуживает, избегая того, чтобы дети показывали большие пальцы, чтобы привлечь к себе внимание. Вы также избегаете замедления вашего класса.

Большой палец вверх - восторженно!

“Комплимент! Я думаю, что вы относились ко мне с уважением, и мне понравилось практиковаться с вами. Все прошло именно так, как я надеялся! Спасибо!”

**Примечание: если двое детей показывают друг другу большие пальцы, это можно дополнить двойной пятеркой (используя левую и правую руку), прежде чем продолжать приветствовать*

Большой палец горизонтальный - умерено!

«Небольшая заметка! Я думаю, что в следующий раз вы должны относиться ко мне более уважительно и / или лучше следовать инструкциям. Есть возможности для совершенствования! Надеюсь, в следующий раз все пойдет лучше.

Это может потребовать краткий поясняющий комментарий для уточнения основного акцента. Всегда начинайте с «главного» (что прошло хорошо) и следуйте «советом» (что должно быть улучшено).

Большой палец вниз - критично!

“Предупреждение! Я чувствую, что взаимного уважения было недостаточно, и я не мог выполнять упражнение так, как мне бы хотелось. Я не хочу тренироваться с вами снова во время этого урока. Жаль, но давайте попробуем еще раз в следующий раз (следующий урок)! Давайте не сдаваться!

Это может потребовать краткий поясняющий комментарий для уточнения основного акцента. Всегда начинайте с «главного» (что прошло хорошо) и следуйте «советом» (что должно быть улучшено).