

BOX OF EXERCISES



İçindekiler

Numara	Yaş	Biçim	İsim	Sayfa
1.	4-5	Bireysel /Grup	Arabalar Oyunu	3
2.	4-5	Bireysel	Ormanın Derinliklerine Yürümek	5
3.	4-8	Bireysel	Öğretmen Diyor ki	7
4.	4-8	Bireysel	Hayvanlar Oyunu	9
5.	All	Bireysel	Heykeller Oyunu	11
6.	4-5	İkili	Parkur	13
7.	4-5	İkili	Pişirici ve Sosis	15
8.	6-12	İkili	Değerler Oyunu	17
9.	All	İkili	Kedi ve Fare	19
10.	All	İkili	Kemer Tutma	21
11.	All	İkili	Kaplumbağa Çevirme	23
12.	9-12	İkili/Grup	Hız Yarışı	25
13.	4-5	Grup	Kurtlar ve Tavşanlar	27
14.	4-8	Grup	Kırkayak Oyunu	29
15.	6-12	Grup	Eller ve Bacaklar	31
16.	6-12	Grup	Tünel Oyunu	33
17.	9-12	Grup	Saat	35
18.	9-12	Grup	Yakantop	37
19.	All	Grup	Çember Oyunu	39
20.	All	Grup	Timsahlar ve Yengeçler	41
21.	All	Grup	Korsanlar ve Köpekbalıkları	43
22.	All	Grup	Donmuş Kedi	45
23.	All	Grup	Kedi Zinciri	47
24.	All	Grup	Commando Game	49
25.	All	Grup	The JU DO KA ve JIGORO KANO	51
26.	All	Grup	Yılan Oyunu	53
27.	All	Grup	Ninjalr ve Sihirli Minderler	55
28.	All	Grup	Kaplumbağalar ve yengeçler oyunu	57
29.	All	Grup	Genel Kültür Çember Oyunu	59
30.	All	Grup	Yuvarlanan Kedi	61

ARABALAR OYUNU



Yaş

4 - 5

Bireysel/ikili/grup

Bireysel/Grup

Rakip/İş Birliği

-

Yetenekler

Koordinasyon/Hareket

Judo Tekniği

-

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Katılımcıların ısınması ve hajime – mate öğrenimi

Başlangıç Durumu

Tüm çocuklar mindere yerleşirler

Oyunun Kuralları

1. Öğretmen hareket için seslenir, koşar gibi, emekler gibi ya da hayvan şeklinde hareket eder.
2. Hajime yeşil ışık demektir ve hareketi başlatır.
3. Mate kırmızı ışık demektir ve hareketi durdurur.
4. Öğretmen park dediğinde sporcular kırmızı minderlere geçmek zorundadır.
5. Araba maksimum 5 yolcu alır. Bu da demek oluyor ki öğretmen bir Numara söylediğinde, çocuklar bir arada koşmaya devam etmelidir fakat koordine de olmalıdır. (örneğin 4 dendiğinde, 2 kişi önde 2 kişi arkada olarak devam etmeli)
6. Bir de 2li grup halinde yan yana ard arda dizili halde büyük bir otobüs ya da tren yerleşimi vardır.
7. Oyunu daha da çekişmeli bir hale geçirmek için arabaların ger geri park edilmesi gibi kurallar ekleyebilirsiniz. Böylece çocuklar koordinasyonu daha iyi kavrarlar.



Çeşitleri

- Emekleme ya da hayvan şeklinde hareket etme gibi oynanabilir.



Güvenlik

- Make sure the instructions are clear, always point out the limits of the tatami. Kurallar gayet açık olup, minder sınırları içinde oynanmalıdır.
- Make sure the children always look ahead to not bump into each other. Çocukların etrafına bakarak birbirlerine çarpmamasına dikkat edilmelidir.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Mate dediğinizde çocukların tamamen sessiz olduğundan emin olunuz.

Değerler



Onur

Çocuklara onur kavramını açıklayın. Amaçlandığı şekilde hareket ediyorsa öncelikle çocuklara Onur kavramının anlamını sorun. Ardından konuştuğumuz gibi hareket ederseniz bu kavramın manasını göreceklerini söyleyin. Başardıklarında onlara onurun ne olduğunu gösterdiklerini ve birbirimize güvenebileceğimizi göstermiş olduklarını söyleyin. Kendinize de bir Aferin! deyin.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

ORMANIN DERINLIKLERINE YÜRÜMEK



Yaş

4 - 5

Bireysel/ikili/grup

Bireysel

Rakip/İş Birliği

-

Yetenekler

Koordinasyon, denge, hareket, hız

Judo Tekniği

-

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Öğretmenin hareketlerini taklit etmek, özel bir alanda (her bir minderde 1 çocuk) farklı talimatları dinlemek ve uygulamak

Başlangıç Durumu

Çocuklar her minderde 1 çocuk olacak biçimde, durdukları yerden ayrılmadan dağılırlar

Oyunun Kuralları

1. Çocuklara bir hikaye anlatırken belirli hareketler yapın.
2. Bu hareketleri çocuklarından minderlerinden ayrılmadan yapması gerekmektedir.
3. Hikaye, ormanın derinliklerinde yürüdüğünüzü ve yerinizde adımlar atarak bunu gerçekleştiriyor olduğunuz şeklinde anlatın. Çocuklar da yerlerinde adımlar atacaktır. Arkanıza dönüp baktığınızda bir avcının olduğunu görüyorsunuz. Çocuklar da sizin gibi arkalarına bakıp avcı varmış gibi yapmalıdırlar. Avcıdan kurtulana kadar hızlıca koşulması gerekmektedir.
4. Ardından ormanda başka başka engeller (ağaçlar gibi) zıplayarak, (nehir gibi) yüzerek aşılacaktır.
5. Şayet çocuklar hareketlerin taklidini başaramaz ya da minderlerinin dışına çıkarsa, hikaye yeniden başlar.



Çeşitleri

- Çocuklara bireysel rekabetler verebilirsiniz. Örneğin, bir çocuğa dürbünle kurdun gidip gitmediğini bakmasını söyleyebilirsiniz.



Güvenlik

- Bulundukları minderden başka mindere geçmesi yasaktır.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Farklı bir talimat verirken konuyu hikayeleştirin ve bu sayede konsantrasyonu koruyun.
- Örnek hikaye; Orman derinliklerinde yürüyorsunuzdur. O sırada bir kaya görürsünüz ve üzerinde atlamanız gerekmektedir. Ardından bir kurt görürsünüz o yüzden daha hızlı koşmalısınızdır. Kurttan kurtulmak için nehri aşmanız gerekmektedir ve yüzmek gerekmektedir.
- Kurt ya da avcı oradayken gözlerini kapatmalarını isteyin. Bir çocuk etrafına control etmek maksadıyla bakabilir. Bu çocuk kurdun ya da avcının gidip gitmediğine karar verecektir.

Değerler



Saygı

Gözlerini kapatmış tüm çocuklar diğer arkadaşlarının da gözlerinden kapattığından emindir. Bu güven işaretidir. Şayet gözlerini biri hemen açarsa, ormana yürüyüş baştan başlar.



Cesaret

Zorluklarla ve engellerle mücadele cesaret gerektirir. Engelleri aşmada başarısız olurlarsa çocuklara vazgeçmemeleri konusunda uyarın. Bu onlara cesaret ve güven katacaktır.



Kendine Hakim Olma

Çocuklara tataminde kalmaları gerektiği, onların kendilerine mukayyet olmaları için temel şart olduğunu anımsatın.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

ÖĞRETMEN DIYOR KI



Yaş

4-5-6-7-8

Bireysel/ikili/grup

Bireysel

Rakip/İş Birliği

-

Yetenekler

kıvraklık, konsantrasyon, karar-verme, koordinasyon, hareketlilik

Judo Tekniği

-

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Hareket etme ve Kimseye dokunmadan boşlukta yolunu bulabilme

Başlangıç Durumu

Tüm çocuklar minderde etrafa dağılır

Oyunun Kuralları

1. Çocuklar minderin etrafında yürüme veya koşu şeklinde birbirlerine dokunmadan hareket eder.
2. Öğretmen bir hareketin yapılmasını Öğretmen diyor ki... olarak seslenir. Örneğin; öğretmen diyor ki başınıza dokununuz.
3. The child that obeys the last, is eliminated and sits on the side; Hareketi son yapan elenir ve kenarda oturur.
4. Şayet öğretmen verdiği talimatta "öğretmen diyor ki" diye başlamazsa hareketi uygulayan çocuklar da elenir.
5. Oyunu daha eğlenceli hale getirmek için talimatları ard arda verebilirsiniz.
6. Son ayakta kalan kişi oyunun kazanını olacaktır.



