



Schooljudo oktatási csomag

Értékbe csomagolt órák a szőnyegen



Bizalom | Együttműködési | Tisztelet | Kontroll | Reziliencia | Fegyelmezettség | Szórakozás

Tartalomjegyzék

Előszó	24
Játékok az első lépésekhez	25
Kommandós játékok	25
Fogócska	26
Esés gyakorlatok	27
Fő gyakorlatok	28
Forgatási technikák	28
Osaekomi waza technikák	29
Dobások	30
Newaza játékformák	31
Tachi-waza játékformák	32
Záró játékok	33

Előszó és használati utasítás

Kedves Entertrainer!

Ez az oktatási csomag olyan judoval kapcsolatos gyakorlatokból áll, amelyek támogatják a gyermekek társadalmi-érzelmi fejlődését. Bízunk benne, hogy a Schooljudo.eu órák megtartásakor betartja módszerünket, így ezt a projektet együtt vihetjük sikerre. Már nagyon várjuk!

Ezen oktatási csomagban található gyakorlatok célja, hogy inspirációs forrást adjanak. Szabadon másolhatja őket közvetlenül az óravázlatra. Mi azonban hisszük, hogy minden Entertrainernek megvannak a maga gyakorlatai, amelyek a legjobban illeszkednek hozzájuk és a tanítási módjukhoz. Nyugodtan használja ezeket a gyakorlatokat a Schooljudo.eu irányelvekhez igazítva. Adjon értéket minden gyakorlathoz, és kérje a gyerekeket, hogy gondolkodjanak el az élményeiken.

Bármilyen kérdés vagy visszajelzés esetén kérjük, ne habozzon kapcsolatba lépni velünk. Fontos számunkra az együttműködés, hisz ez segít nekünk álmaink megvalósításában!

A Schooljudo.eu csapata



Játékok az első lépésekhez

Kommandós játékok

1. példa: Menj a saját utadon

- Utasítsa a gyerekeket, hogy vagy menjenek a szőnyeg egyik oldaláról a másikra, vagy mozogjanak szórtan a szőnyegen.
- Parancsok: hason, háton, négykézláb stb.

Variáció:

Játsszanak párokban, együttműködve, vagy ellenállást tanúsítva.

Fantázia:

Mozogj át a szőnyegen, mint egy tigris, kígyó vagy majom.

Tippek:

Kérje meg a gyerekeket, hogy találjanak ki saját állatokat, és mutassák meg a többieknek, hogy szerintük hogyan fog mozogni az állat.

2. példa: Gyere, kelj fel!

- A gyerekek alkossanak párokat, és párukkal válasszanak ki egy helyet a szőnyegen, ahol egymásra fekszenek.
- A „Gyere, kelj fel!” vezényszóra az alsó gyermeknek a lehető leggyorsabban kell felállnia.
- A játékot szerepcserével is játszassa, opcionálisan hagyja, hogy ők maguk döntsék el, mikor kezdik el a játékot.

Variáció:

A judogi megragadásával vagy anélkül.

Fantázia:

Légy olyan erős, mint Hulk, vagy olyan okos, mint egy professzor.

Tippek:

Amikor egy párnak nehézséget okoz az együttműködés, vegye át magának az alsóbb játékos pozícióját. Ezt követően rajtuk a sor, hogy együtt próbálják újra.

Az értékek összekapcsolásának módjai

Bizalom: "Bízom benne, hogy követni fogjátok az utasításokat."

Együttműködés: "Fantasztikus csoport vagytok: veregessétek meg a vállatokat! Azért tudunk ilyen jól együtt dolgozni, mert mindenki részt vesz."

Tisztelet: „Mindig figyeljete a másakra, amikor a gyakorlatot végzitek. Így tiszteletet mutattok egymás iránt.”

Önkontroll: „Erősebb vagy, mint a párod? Fogd kicsit vissza az erődet, hogy jól együtt dolgozhass partnereddel.”