Çeşitleri

- Oyunun içerisine çeşitli engeller ve kurallar ekleyebilirsiniz. Örneğin; minderin üstüne çemberler ekleyebilirsiniz ve bu çemberlerin içinden geçmelerini yasaklayabilirsiniz.

Güvenlik

- Çocuklara diğer arkadaşlarını takip etmelerini ve çarpışmalarını konusunda uyarınız.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- “Öğretmen diyor ki” demeden talimat vererek hataya zorlayın ve daha küçük yaşta çocuklar için oyunun fazla uzamasına müsaade etmeyin.

Değerler

Kendine Hakim Olma

Çocuk oyun içerisinde heyecana kapılsa dahi kontrolü eline tutarak etrafını izler. Kontrol dışı hareket çarpışmalara sebep olur.

Dürüstlük

Hile yapmadan oyunu kazanan çocuk dürüstlüğü de sergilemelidir. Birisi hile yaparsa diğerleri ona güvenmez. Bir çocuk hile yaparsa oyunu oynamanın bir eğlencesi kalmaz.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

HAYVANLAR OYUNU



Yaş

4-5-6-7-8

Bireysel/ikili/grup

Bireysel

Rakip/İş Birliği

-

Yetenekler

Koordinasyon, Hareket, kıvraklık

Judo Tekniği

-

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Minderden hayvan hareketleriyle geçiş.

Başlangıç Durumu

Öğretmen işaret verene kadar judocular minderin bir kenarında durur.

Oyunun Kuralları

1. Çocuklar yuvarlanma, emekleme ya da koşma gibi hareketler yapar.
2. Bu hareketler öğretmen kuş gibi, yılan gibi ya da goril gibi hareket edin komutlarıyla minderde yapılır.



Çeşitleri

- Çocuklardan partneriyle birlikte hayvan şekli alması istenebilir.

Güvenlik

- Çocukların çarpışmaması için göz kulak olunuz.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Çocukların yeni hayvanlar ortaya çıkarması istenebilir.

Değerler



Kendine Hakim Olma

Çocuklardan ikinci bir işarete kadar minder kenarında beklemesini istemeniz, onlara kendilerine hakim olma konusunda bilinç kazanmalarından dolayı gurur duyulmalıdır.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

HEYKELLER OYUNU



Yaş

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Bireysel/ikili/grup

Bireysel

Rakip/İş Birliği

-

Yetenekler

Kıvraklık, konsantrasyon, karar alma, koordinasyon, hareketlilik

Judo Tekniği

-

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Hareketsiz halde beklerken yürüyüş haline çarçabuk geçebilme. Bu sayede hajime ve mate konseptini öğrenme.

Başlangıç Durumu

Tüm çocuklar minder etrafında yürüyerek oyun başlar.

Oyunun Kuralları

1. Minder üzerinde yürüyen çocuklar öğretmen mate dediği anda durur.
2. Hajime ile yine hareket ederler.
3. Mate sırasında hareket eden çocuk elenir.
4. Elenen çocuklar dizleri üstünde sessizce ve gözleri kapalı biçimde minder kenarında oturarak bekleyebilir.
5. Sonunda öğretmen tüm çocukların sessizce minder kenarında oturmuş ya da uzanmış vaziyette olmasını sağlar.
6. Ardından, öğretmen her çocuğun ayağına dokunur ve bu hareket çocukların selamlama için başlangıç pozisyonuna geçmesi gerektiği anlamına gelir.



Çeşitleri

- Bu oyunun bir tür ısınma oyunu olarak oynanır. Çocuklar başka kurallarla koşabilir ve3 ukemi hareketi gibi egzersizler yapabilir.

Güvenlik

Çocukların mutlaka etrafına dikkat ederek ederek kaza riskini önlemeleri istenmektedir.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

Çocuklara güvenlik kurallarını sürekli hatırlatın

Değerler

Kendine Hakim Olma

Bu oyunun çocuklara kendini hakimeiyet kurma anlamında önemini vurgulayın. Elenen çocuklarla oyun sonunda biraz daha oynayıp onların da efor sarfetmesi sağlanır.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

PARKUR

Yaş	4-5
Bireysel/ikili/grup	İkili
Rakip/İş Birliği	İş Birliği
Yetenekler	Denge, hareket, koordinasyon
Judo Tekniği	Kumi kata
Gereçler	- Farklı araçlarla kemere engeller konur - İki alçak engel veya benzer araçlar ile engel bırakılır

Alıştırmanın Amacı

Yolda ikiye ki hareket ederek oyun başlar.

Başlangıç Durumu

İki adet kemeri yan yana yol çizgisi gibi bırakılır. Çocuklar ikili vaziyette olur. Çocuklar yolda klasik kumi kata biçiminde yani yaka ve kollardan tutunur. Çocuklar 4 yaş civarındaysa sadece kollardan tutunur.

Oyunun Kuralları

1. Çocuklar yürüyüş boyunca asla tutuşlarını kaybetmemelidirler.
2. Eğer tutuşları kaybolursa yeniden başlamaları gerekir.
3. Ekipmanları düşürürlerse ya da oynatırlarsa geri gelip yeniden başlanır.



Çeşitleri

- Çocukların duruşlarını sırt sırta ya da yüz yüze vaziyette değiştirilebilir.
- Yol üzerine minderler ya da diğer engeller eklenebilir.
- Yolu yalnız çiftler ya da kalabalık gruplar halinde geçmesini sağlayın
- Partnerinin bir ayağının yolun diğer taradına geçmesinin zorlanmasına izin verin.

Güvenlik

- Partnerinin düşürülmesi yasaktır.
- Basılabilir malzemelerin kullanılmasına özen gösterin.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Çocukların önce tek başına parkuru geçmesine izin verin.
- Zamana karşı yarışlar kullanılabilir.
- Bir hikaye içinde oyun oynanabilir.

Değerler



Onur

Çocukların rakiplerini itme ya da düşürme eylemlerinden sakınacaklarının sözünü mutlaka alın. Sözünde durmazlarsa bu onursa yakışmayan bir harekettir ve ileride kimse size güvenmez diye uyarın.



Dostluk

Başarıyla parkuru geçen arkadaşlarınızı tebrik ederiz.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

PIŞIRICI VE SOSIS



Yaş

4-5

Bireysel/ikili/grup

İkili

Rakip/İş Birliği

Rakipli

Yetenekler

Çeviklik, konsantrasyon, karar verme, koordinasyon, hareketlilik, hareket kabiliyeti

Judo Tekniği

-

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Ona meydan oku ve iletişime geç (ne waza hareketleri)

Başlangıç Durumu

Pişirici, dizleri üstünde duracaktır. Sosis ise sırtı dönük üzerine gelecektir (tıpkı yoko shiho gatame tutuşu gibi düşünün)

Oyunun Kuralları

1. Çocukların hayal dünyasına göre, pişiriciden sosise tuz ve diğer malzemelerin eklenmesi istenir, onlar da elleriyle bunu gerçekleştirir.
2. Ardından pişirici sosisi yemek çatal ve bıçağını aramak üzere arkasına döner.
3. Bu esnada sosis sihirli bir sosise dönüşür yuvarlanmaya ve yenmekten kurtulmaya başlar.
4. Pişirici sosisi elinden kaçırır ve tekrar yakalmaya çalışır.



Çeşitleri

- Çocuklar bazı ne waza teknikleri bilgisine sahipse onlardan bazılarını uygulamasını isteyebilirsiniz. Örneğin pişiriciye yoko shiho gatame yapabilirsin ya da randoriye ne waza ile devam ederek sosisi yakalmaya çalışabilirsin şeklinde talimat verebilirsin.



Güvenlik

- Herkesin görevlerini tam olarak belirleme ve net talimatlar vermek bu oyunda önemlidir.
- Yakalanmış bir sosisi pişirici asla boyun ya da kafasından değil, karın ve göğüs tarafından tutulmalıdır.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Çocuklara güvenlik bakımından hassasiyet göstermeleri konusunda sürekli uyarılarda bulununuz.
- Boyun bölgesini kapsayacak hiçbir tekniğin uygulanmasına müsaade etmeyiniz.

Değerler



Saygı

Pişiricilere sosislere karşı zarar verici hareketlerden kaçınmaları konusunda uyarmalısınız. Heyecan seviyesi yükselse de bir oyunun eğlenceli kalması ancak rakiplerin birbirlerine duyacağı saygı ile mümkün olabileceği çocuklara öğretilmelidir.



Onur

Pişiriciler, sosislere zarar vermeme konusunda söz vermelidirler. Yanlış giden bir durumda iki tarafı da karşınıza alıp, sözünüzde durmazsanız birbirlerine duyulan güvenin sarsılacağı bilincini çocuklara veriniz. Sadece güven olan bir ortamda oyunlar eğlenceli bir hale gelebilir.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

DEĞERLER OYUNU



Yaş

6-7-8-9-10-11-12

Bireysel/ikili/grup

İkili

Rakip/İş Birliği

Rakipli

Yetenekler

Denge, koordinasyon, hareketlilik, çeviklik, güç

Judo Tekniği

Osaekomiwaza

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Rakibini newaza yaparak yakalama judo değerini söylemek

Başlangıç Durumu

İkiye iki biçimde diz üstünde birbirlerine bakarak oyuna başlanır.

Oyunun Kuralları

1. Çocuklar rakibini sırtından yere itmeye / çekmeye çalışacaktır;
2. Amaç, rakibe judo değerlerinden birini açıklayabilecek sürede yerde tutmaktır, örneğin "Onur her zaman sözlerini tutmak anlamına gelir".



Çeşitleri

- Çocuklardan özel bir newaza tekniği yapmalarını isteyebilirsiniz. Örneğin; yokoshirogesagatame yaparsa 2 puan kazanılır.

Güvenlik

- Yüze dokunma ve elleri sıkma yasaktır.
- Rakibe vurmak yasaktır.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Bu alıştırmayı çocuklara judodaki tutuş ve boğma tekniklerini öğretir.
- Çocukların oyunu oynarken judo değerlerini her seferinde yüksek sesle söylemesini sağlayan. Bu onların daha da eğlenmesine ve öğrenmesine vesile olacaktır.
- Oyundan sonar çocuklara rakibine hangi judo değerini söylediğini sorup bilgi alışverişinde bulunabilirsiniz.

Değerler

✓ Nezaket

Herkese karşı nazik ve canayakın olmak

✓ Cesaret

Cesur Olmak

✓ Dürüstlük

Gerçeği söylemek

✓ Onur

Sözünde Durmak

✓ Alçak gönüllülük

Kazandıktan sonar dahi, rakibini mücadelesinden dolayı tebrik etme

✓ Saygı

Kimseye zarar vermeme

✓ Kendine Hakim Olma

Gücünü, duygularını ve enerjini kontrol altında tutma

✓ Dostluk

Birbirine yardımcı olma, ve paylaşma

✓ Eğlence

Eğlenmeyi ve gülümsemeyi herkesle yaşa

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

DEĞERLER OYUNU



Yaş

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Bireysel/ikili/grup

İkili

Rakip/İş Birliği

-

Yetenekler

Denge, koordinasyon, hareketlilik, çeviklik

Judo Tekniği

-

Gereçler

Kuşak veya kısa bir halat

Alıştırmanın Amacı

Farenin arkasına bağlanmış ipi yakalamaya çalışmak
Kumikata'nın gelişmesini ve rakiple minderde hareket etmeyi geliştirmek.

Başlangıç Durumu

Biri kedi ve diğeri fare rolü üstlenen ikili rakip halindeki çocuklardan fare olanına bir ip ya da kuşak bağlanır. Çocuklar yüz yüze karşılıklı halde oyuna başlar.

Oyunun Kuralları

1. Kedinin farenin arkasındaki ipi yakalayıp başlangıç noktasına geri getimesi gerekir.
2. Her set 30 saniyedir. Roller 30 sn içinde değişir.



Çeşitleri

- Farenin, kedinin bir kolunu tutarak engelleme hakkı vardır. Böylece Kumikata tekniği gelişir.
- Kemer ya da halat bulunmazsa farenin judo kemeri küçük bir ilmikle sabitlenebilir.



Güvenlik

- Bu oyunla kumikata tekniği hakkında bilgi verin ve sporcuların Çocukların kafalarının çarpışmamasına dikkat edin.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Çocukların alınan puanları hesaplamalarına daha iyi motive olmaları için ve oyuna konsantre olmaları için müsaade ediniz.

Değerler



Dürüstlük

Alınan her puanın hesabını tutan çocukların doğruyu söyleyip söylemediğini sınayın. Ve doğruyu söylemediğinde Kırmızı kemer usulüne göre puan kaybedeceğini hatırlatın.



Alçak gönüllülük

Çocuklar bu yarışı kazansa dahi rakip takımını da tebrik ederek ve bir sonraki müsabaka için rövanşa davet ederek alçakgönüllülük gösterir.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

KEMER TUTMA



Yaş

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Bireysel/ikili/grup

İkili

Rakip/İş Birliği

Rakipli

Yetenekler

Denge, çeviklik, koordinasyon, güç

Judo Tekniği

-

Gereçler

Bir veya iki adet kemer

Alıştırmanın Amacı

Rakibini alanından içeriye çekmek ya da kemeri kapmak

Başlangıç Durumu

Karşılıklı duran iki çocuk pozisyon alır. Aralarında kemer bulunur ya da minderde durur.

Oyunun Kuralları

1. Çocuklar kemeri kendine doğru çekmeye çalışır. Rakibinin minder bölgesini kaybetmesi sağlanır.
2. Aynı zamanda tuttuğu kemerin elinden kaçmasını sağlamaya çalışır
3. Yukarıdaki durumlardan birini sağlayan oyuncu puan alır.



Çeşitleri

- Bir kemer yerine iki elle muhafaza edilen iki kemer kullanılır.
- Çocuklar alan kontrolünden kaçınmamayı öğrenmeyi başladığında çocuklar rakiplerini judo alanından dışarı çıkarmayı deneyebilir.
- Çocuklar tekniklerini geliştirdiklerinde tachi-waza tekniklerini kullanmasına izin verilir.



Güvenlik

- Rakibini düşürmek yasaktır.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Puan hesaplarına ve denk rakiplerin, yüksek puanlı rakiplerin eşleşmesine dikkat ediniz

Değerler



Dostluk

En yüksek puan çocuk diğer arkadaşlarının da puan alması için yardımcı olur. Böylece arkadaşların yardımcı olması aşılır.



Alçak gönüllülük

Kazanan çocukların diğer çocukları tebrik etmesi istenir.



Saygı

Oyundan önce ve sonra rakibi selamlama ve bol şanslar dilenmesi istenir.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

KAPLUMBAĞA ÇEVİRME



Yaş

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Bireysel/ikili/grup

İkili

Rakip/İş Birliği

Rakipli

Yetenekler

Çeviklik, konsantrasyon, karar verme, koordinasyon, hareketlilik

Judo Tekniği

Osaekomiwaza

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Rakibinin arkasına dönmesini sağlamak osaekomiwaza pozisyonuna

Başlangıç Durumu

Çocuklar ikili olarak eşleşir. Biri karın üstü vaziyette uzanır. Diğer çocuk dizleri üstünde yanında durur.

Oyunun Kuralları

1. Dizleri üzerinde duran çocuk rakibini sırt üstü pozisyona getirmeye çalışır.
2. Başaran olursa taraflar yer değiştirir. 30 saniye aralıklı olarak da yer değiştirilir.



Çeşitleri

- Çocuklar bazı newaza tekniklerine hakimse kullanmalarına izin verilebilir. Örneğin, yokoshihogatame tekniği uygulanabilir.



Güvenlik

- Yüz ve boyun bölgesine temas yasaktır.
- Karın ve göğüs bölgesine tutuş gerçekleşebilir.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Çocuklara kuralları bir kaç kez söyleyiniz.
- Daha küçük çocukların teknik uygulamasına boyun bölgesine müdahale olabileceğinden dolayı izin vermeyiniz.
- Çocuklara yarışı kazanmaktan çok kurallara uymanın önemini hatırlatınız.

Değerler

✓ Kendine Hakim Olma

Heyecandan dolayı kuralları ve kontrolü ihlal eden çocuklar uyarılır onlara kuralların kazanmaktan daha önemli olduğu hatırlatılır.

✓ Cesaret

30 saniye süresince başarısız olan çocukların şanslarının yaver gitmediğini söyleyerek cesaretlerinin kırılmaması ve bir diğer sefer için teşvik olunması sağlanır.

✓ Alçak gönüllülük

Başarının sadece puanlardan ibaret olmadığını ve rakiplerine de bu şansı verdikleri için teşekkür etmeleri öğütlenir.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

HIZ YARIŞI



Yaş

9-10-11-12

Bireysel/ikili/grup

Grup

Rakip/İş Birliği

-

Yetenekler

Çeviklik, konsantrasyon, karar verme, koordinasyon, hareketlilik, denge

Judo Tekniği

Tokuiwaza

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Teknik beceri ve kardiyo gelişimi sağlamak

Başlangıç Durumu

3'lü olan çocukların her birine 1,2, ve 3 olarak birer numara verilir. 1 numara ortada diğer 2 ve 3 numara ise karşılıklı kenarlarda oyuna başlar.