Reziliencia: „Valaki nem érzi jól magát? Beszéljétek meg a határokat, erről szól a rugalmasság.”

Fegyelem: "Gyakorold a fegyelmet, hogy be tudd tartani az elfogadott szabályokat. A megállapodás az megállapodás."

A gondolkodásra ösztönzés módjai

1. szint; 4 - 6 év: A gyermekekre összpontosítva

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy mennyire ragaszkodtál a <kapcsolt értékhez>.
- Hátszeregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe.

2. szint; 6 - 9 év: A gyermekekre + a másokra összpontosítva

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy a párod mennyire ragaszkodott a <kapcsolt értékhez>.
- Hátszeregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe és mondd el, miért érdemli meg.

3. szint; 9 - 12 év: A gyerekekre + a másokra + a kettő közötti kapcsolatra összpontosítva.

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy a párod mennyire ragaszkodott a <kapcsolt értékhez>.
- Miért volt ez így?
- Hátszeregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe és mondd el, miért érdemli meg, és hogy ettől te hogyan érzed magad.

Fogó játékok

1. példa: Oroszlán vacsora

- Van egy oroszlán, aki átmászik a szőnyegen, és megpróbálja megfogni a többiek, akik átszaladnak a szőnyegen.
- Megfogtak? Akkor te is oroszlán vagy.
- A játék akkor ér véget, ha már mindenki oroszlán, vagy ha csak néhány gyermek maradt.

Variáció:

A játék megkezdésekor több oroszlán legyen, vagy párban kelljen közlekedniük a menekülőknél.

Fantázia:

Az oroszlánoknak meg kell enniük a steakeket.

Tippek:

Légyen Ön az oroszlán az első körben. A gyerekek imádni fogják.

2. példa: Juhnyíró

- A juhok kúszva közlekednek a szőnyegen, míg a pásztorok mászva.
- Ha a pásztorok hátukra fordítják a juhot, ő is pásztorrá válik.
- A játék addig tart, míg mindenki pásztor nem lesz, vagy ha már csak néhány gyermek maradt..

Variáció:

A juhot a hasukra kell fordítani, vagy 5 másodpercig a hátukon kell tartani.

Fantázia:

A pásztoroknak nyírniuk kell a juhaikat.

Tippek:

Kérje meg a gyerekeket, hogy olyan technikákat, mozgásokat használjanak a közlekedéshez, amelyet korábban gyakoroltak.

Az értékek összekapcsolásának módjai

Bizalom: "Bízhatunk abban, hogy ha egyszer megfogtak minket, azt fogjuk tenni, amiben megállapodtunk."

Együttműködés: "Dolgozzatok együtt oroszlánként, és állapodjatok meg abban, hogyan fogjátok el a steakeket."

Tisztelet: "Játsszatok tisztességesen. Így tiszteletet tanúsítotok magatok és a többiek iránt is."

Önkontroll: "Ha szükséges, fogd vissza magad, és játszd úgy a játékot, hogy az ne fájjon a másik félnek."

Reziliencia: "A pásztorok bántanak téged? Mutass rezilienciát: mondd meg nekik, hogy hagyják abba."

Fegyelem: "Gyakorold a fegyelmet úgy, hogy betartod az elfogadott szabályokat. A megállapodás az megállapodás."

A gondolkodásra ösztönzés módjai

1. szint; 4 - 6 év: A gyermekekre összpontosítva

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy mennyire ragaszkodtál a <kapcsolt értékhez>.
- Hátveregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe.

2. szint; 6 - 9 év: A gyermekekre + a másokra összpontosítva

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy a párod mennyire ragaszkodott a <kapcsolt értékhez>.
- Hátveregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe és mondd el, miért érdemli meg.

3. szint; 9 - 12 év: A gyerekekre + a másokra + a kettő közötti kapcsolatra összpontosítva.

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy a párod mennyire ragaszkodott a <kapcsolt értékhez>. Miért volt ez így?
- Hátveregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe és mondd el, miért érdemli meg, és hogy ettől te hogyan érzed magad.