Oyunun Kuralları

1. Ortadaki çocuk 2 numaraya koşar ve onu judo tekniği ile atar.
2. Ardından 1 numara bu sefer 3 numaraya koşar ve aynı hamleyi yapar.
3. İhtiyaç duyuldukça tekrar edilir.
4. 2 numara daha sonar ortaya geçerek pozisyonlar değiştirilebilir.



Çeşitleri

- Çocuklar farklı atışlar denemesi için kumikata değiştirilir.
- Önce sağıyla atıyorsa ikinci sefer soluyla atması istenir.
- 1 numara 2'yi attıktan sonra 3 numaraya giderken ukemi yapmalıdır.
- Çocukların hareket şekillerini isteğe göre değiştirebilirsiniz. İsteğe göre herhangi bir hayvan yürüyüşü biçiminde olabilir.

Güvenlik

- Çocuklar rakibinin düşüşünü control içerisinde kollarından tutarak yapmalıdır.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Çocuklar atış esnasında mutlaka kollarından tutulması konusunda uyarılmalıdır.
- Bunun sadece hızla değil tokuiwaza ile de önemli bir amaç olduğu açıklanmalıdır.

Değerler



Cesaret

Yorulan çocuklara harekete devam etmeleri konusunda cesaret vermeil teknikleri iyi olmayan çocuklar içinse denemekten yılmamaları istenmelidir.



Dostluk

Diğer çocukların arkadaşlarına ipuçlarıyla yardımcı olmasını isteyerek aralarındaki arkadaşlık bağının pekişmesi sağlanır.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

KURTLAR VE TAVŞANLAR



Yaş

4-5

Bireysel/ikili/grup

Grup

Rakip/İş Birliği

-

Yetenekler

Koordinasyon/Hareket

Judo Tekniği

-

Gereçler

Halkalar

Alıştırmanın Amacı

Evi (halka) olan son tavşan kalmak

Engellere karşı hız, konsantrasyon ve koordinasyonu geliştirmek.

Başlangıç Durumu

Çocuklar şerit biçiminde yan yana otururlar. Her seferinde öğretmen bir isim söyler, söylenen isim kalkar bir halka alır ve minderde bir yer bulur. Artık ismi söylene çocuk halkası yani evi olan bir tavşandır. Her çocuk yani tavşan oyun başladığında bir halkası vardır.

Oyunun Kuralları

1. Öğretmen hajime dediğinde tavşanlar yürümeye başlamalı ve ormanda havuç bulmaya çalışmalıdır. Fakat ormanda tehlikeler vardır.
2. Ormanda büyük bir kurt, tavşanların evlerini akşam pişirmek için almaktadır.
3. Öğretmen kurt var diye bağırdığında tavşanlar bir eve doğru koşmalı ve top şeklinde vücutlarını korumalıdır.
4. Yeni bir talimat gelene kadar öylece başlarını kaldırmadan kalmalıdır.
5. Bir süre sonra tavşanlardan birine dürbünle etrafı kontrol ederek (elle dürbün işareti ile) kurdun gidip gitmediğini kontrol etmesini ister. Gittiyse yürüyüşe tüm tavşanlar devam eder.
6. Öğretmen oyun boyunca bazı halkaları oyun dışına alır. Böylece her defasından bazı tavşanlar elenir.
7. İki tavşan bir halkaya sarılırsa ikinci gelen elenir.
8. En sonunda bir tavşan ve bir halka kalır ve oyunun kazananı olur.



Çeşitleri

- Minderde yürüyen çocukların yönleri değiştirilebilir.

Güvenlik

- Koşuşturma esnasında çarpışma konusunda dikkati olunmalıdır. Halkalara hücum sırasında arkadaşlarına çarpmaktan kaçınmaları tembih edilmelidir.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- İstedığınız kadar halkayı oyundan alabilir ya da oyuna koyabilirsiniz.
- Şaşırtma olması açısından her zaman kurt geliyor uyarısı yerine diğer başka hayvan isimleri telafuz edilebilir. Ancak sadece kurt gelince halkalara koşmaları istenebilir.
- Çocukların elleriyle kendilerine tavşan kulakları yapmasına izin verilebilir.

Değerler



Kendine Hakim Olma

Heyecanlı olsa bile her çocuğun kendine mukayyet olması gereklidir. Odaklanma ve mukayyet olmazsa elenme ve kazalar olacaktır.



Dürüstlük

Bir halkaya birden çok çocuk sarılmaya çalışırsa ilk gelen çocuğun kim olduğu sorulur. Bir mutabakata varılmazsa o halkaya sahip olmaya çalışan her çocuk elenir. Çünkü amaç dürüstlüktür.



Dostluk

Çocuklardan kazananın tebrik edilmesi istenir. Daha iyi oynayan çocuktan diğer çocuklara yöntemleri konusunda arkadaşlarına bilgi verilmesi istenir.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

KIRKAYAK OYUNU



Yaş

4-5-6-7-8

Bireysel/ikili/grup

Grup

Rakip/İş Birliği

İş Birliği

Yetenekler

Çeviklik, konsantrasyon, koordinasyon, hareketlilik

Judo Tekniği

-

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Takım ruhu, grup içerisinde koordinasyonun gelişimi ve bitiş çizgisini en önde bitirme

Başlangıç Durumu

Çocuklar 2 yada 3 (isteğe göre artabilir) gruplara ayrılarak birbirini ardına sırayla otururlar. Her çocuk arkasındaki diğer çocuğun ayak bileğinden tutar.

Oyunun Kuralları

1. Çocuklar minderde bir arada hareket ederler.
2. Bu yarış başlangıç ve bitiş çizgileri kullanarak yapabilirsiniz.



Çeşitleri

- Kırkayak pozisyonunda duran kişilerin en sonundaki kuyruk kısmıdır. Bu nedenler kırkayak pozisyonundaki sıralama isteğe göre değiştirilebilir. Son kişi yani kuyruk bitiş çizgisine gelmeli kuralı getirilebilir.

Güvenlik

-

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Çocukların birbirlerini bileklerinden tutmaları konusunda uyarmaları koordineli hareket konusunda hatırlatıcı olunmalıdır.
- Bir takım daha hızlı olursa diğer oyunda takımlar karıştırılabilir.

Değerler



Dostluk

Bu oyunda tüm mesele işbirliğidir. Eğer çocuklar uyumlu olurlarsa daha hızlı hareket ederler.



Saygı

Bunun sadece bir oyun olduğu, eğlenmek ve öğrenmek başlıca amaç olduğu, kurallara uyuldukça daha güzel olacağı bilinmelidir.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

ELLER VE BACAKLAR



Yaş

6-7-8-9-10-11-12

Bireysel/ikili/grup

Grup

Rakip/İş Birliği

İş Birliği

Yetenekler

Koordinasyon, hareketlilik, çeviklik, denge

Judo Tekniği

-

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Minderi talimata göre geçme

Başlangıç Durumu

4lü gruplar halinde çocukları ayırın. Gruplar öğretmenin talimatını minder kenarında bekler.

Oyunun Kuralları

1. Grup öğretmenin söylediği şekilde minderden geçmek zorundadır.
2. Öğretmen bu geçişlerde kaç tane elin ve ayağın mindere dokunarak geçeceğini söyler buna göre hamleler yapılır.
3. Talimatlar:
 - 8 ayak
 - 4 ayak
 - 4 ayak, 4 el
 - 2 ayak, 2 el
 - 6 ayak, 2 el
 - 4 ayak, 2 el
 - 2 ayak, 6 elGibi.
4. The first team to cross the mat, wins. Minderi geçen ilk takım kazanır.



Çeşitleri

-

Güvenlik

- Çocukların çarpışmalardan sakındığından emin olunuz.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Zor talimatlarda çocuklara ipuçları veriniz. Birinin el arabası gibi durması ve diğerinin onu ayaklarından tutarak götürmesi gibi yöntemler kullanılabilir.
- Talimata geçmeden önce durup düşünmeleri gerektiği çocuklara anlatılır.

Değerler



Dostluk

Bu oyun tamamiyle dostluğu pekiştirmek amaçlıdır. Tüm çocuklar minderden bir takım olarak geçmek zorundalar. Kimse arkada kalmaz. Eğer iyi bir iletişimle hareket ederlerse zafer daha kolaydır.



Alçak gönüllülük

Kazanan takımın diğer takımı alkışlaması istenir ve kazananın yöntemlerini anlatması istenir. Böylece kazanma yolları çoğalır.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

TÜNEL OYUNU



Yaş

6-7-8-9-10-11-12

Bireysel/ikili/grup

Grup

Rakip/İş Birliği

İş Birliği

Yetenekler

Çeviklik, konsantrasyon, koordinasyon, hareketlilik, denge

Judo Tekniği

-

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Tünelin aynı genişlikte kalması sağlanır ve kimsenin düşmeden geçmesi sağlanır. Bu da takım ruhu ve koordinasyonla ilgilidir.

Başlangıç Durumu

Herkes şınav pozisyonundadır ve birbiri ardına tünel gibi olacak şekilde sıralanır.

Oyunun Kuralları

1. Çocuklar kalçaları havada duracak şekilde boşluk yaratır ve tünelin en sonundaki çocuk sürünerek tüm tünel şeridini geçer.Sırayla böyle devam eder.
2. Tünelleri bitiren çocuk en başta tekrar tünel vaziyeti alır.



Çeşitleri

- Eğer bu alıştırma zor gelirse ya da yaşlarından dolayı zorlanırlarsa ayakta durarak, arda arda dizilmiş vaziyette bacaklarını tünel vaziyetine getirerek de başka bir vesiyon olarak oynanabilir.
- Orta seviye olmasını isterseniz de köprü duruşu vaziyetinde dizler yerde eller yerde olacak şekilde yapılabilir.



Güvenlik

- Bir çocuk geçerken diğer çocuklar sabit durmaya ve diğer çocukların üzerine düşmemek için dikkatli olmalıdır.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Çocuklara dikkatli ve konsantre olmaları konusunda uyarınız.

Değerler



Dostluk

Çocuklara birbirlerini cesaretlendirmesi ve desteklemesi tek parça halinde tünelden çıkması amacını aşılıyarak dostlukları pekiştirilir.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

SAAT



Yaş

9-10-11-12

Bireysel/ikili/grup

Grup

Rakip/İş Birliği

-

Yetenekler

Çeviklik, konsantrasyon, karar verme, koordinasyon, hareketlilik

Judo Tekniği

-

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Odaklanma, çeviklik ve koordinasyonu geliştirmek

Başlangıç Durumu

Tüm çocuklar sırt üstü vaziyette mindere uzanır. Tüm eşler birlikte bir çember formu alır. İki çocuk ayakta durur. Biri kedi diğeri fare olarak görevlendirilir.

Oyunun Kuralları

1. Öğretmen hajime dediğine kedi fareyi yakalamaya çalışır.
2. Kedi fareyi sadece diğer çocukların üzerinden atlayarak saat yönünde ya da saat yönünün terse olacak şekilde kovalar.
3. Kedi fareyi yakadığında roller değişir. Kedi fare olur. Kaçış yönü de tersine döner.
4. fare, atladığı ikilinin birinin yanına uzanırsa kaçmış sayılır.
5. Bu durumda diğer uçtaki çocuk fare olur.
6. Çocuklar kaçma tarafını iyi belirlemelidir.



Çeşitleri

- Çocukların her tarafa kaçması serbest bırakılabilir.
- Rollerin değişimi: Kedi fareyi yakaladığında ya da farenin yanına yattığı ikilinin diğer tarafındaki ilk kişi yeni fare olur.

Güvenlik

- Çocukların bir arada uzanıp aralarını yakın tutması istenir.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Çocukların kazalar konusunda uyarılması gerekir.

Değerler



Dostluk

Eğer bir kedinin yakalaması uzun sürerse diğer çocukların kediyi desteklemeleri istenir.



Dürüstlük

Çocukların yarış sırasında samimi ve dürüst olmaları yeni kedi için kuralların açık olduğu hatırlatılmalıdır. Eğer yanıltmaya kalkarsan ileride kimsenin o çocuğa güvenmeyebileceği öğretilmelidir.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

YAKANTOP



Yaş

9-10-11-12

Bireysel/ikili/grup

Grup

Rakip/İş Birliği

Rakipli

Yetenekler

Çeviklik, konsantrasyon, karar verme, koordinasyon, hareketlilik

Judo Tekniği

-

Gereçler

Top

Alıştırmanın Amacı

Tüm çocukları elemek top ile son kişi olarak kalmak.

Başlangıç Durumu

Minder iki bölüme ayrılır. Örneğin minderın sarı ve kırmızı kısımları kullanılarak ve sarı kısımda çocuklar durarak başlar. Bir kişi topu tutar.

Oyunun Kuralları

1. Top tutan çocuk topla diğer çocukları vurmaya çalışır.
2. Çocuklar ya toptan kaçmayı dener ya da top yere düşmeden yakalamayı.
3. Kırmızı mindere dokunan çocuklar elenir.
4. Topu yakalayan çocuk diğer çocukları vurmaya devam edecektir.
5. Top ile birlikte son kalan çocuk kazanandır.



Çeşitleri

- Bu oyunu “donmuş çocuklar” versiyonu ile oynanabilir. Top gelen çocuk elenmez ve olduğu yerde kalır. Ancak diğer çocuklardan biri ona tachiwaza yapar.
- Bir diğer versiyon ise, vurulan çocuk orada oturarak bekler ve vuran çocuk ona dokunduğunda oyuna geri döner.



Güvenlik

- Zıplamaktan ve topun yüze temas etmesinden kaçınılmalıdır.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Çocuklara hız ve dikkat konusunda ısrarla hatırlarmalarda bulununuz.

Değerler



Dürüstlük

Elenen çocuk dürüstçe oyunu terk etmelidir. Eğer inkar ederse grup içerisinde karara varılmalı ve elendiyse uygulanmalıdır.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

ÇEMBER OYUNU



Yaş

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Bireysel/ikili/grup

Grup

Rakip/İş Birliği

Rakipli

Yetenekler

Çeviklik, konsantrasyon, karar verme, koordinasyon, hareketlilik, denge, hareketlilik

Judo Tekniği

Ashiwaza

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Ayakta kalan son kişi olmak. Rakibini düşürmek ya da dizlerinin üstüne getirmek. İtmeyi, çekmeyi ve dengede durmayı öğrenme.

Başlangıç Durumu

Çocuklar manşetlerinden birbirlerini tutarak çember olurlar. Lütfen büyük bir çember oluşturmayın. Büyük gruplar birkaç parçaya ayrılabilir.

Oyunun Kuralları

1. Çocuklar rakipleri iterek ve çekerek yere düşmesini sağlamaktadır.
2. Düşen çocuk elenir ve çemberi bırakır.
3. Oyunun sonunda iki çocuk kalacaktır. Bu çocukların normal bir randori yapmasını isteyin. Rakibini düşüren çocuk kazanır.



Çeşitleri

- Kumikata pozisyonuna geçin, bir elin arkadar ya da yakada olmasını sağlayın
- ashiwaza tekniği ile oyunu başlatın.

Güvenlik

- Çocukların arkadaşlarının düşüşlerini kontrollü yapmasını isteyin. Manşetleri tutarak kontrollerin sağlanmasını isteyin.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Düşüşler sırasında manşetlerin tutumunun önemini vurgulayın.

Değerler



Saygı

Başka tekniklerin kullanımı ya da başka tutuş aldatıcı unsurdur. Eğer bunu yapan olursa bu davranış adil deildir. Bunu çocuklara açıklayın ve hile yapanın asla gerçek bir kazanan olmayacağını anlatın.



Dürüstlük

Elenen çocuk durumu kabullenmelidir. Bunu kabullenmezse kuralları açıkça tekrarlayın. Örneğin biz dizi yere dokunduğunda o çocuk elenir. Eğer aldatmaya yönelik bir harekette bulunursa ileride kendisine kimse inanmaz. Aldatmak için eğlencesini hep azaltacaktır.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

TİMSAHLAR VE YENGEÇLER



Yaş

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Bireysel/ikili/grup

Grup

Rakip/İş Birliği

-

Yetenekler

Çeviklik, konsantrasyon, karar verme, koordinasyon, hareketlilik

Judo Tekniği

-

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Ayakta duran son yengeç olarak kalmak. Hareket ederek kimsenin dokunmadığı özel bir alan bulma.

Başlangıç Durumu

Tüm çocuklar yengeçtir ve koşamayıp sadece yan yan hareket edebilirler. İki çocuk timsah olarak seçilir ve ayağa kalkamazlar. Yengeçlerin hareket edebileceği özel bir alan belirlenir. Örneğin, sarı minder ya da kırmızı minder. Sadece sarı minder üzerinde hareket edebilirler.

Oyunun Kuralları

1. Timsahlar yengeçleri yakalamaya çalışırlar. Timsahın bir yengeci yakaladığı bir anda o yengeç timsaha dönüşür.
2. eğer yengeç işaretli alanın dışına çıkarsa yine timsaha dönüşür.
3. Yengeçler yan yan gitmezlerse yine timsaha dönüşürler.
4. Tek bir yengeç kaldığından oyun sona erer ve son yengeç oyunun kazananı olur.



Çeşitleri

- Büyük yaştakiler için kurallar değişebilir. 9-10 ya da 11 – 12 yaş için timsahların dokunması yeterli olmaz ve onları yere alması gerekir. Bu onların tutma ve ukemi tekniklerinin gelişmesini sağlar.