Esés gyakorlatok

1. példa: Stabil, instabil

- A gyerekek szórt alakzatban ülnek a szőnyegen.
- Előre, hátra és oldalra esnek, tompítva eséseiket.
- Folyamatosan növelje a nehézségi szintet, amíg végül állásból nem esnek.

Variáció:

Hagyja, hogy a gyerekek egyenként hulljanak dominóként, vagy egyszerre, mint az ősrobbanás.

Fantázia:

Ne úgy tompítsátok az eseteket, mint egy repülőgép, hanem mint egy vadászrepülőgép (a kézzel a fenék mellett).

Tippek:

10 másodpercig hagyjuk, hogy a lehető legtöbbször érjenek földet. Ezt követően csak parancsra landolhatnak.

2. példa: Bélyegzés

- A gyerekek párban ülnek, a térdek egymás felé fordulnak.
- Felváltva lökik egymást oldalra, balra, majd jobbra, majd földet érnek.
- Maradjanak szorosan egymás mellett, és segítsenek egymásnak visszaállni.

Variáció:

Fogjátok meg egymás hajtókáját vagy birkózzatok: Ki tudja leragasztani / lebélyegezni a másikat?

Fantázia:

A másik egy bélyegző, aki a földre akar nyomni.

Tippek:

Ezt követően jöhet a varázsszék a hajtóka fogásával.

Az értékek összekapcsolásának módjai

Bizalom: "Bízz abban, hogy képes vagy elesni anélkül, hogy megsérülnél."

Együttműködés: "Ha együtt dolgozunk és egyszerre kerülünk padlóra, akkor nagy durranást hozhatunk létre."

Tisztelet: "Tiszteld a másikat, és figyelj a másakra a bélyegzés során."

Önkontroll: "A másikat ellenőrzött módon bélyegezzék a földre. Légy ejtőernyője másoknak."

Reziliencia: "Légy rugalmas, állj stabilan és tarts ki, ha nem sikerül valami elsőre."

Fegyelem: "Gyakorold a fegyelmet azzal, hogy betartod az elfogadott szabályokat. A megállapodás az megállapodás."

A gondolkodásra ösztönzés módjai

1. szint; 4 - 6 év: A gyermekre összpontosítva

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy mennyire ragaszkodtál a <kapcsolt értékhez>.
- Hátveregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe.

2. szint; 6 - 9 év: A gyermekre + a másokra összpontosítva

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy a párod mennyire ragaszkodott a <kapcsolt értékhez>.
- Hátveregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe és mondd el, miért érdemli meg.

3. szint; 9 - 12 év: A gyerekre + a másokra + a kettő közötti kapcsolatra összpontosítva.

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy a párod mennyire ragaszkodott a <kapcsolt értékhez>. Miért volt ez így?
- Hátveregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe és mondd el, miért érdemli meg, és hogy ettől te hogyan érzed magad.

Főbb gyakorlatok

Forgató technikák

1. példa: Buldózer

- Fordítsd meg a bakot oldalról.
- Két karral nyúlj a bak alá, és fogd meg a tőled távolabb eső karját és lábát.
- Húzd magad felé a karját, és nyomd ki a mellkasoddal.
- Opcionálisan játékosabbá teheti a gyakorlatot ellenállás hozzáadásával.

Variáció:

Először a gyerekek találják ki maguk a forgató technikát, majd mutassa meg nekik az "Ön" trükkjét.

Fantázia:

A forgatást végző a buldózer, a másik szilárd épület.

Tippek:

Ezt követően a ketrecbe zárt medve gyakorlatot kell végezni.

2. példa: Palacsinta megfordítása

- Az egyik gyermek a hasán fekszik, a másik a térdelő ülésben helyezkedik el, mellette.
- Fordítsa meg a palacsintát a judoginál fogva.
- Váltanak szerepet, miután a palacsintát megfordították.
- Opcionálisan játékosabbá teheti a gyakorlatot ellenállás hozzáadásával.