Güvenlik

- Zıplamak yasaktır.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Çocuklara güvenlik kurallarını hatırlatınız.

Değerler



Kendine Hakim Olma

Çocuklar heyecan yapsa dahi, kontrolü kaybetmemeleri konusunda telkinlerde bulunulmalıdır. Dikkati dağılırsa kazalara sebebiyet verebilir.



Dürüstlük

Yakalanan çocuk dürüstçe kabullenmelidir. Hile yapan bir çocuk görüldüğünde ona kuralları tekrar açıkça ifade ediniz. Birisi aldatmaya kalkarsa ileride o kişiye kimse güvenmeyecektir.



Dostluk

Daha büyük çocuklar için, timsahın yakalamaya çalıştığı bir yengece diğer yengeçlerin yardımcı olması istenebilir. İşbirliği olunca başarı da gelecektir.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

KORSANLAR VE KÖPEKBALIKLARI



Yaş

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Bireysel/ikili/grup

Grup

Rakip/İş Birliği

-

Yetenekler

Çeviklik, konsantrasyon, karar verme, koordinasyon, hareketlilik

Judo Tekniği

Ukemi

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Köpekbalkıları tüm korsanlara dokunarak donması için çaba gösterir. Ukemi gelişimi

Başlangıç Durumu

Tüm çocuklar minder üzerine korsanlar olarak dağılır. Yengeç gibi hareket edebilirler. İki çocuk köpekbalkılığı olarak görevlendirilir. Bu iki çocuk elleri ve dizleri üzerinde durur.

Oyunun Kuralları

1. Köpekbalkıları sadece elleri ve dizleri üzerinde hareket eder ve korsanlara dokunmaya çalışırlar.
2. Korsanlar yengeç gibi hareket ederler ve zıplayamazlar.
3. Dokunulan her çocuk olduğu yerde donmuş vaziyette kalır ve kolları ileri doğru durur.
4. Eğer korsanlar donmuş arkadaşlarının serbest kalmasını sağlamak isterlerse birlikte ukemi yaparak yani başları yere değmeden mindere düşerler.
5. Ukemi başarılı şekilde gerçekleşmelidir. Eğer birinin kafası ya da kolları yanlış yönde mindere temas ederse ikisi de donar. Bu durumda çözümleri için bir başka korsana ihtiyaç duyarlar.
6. Kötü ve hızlı ukemilerden kaçınmak için serbest kalma sırasındaki bir kurala başvurulur. Sihirli bir top sayesinde ukemi esnasında köpekbalkılığı onlara dokunamaz.



Çeşitleri

- Bir başka versiyonda donmuş korsan çömelmiş vaziyette oturur. Diğer korsanların onu kurtarması için omuzlarından tutarak yukarı çekmesi gerekmektedir. Bu durumda donan yengecin yalnız ukemi yapması gerekir.
- Bir başka versiyonda donan korsan bacakları açılmış vaziyette oturur. Kurtulması için diğer korsanların bacaklarını kaldırması gerekir. Arkaya doğru itilen korsan ukemi yapar.
- Bir diğer versiyon, çömelmiş ya da kurbağa pozisyonundaki donmuş korsanın, diğer arkadaşları tarafından ellerinden tutularak arkaya doğru itilir ve ukemi ile ayağa kalkar.
- Ukemi pozisyonlarınızı yaratıcılık şekillerine göre değiştirebilirsiniz. İleri doğru ukemi ya da dizleri üstünde donmuş korsan diğer korsan tarafından zıplayarak ileri doğru ukemi yapması gibi.



Güvenlik

- Ukemi pozisyonunun kolların ve kafaların durumu kontrol edilmelidir.
- Çocukların ukemiye doğru yapamaması durumundan oyunu durdurmadan çekinmeyin.
- Zıplamak yasaktır.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Birden fazla güvenlik konularını çocuklara tekrarlayın
- Ukemi derslerine bu oyundan önce ağırlık verin.
- Sihirli top kuralını kazaları önlemek için iyice anlatın.
- Bu oyunu başka isimlerle (ninjalar, judokalar gibi) tekrarlayın.

Değerler



Dürüstlük

Dokunulmuş çocuk dürüstçe kabullenip devam etmeli. Aldatmak oyunun eğlencesini kaçırmaktan başka bir şeye yaramayacaktır.



Dostluk

Değerler

Kaynak Bu oyunda arkadaşlarının büyük yardımına ihtiyaç duyacaksınız. Kimse kimse yardım etmezse oyun eğlencesiz bitecektir. Yardımlaşmak sizin de başarınızı arttıracaktır. Bu sadece bu oyuna mahsus değildir. Tüm hayatımızda yardımlaşmak önemlidir.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

DONMUŞ KEDI



Yaş

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Bireysel/ikili/grup

Grup

Rakip/İş Birliği

-

Yetenekler

Çeviklik, konsantrasyon, karar verme, koordinasyon, hareketlilik, denge

Judo Tekniği

-

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Tüm çocukları dondurmaya çalışın. Kimseye dokunmadan bir boş alanda hareket etmeye çalışın.

Başlangıç Durumu

Tüm çocuklar mindere dağılırlar. Bir ya da iki çocuk kedi olarak görevlendirilir.

Oyunun Kuralları

1. Bir ya da iki kedi çocukları yakalayarak donmasını sağlamaktadır.
2. Belirtilen alanın dışına çıkan çocuk otomatik olarak donmaktadır.
3. Donmuş çocuklar başka bir çocuğun bacaklarının arasından geçmesiyle serbest kalabilir.



Çeşitleri

- Daha büyük yaştaki çocuklar için kuralları değiştirebilirsiniz. 9 – 12 yaş için çocukların serbest kalması için altlarından geçmesi yerine at zıplayışı gibi zıplamaları gerekmektedir.
- Ayrıca donmuş çocukların kendilerini serbest bırakacak bir pozisyon seçebilirsiniz.

Güvenlik

- Çocukları çarpışma ve kazalar konusunda sürekli uyarınız.
- Bir çocuk diğer çocuğu kurtarmaya çalışırken kedi onlara dokunamaz.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Oyun içindeki hızdan dolayı kazalar için ve güvenlik için çocukları uyarınız.

Değerler



Kendine Hakim Olma

Heyecanlanan çocukların kendilerine hakim olması ve oyuna odaklanması



Dürüstlük

Yakalanan çocuk durumu kabullenmeli. Aldatmaya yönelik itirazlarda bulunmamalı. Aldatmak oyunun bütün eğlencesini alacaktır.



Dostluk

Bu oyunda yardımlaşma çok önemlidir. Çocuklar bir arada çalışmalıdır. Kimse kimseye yardımda bulunmazsa oyun bitecektir ve bir eğlencesi kalmayacaktır. Yardımlaşma tüm hayatımızda yer alan önemli bir meziyettir.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

KEDI ZINCIRI



Yaş

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Bireysel/ikili/grup

Grup

Rakip/İş Birliği

İş Birliği

Yetenekler

Çeviklik, konsantrasyon, karar verme, koordinasyon, hareketlilik, karar verme

Judo Tekniği

-

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Tüm farelerin yakalanması sağlamak ve kedilere dönüştürmek
Boşlukta yolunu bulmak ve birden fazla arkadaşla koordineli olmak

Başlangıç Durumu

Tüm çocuklar faredir ve bir çocuk kedi olarak görevlendirilir.

Oyunun Kuralları

1. Kedi diğer çocukları yakalamaya çalışır.
2. kedi fareyi yakaladığında o fare kediye dönüşür. İki kedi birbirine tutunarak diğer fareyi yakalamaya çalışır.
3. Sıradaki fare de kedilere katılır ve onlara tutunur.
4. In the end you will have a chain made by cats; Sonunda kedilerden oluşmuş bir çember vardır.
5. The last person to last is the winner of the game. Sona kalan kişi kazandır.



Çeşitleri

- Grubu 5 kişiyle sınırlandırabilirsiniz.6. Fare kediye döndüğünde yeni bir çember oluşur.

Güvenlik

- Oyun alanını sınırlama
- Hız, kazalara sebebiyet verir. Çocukları uyarınız.
- Çocuklara koordinasyon konusunda uyarınız. Bu sakatlıkları da önler.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Çocuklara hız ve kontrol konusunda uyarınız.

Değerler

Kendine Hakim Olma

Çocuklar çok heyecanlı olsa da kontrollü hareket etmelerini söyleyin. Kedi oldukların birbirlerini manşetlerinden tutmalıdırlar.