Variáció:

Először a gyerekek találjanak ki maguknak egy forgató technikát, majd mutassa meg nekik az "Ön" trükkjét.

Fantázia:

Fordítsd meg a palacsintát, mielőtt megégne!

Tippek:

"Nehezen tudod megfordítani a párodat? A párod segíthet egy kicsit, de nem túl sokat! Ne könnyítsétek meg a feladatot túlságosan."

Az értékek összekapcsolásának módjai

Bizalom: "Mutasd meg a másinak, hogy megbízhat benned a gyakorlat során, és a másik nagyobb valószínűséggel fogja ugyanezt mutatni neked."

Együttműködés: "Dolgozz jól együtt, és legyen minél gyorsabb a szerepcsere. Ez adja a legtöbb időt a gyakorlásra."

Tisztelet: "Tiszteljétek egymást, és úgy bánjatok a párotokkal, ahogyan szeretnétek, hogy bánjanak veletek."

Önkontroll: "Légyetek óvatosak, amikor együtt gyakoroltok, hogy ne bántsátok egymást."

Reziliencia: "Légy rugalmas, de ne fordulj túl könnyen a hátadra."

Fegyelem: "Gondold át, mit szeretnél legközelebb jobban csinálni, és mutasd meg ezt a javulást. Ez a fegyelem."

A gondolkodásra ösztönzés módjai

1. szint; 4 - 6 év: A gyermekekre összpontosítva

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy mennyire ragaszkodtál a <kapcsolt értékhez>.
- Hátveregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe.

2. szint; 6 - 9 év: A gyermekekre + a másokra összpontosítva

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy a párod mennyire ragaszkodott a <kapcsolt értékhez>.
- Hátveregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe és mondd el, miért érdemli meg.

3. szint; 9 - 12 év: A gyerekekre + a másokra + a kettő közötti kapcsolatra összpontosítva.

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy a párod mennyire ragaszkodott a <kapcsolt értékhez>. Miért volt ez így?
- Hátveregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe és mondd el, miért érdemli meg, és hogy ettől te hogyan érzed magad.

Osaekomi waza technikák

1. példa: Varázsszék

- Kesa-gatame pozíció
- Az ellenállás nélküli gyakorlástól az ellenállással való játék-birkózásig.
- Ki a legjobb a menekülésben (csalás nélkül!)?

Variáció:

Változtassa meg, hogy hány másodpercig kell visszatartani valakit.

Fantázia:

Az alsó gyermek a Varázsszék, amely akkor kel életre, amikor valaki leül rá. Az alsó gyermek feje a fejtámasz, a karja a kartámasz.

Tippek:

Használd ezt a gyakorlatot a "Bélyegzés" gyakorlat után (esés gyakorlatok, 2. példa).

2. példa: Ketrecbe zárt medve

- Yoko-shiho-gatame pozíció.
- Az ellenállás nélküli gyakorlástól az ellenállással való játék-birkózásig.
- Ki menekül legjobban csalás nélkül?

Variáció:

Változtassa meg, hogy hány másodpercig kell visszatartani valakit.

Fantázia:

Az alsó gyermek az a medve, amelyet egy ketrecben csapdába ejtettek. Benn tudod tartani a medvét a csapdában?

Tippek:

Használd ezt a gyakorlatot a "Bélyegzés" gyakorlat után (forgató technikák, 1. példa).

Az értékek összekapcsolásának módjai

Bizalom: "Bízhatunk egymásban, hogy koppintáskor elengedik a fogást."

Együttműködés: "Folyamatos cserével végezd a gyakorlatot, és minél gyorsabban cserélj, amikor a társadon a sor. Így hatékony lesz a közös munka."

Tisztelet: "Tiszteld a másikat, amikor jelzi, hogy abba szeretné hagyni. Ami nem fájdalmas neked, az árthat a másinak."

Önkontroll: "kontrolláld magad, és adj teret a párodnak is a gyakorlásra."

Reziliencia: "Légy rugalmas, és koppints, ha azt szeretnéd, hogy a párod abbahagyja, amit csinált."