Dostluk

Kediler bir arada çalışmaktadır. Onların koordinasyonu bu konuda çok önemlidir.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

COMMANDO GAME



Yaş

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Bireysel/ikili/grup

Grup

Rakip/İş Birliği

İş Birliği

Yetenekler

Reaksiyon, işbirliği, çeviklik, konsantrasyon

Judo Tekniği

-

Gereçler

-

Aliştırmamanın Amacı

Hareketli olma ve boşlukta yolunu bulabilme. Diğer çocuklarla iletişim kurma.

Başlangıç Durumu

Çocuklar her yöne bir başına koşuşturur.

Oyunun Kuralları

1. Öğretmen tekli, ikili, üçlü ya da dörtlü olmak üzere komando takımı ismi verir. Çocuklar üç olarak duyduklarında üç kişilik bir grup kurarak bu şekilde beklerler.
2. Çocuklar tekrar koştururlar ve öğretmen yeni bir numara verir.
3. Oyun belli sonuçlarla tamamlanır. Örneğin bir grup oluşturamayan çocuklar ya da en sona kalan grubun alıştırma yapması gerekir.



Çeşitleri

- Örneğin üç kişilik bir grupsa pyramid oluşturmalarını isteyin.
- Ayrıca numaraları japonica telafuz ederek kavramalarını sağlayabilirsiniz.

Güvenlik

- Çocuklara kendilerine hakim olmalarını ve çok hızlı davranarak çarpışmalarını önleyin.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Oyunu daha büyük sayılarda grup oluşturarak daha eğlenceli bir hale getirebilirsiniz.
- Bunu tüm derslerde uygulayabilirsiniz. Böylece her farklı egzersiz sırasında yeni gurplar oluşturma çabası içerisine gireceklerdir.

Değerler



Dürüstlük

Çocuklara samimiyet ve dürüstlüğü aşılamak adına bu egzersiz çok önemlidir. Örneğin üç kişilik bir gruba dördüncü olarak girmek isteyen bir çocuk olduğunda dürüstçe kendisini kabullenmesini öğütlemlisiniz. Böylece oyun her zaman dürüstlükçe eğlenceli kalacaktır.



Nezaket

Bu oyunda esas olan kibarlık. Üç kişilik bir gruba girmek için bir arkadaşını itelemek bu oyunun ruhun yakışmaz. Nezaketi elden bırakmayarak oluşacak bir sonraki grup için beklemede kalması gerekmektedir.



Kendine Hakim Olma

Çocuklar oyunun verdiği heyecanla hareket ediyor olsa da kendilerine hakim olmanın önemini kavramalı ve buna göre davranmalıdır. Kimseye sert hamlede bulunmamalı ve bağırmmalıdır.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

THE JU DO KA VE JIGORO KANO



Yaş

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Bireysel/ikili/grup

Grup

Rakip/İş Birliği

-

Yetenekler

Çeviklik, konsantrasyon, karar verme, koordinasyon, hareketlilik, hareket kabiliyeti

Judo Tekniği

-

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Kimseye dokunmadan alanı geçebilmek, konsantrasyon ve hız gelişimine önem vermek.

Başlangıç Durumu

Minderin her bir tarafına JU,DO,KA ve JIGARO KANO isimleri verilir. Minderin bir köşesine kurt evi denilir.

Oyunun Kuralları

1. Öğretmen bir tarafı anons ettiğinde herkes o tarafa koşar.
2. son varan elenir.
3. Düşenler de elenir.
4. Öğretmenin anansı olmadan koşanlar da elenir.
5. Oyunda en son kalan kazanan olur.



Çeşitleri

- Daha büyük yaştaki çocuklar için kurallar değiştirilebilir. Yol ortasında tempo katarak yön ismini değiştirebilirsiniz.
- Oyundaki isimleri de judo terimleri değiştirebilirsiniz. Böylece terimleri de kolaylıkla öğrenebilirler.

Güvenlik

- Zıplamak, rakibi itmek ve dokunmak yasaktır.
- Çocukların birbirlerine çarpmamaları konusunda dikkatli olunmalıdır.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Çocuklara olası akzallara sebebiyet vermemek adına kurallar bir bir hatırlatılır.

Değerler

Kendine Hakim Olma

Çocuklar oyunun verdiği heyecanla hareket ediyor olsa da kendilerine hakim olmanın önemini kavramalı ve buna göre davranmalıdır.

Dürüstlük

Elenen çocuklar yenilgiyi dürüstçe kabullenmelidir. Hile olursa ileride kimsenin o çocuğa güvenmeyeceğini çocuklara anlatılmalıdır.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

YILAN OYUNU



Yaş

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Bireysel/ikili/grup

Grup

Rakip/İş Birliği

Rakipli

Yetenekler

Çeviklik, konsantrasyon, koordinasyon, hareketlilik, denge

Judo Tekniği

-

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Sıyılma kabiliyeti, takım ruhu

Başlangıç Durumu

Tüm çocuklar birbiri ardına dizili tek sıra halinde öndeki arkadaşının kemeri tutarak durur.

Oyunun Kuralları

1. Öndeki kişi en sondaki kişiye dokunmaya çalışır.
2. Diğerleri de yılanın kuyruğu olan son kişiyi korumak için hareket eder.
3. Öndeki kişi başarılı olduğunda ya da 1 dakika geçtiğinde kişi değişir.



Çeşitleri

Çocuklar ard arda tek sıra halinde oturarak ve birbirlerinin ayal bileklerini tutarak da oyunu oynayabilirler. Öndeki kişi dizleri ve elleriyle kuyruğu yakalamaya çalışır. Kırkayak oyunu gibi düşünebilirsiniz.

Güvenlik

Hareket halindeyken sakatlanmalar konusunda control altında tutmayı çalışın. Sağa hareket eden biri ve sola hareket eden biri olduğunda ani çekmeler olabilir.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

Bu oyunda konsantrasyonu güçlü tutmalarını çocuklara sık sık hatırlatın.

Değerler



Cesaret

Eğer yorulan ve başarısız olan bir arkadaşınız olursa ona vazgeçmemesini söyleyin. Başarısız olursa dahi denemekten yılmaması cesaretini ve yeni hareketleri öğrenmesini sağladığını arkadaşlarınıza unutturmayın.



Dostluk

Kuyruğu yakalayıp oyunu kazanan arkadaşınızı tebrik etmek çok önemlidir. Ayrıca başarısızlıkta da arkadaşınıza yardım etmeyi ipuçları vermeyi unutmayın.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

NINJALAR VE SİHIRLİ MINDERLER



Yaş

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Bireysel/ikili/grup

Grup

Rakip/İş Birliği

-

Yetenekler

Çeviklik, konsantrasyon, karar verme, eşgüdüm, hareketlilik

Judo Tekniği

-

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Tüm sihirli minderleri dondurma

Kimseye dokunmadan bir yolda hareket etme

Başlangıç Durumu

Tüm çocuklar birer sihirli minderdir. İki ya da daha fazla çocuk ninja olarak görevlendirilir. Çocuklar sağa-sola hareket edebilir ve o vaziyette durur. Ninjalar ise elleri ve dizleri üzerinde durabilir ve ayağa kalkmaları yasaktır.

Oyunun Kuralları

1. Ninjaların amacı sihirli minderleri yakalamaktır.
2. Sihirli minder yakalandığında donar ve elleriyle dirsekleri üzerinde durmak zorundadır.
3. Donan minder kurtarmanın tek yolu donmuş minder üzerinde durması kendini geriye düşürmesi ve kafaları mindere değmeden ukemi yapması gereklidir.
4. Ukemi başarılı bir şekilde yapılmalıdır.
5. Eğer çocuklardan birinin kafası ya da kolları tatamiye dokunursa ki taraf da donar. Bir sonraki sihirli tataminin onları kurtarması gerekir.
6. Bir minder diğerini kurtarması esnasında sihirli top devreye girer ve Ninjalar dokunamaz.
7. Kurtulma sırasında Ninjalar dokunamaz



Çeşitleri

- İleri ukemilerle bu oyun oynanabilir.
- Küçük yaşta çocuklar için geri düşüşlerin daha az yüksek olması için donmuş minderler karın üstü uzanabilir.

Güvenlik

- Birbirlerini dikkatlice takip etmeleri çocuklar açısından çok önemlidir.
- Hız kazalara sebebiyet verebilir.
- Zıplamak yasaktır.
- Çocukların ukemi doğru yaptığından emin olun. Çocukların yeterince odaklanmasından korkmayın ancak kafa ve kolların durumlarını kontrol edin.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Güvenlik kurallarını sık sık çocuklara hatırlatın.
- Isınma sırasında da ukemi hareketlerini çalışın böylece oyun sırasında hatırlamalarında yardımcı olacaktır.
- Sihirli top kurallarını hatırlatın. Böylece hıza gerek olmadığını söyleyin.

Değerler



Dürüstlük

Yakalanan çocuklar durumu dürüstçe kabul etmelidir. Hileue başvuran olursa o çocuklara kuralları bir kez daha hatırlatın. Hile yapan kişiye ileride kimse güvenmez. Oyunun bütün eğlencesi hilesiz bir oyuna bağlıdır.



Dostluk

Bu oyunda arkadaşlarınızın sizin yardımınıza ihtiyacı var. Çocuklar dayanışma ve bir arada çalışmalıdır. Kimse kimseye yardım etmezse oyun bir şekilde nihayete erer. Hayatın her alanında yardımlaşma

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

KAPLUMBAĞALAR VE YENGEÇLER OYUNU



Yaş

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Bireysel/ikili/grup

Grup

Rakip/İş Birliği

Rakipli

Yetenekler

çeviklik, karar verme, koordinasyon, hareketlilik, hareket

Judo Tekniği

Ne waza position (from the knees to upside down position)

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Yengeç (ler) tarafından yakalanmadan tataminin bir tarafından digger tarafına geçme.

Başlangıç Durumu

Minderi iki Alana bölün. Minderin bir yarısı kum diğer yarısı deniz. Bütün çocuklar kabuğundan yeni çıkan kaplumbağalardır. Onlar ellerinin ve dizlerinin üzerinde dururlar. Bir kaç çocuk yengeçler. Onlar minderin ortasında ve ayakta dururlar.

Oyunun Kuralları

1. Kaplumbağalar yeni doğdular ve yengeçler tarafından yenmeden denizde seyahat etmek zorundalar;
2. Kaplumbağalar sadece ellerinin ve dizlerinin üzerinde hareket edebilirler;
3. Yengeçler tataminin ortasında olacak ve sadece yana hareket edebilecekler;
4. Yengeçler sırtlarındaki (arkalarındaki) kaplumbağalara dokunmayı (yemeyi) deneyecekler;
5. Kaplumbağalar için iki olasılık vardır; ya denize seyahat ederler ya da kendilerini kabuklarında gizleyerek korurlar. Onlar bunu ters dönerek yaparlar.
6. Kaplumbağalar ters şekilde sadece 10 saniye kalabilirler; sonar yengeçler onları tekrar yiyebilir;
7. Kaplumbağalara dokunulursa elenirler;
8. Kaplumbağalar denize girdikten sonra yiyecek bulmak için tekrar karaya çıkmak zorundadır;
9. Son kaplumbağa oyunu kazanır.



Çeşitleri

- Eleme yerine kaplumbağalar yengeçlere dönüşebilir.
- Çocuklar judodaki bazı ters çevirme tekniklerini öğrenmeye başladığı zaman kuralları değiştirebilirsiniz. Yengeç şimdi Sadece kaplumbağalara dokunmak yerine, elemek için ters çevirmek tekniği kullanmak zorunda.
- Çocukların sırt üstü yatma süreleriyle oynayabilirsiniz.
- Bir oyunda sadece 5 saniye yap.
- Bir diğer varyasyon
- Another variation is when the crab touches the turtle, the turtle become frozen and the other turtles need to delivered them doing a reversal and staying in osae komi for 5 seconds. Bir başka versiyonda yengeç, kaplumbağaya dokunduğunda, kaplumbağa donar ve 5 saniye boyunca ters dönerek osae komi pozisyonunda kalır.



Güvenlik

- Yengeçler kaplumbağanın sadece sırtına dokunabilir.
- Sadece izin verilen alanda oynayabilir.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Kaplumbağaların hareket etmediğini görürseniz yüksek sesle 10 a kadar sayın.
- 10 saniye boyunca yengeçler kaplumbağaları tutamazsa minder ortasına geri dönmek zorundadırlar.

Değerler



Onur

Kaplumbağalardan 10 saniye boyunca ters pozisyonda durmalarını isteyin duramazlarsa yengeçlerin oyuna devam etmesi iyi olmaz.



Cesaret

Kalan fazla kaplumbağa yoksa onlara cesur olmaları gerektiğini söyleyin. Kaplumbağalara bazen zor görüncede yapabileceklerini açıklayın. Ayrıca başaramasalarda oyunda çok cesur göründüklerini söyleyin.



Dürüstlük

Çocuklar bu konuda ve oyun dışında dürüst olmak zorundalar. Bir çocuğun hile yaptığını görürsen bunu grup için çözmeyi dene ve kuralların açık olduğunu hatırlat. Hilinin bir oyunun eğlencesini azaltacağını unutma.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

GENEL KÜLTÜR ÇEMBER OYUNU



Yaş

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Bireysel/ikili/grup

Grup

Rakip/İş Birliği

İş Birliği

Yetenekler

Konsantrasyon

Judo Tekniği

Mitori Geiko ,Genel Kültür

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Bilgi Edinmek.

Başlangıç Durumu

Tüm çocuklar bir çember oluşturarak yerinde sayar vaziyette koşar.

Oyunun Kuralları

1. Öğretmen çocuklara judoyla ilgili “Kurucusu kimdir?” Nerede Kurulmuştur?” “Randori ne demektir?” gibi sorular yöneltir.
2. Her doğru cevap puan kazandırır. Dersin sonunda kırmızı kuşak yöntemini kullanabilirsiniz.
3. Çocuklar arkadaşlarına doğru cevaplar konusunda ipuçlarıyla yardımcı olabilirler.



Çeşitleri

- Bu oyunu ısınma sırasında ya da dersin sonuna doğru küçük bir alıştırmaya olarak oynayabilirsiniz. Isınma için çocuklar yerlerinde sayarak koşar. Doğru cevabı bilen koşuya devam eder, bilemeyen is ya sınav çeker ya da öğretmenin söyleyeceği bir egzersize devam eder. Daha sakın bir oyun biçiminde çocukların sadece çember biçiminde oturmalarına da izin verilebilir.

Güvenlik

-

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Çocukların birbirlerine ipucu verebileceklerini hatırlatın.
- Daha küçük çocuklar için judoyla ilgili hikayeler anlatmaya çalışın.

Değerler



Nezaket

Öğretmen bir çocuğa soru sorduğunda diğer arkadaşlar cevabı biliyorsa dahi susarak soru sorulan çocuğun düşünmesi için fırsat tanımalıdır. Fırsat tanımadan cevabı söylemek nezaket dışıdır.



Cesaret

Hata yapan bir çocuk olsa dahi onun cesaretini kırmak yerine denemiş olmasından dolayı cesareti için tebrik etmeli ve öğrenmenin de bir cesaret olduğu açıklanmalıdır. Başlangıçta hatalar olabileceği unutulmamalıdır.



Kendine Hakim Olma

Çocuklar oyun sırasında kendilerine hakim olarak sessizliği korumalı. Aksi halde oyun içinde konuşmak çok zorlaşacaktır.



Dostluk

Çocuklar diğer arkadaşlarının doğru cevabı bulması için yardımcı olmaları onların dostluklarına sahip çıkmalarına vesile olacaktır. Bu yardımlaşma dostlukla ilişkilendirilmelidir.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu

YUVARLANAN KEDI



Yaş

4-5-6-7-8-9-10-11-12

Bireysel/ikili/grup

Grup

Rakip/İş Birliği

-

Yetenekler

Çeviklik, konsantrasyon, karar verme, koordinasyon, hareketlilik

Judo Tekniği

Ukemi

Gereçler

-

Alıştırmanın Amacı

Hareket halinde özel bir alanda yolunu bulması amaçlanır.

Başlangıç Durumu

Çocuklar minderde dağılırlar. Bir veya iki çocuk kedi olarak görevlendirilir.

Oyunun Kuralları

1. Kediler diğer çocuklara dokunmaya çalışır.
2. Çocuklar sadece takla atarak hareket edebilir.



Çeşitleri

- Oyun içerisinde minderlerin köşelerini başka ukemi şekillerinin yapabileceği alanlar olarak belirleyebilirsiniz.

Güvenlik

- Takla atarken diğer çocuklara çarpma tehlikesinin olmadığından emin olabilirsiniz.

Öğretmen ipuçları / Yorumlar

- Çocuklara güvenlik hususlarını sürekli hatırlatın ve aceleci olmaları kazalara sebebiyet verir.
- Çocuklara ara ara molalar verdirin çok fazla takla atmak başdönmelerine sebep olabilir.

Değerler



Onur

Çocuklar ukemi ve takla atarken etrafına döz kulak olmalıdır. Kazalara karşı dikkatli olmalıdır. Kaza olursa, göz kulak olmaları konusunda sözlerinde durmaları gerektiği hatırlatılır.



Kendine Hakim Olma

Çocuklar oyunun vermiş olduğu heyecana yenik düşmemeli ve kontrolü einde tutmalıdır. Herhangi bir kazaya sebebiyet verilmemelidir.

Kaynak

IJF Çocuklar için Judo Komisyonu