Fegyelem: "Gondold át, mit szeretnél legközelebb jobban csinálni, és mutasd be ezt a javulást. Ez a fegyelem."

A gondolkodásra ösztönzés módjai

1. szint; 4 - 6 év: A gyermekekre összpontosítva

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy mennyire ragaszkodtál a <kapcsolt értékhez>.
- Hátveregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe.

2. szint; 6 - 9 év: A gyermekekre + a másokra összpontosítva

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy a párod mennyire ragaszkodott a <kapcsolt értékhez>.
- Hátveregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe és mondd el, miért érdemli meg.

3. szint; 9 - 12 év: A gyerekekre + a másokra + a kettő közötti kapcsolatra összpontosítva.

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy a párod mennyire ragaszkodott a <kapcsolt értékhez>. Miért volt ez így?
- Hátveregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe és mondd el, miért érdemli meg, és hogy ettől te hogyan érzed magad.

Dobások

1. példa: Repülőgép-dobás

- Az egyik gyermek térdre ereszkedik (leszállópálya), a másik mögötte helyezkedik el (repülőgép).
- A hátsó gyermek az egyik karját (szárnyát) az első gyermek válla fölé helyezi.
- A térdelő gyermek megragadja a szárnyat, és egy ippon-seol-nage segítségével leszállítja a gépet a leszállópályára.
- A gyerekek végezzék el a feladatot szerepcserével.

Variáció:

Túl könnyű? A leszállópálya felállhat/felegyenesedhet.

Fantázia:

A repülőgépek leszállnak a leszállópályán.

Tippek:

Sorakozzanak fel a leszállópályák az ütközések elkerülése érdekében.

2. példa: Az ejtőernyő

- Fogd meg a megbeszélte kumi-katát, ahol az egyik áll, a másik pedig térdel.
- Az álló a másikat a hátára dobja, biztosítva a puha leszállást.
- Szerepcsere.

Variáció:

Használjon tai-otoshi, o-soto-gari vagy o-goshi technikát.

Fantázia:

Te vagy valaki ejtőernyője, biztosítva a puha és biztonságos leszállást.

Tippek:

Hagyja, hogy a gyerekek először maguk találjanak ki egy dobást, majd mutassa meg nekik az "Ön" trükkjét.

Az értékek összekapcsolásának módjai

Bizalom: "Képesnek kell lenned bízni abban, hogy mindegyikőtök segíteni fog a másiknak a biztonságos esésben."

Együttműködés: "Dolgozz jól együtt, és gondoskodj arról, hogy a párod biztonságban eshessen."

Tisztelet: "Bánjatok tisztelettel egymással, és gondoskodjatok arról, hogy párotok biztonságban eshessen."

Önkontroll: "Kontrolláld magad, és adj teret a párodnak is gyakorlásra."

Reziliencia: "Légy rugalmas, és tudasd a pároddal, ha azt szeretnéd, hogy óvatosabban dobjon."

Fegyelem: "Gondold át, mit szeretnél legközelebb jobban csinálni, és mutasd be ezt a javulást. Ez a fegyelem."

A gondolkodásra ösztönzés módjai

1. szint; 4 - 6 év: A gyermekekre összpontosítva

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy mennyire ragaszkodtál a <kapcsolt értékhez>.
- Hátveregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe.

2. szint; 6 - 9 év: A gyermekekre + a másokra összpontosítva

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy a párod mennyire ragaszkodott a <kapcsolt értékhez>.
- Hátveregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe és mondd el, miért érdemli meg.

3. szint; 9 - 12 év: A gyerekekre + a másokra + a kettő közötti kapcsolatra összpontosítva.

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy a párod mennyire ragaszkodott a <kapcsolt értékhez>. Miért volt ez így?
- Hátveregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe és mondd el, miért érdemli meg, és hogy ettől te hogyan érzed magad.

Newaza játékformák

1. példa: Megvagy!

- Üljetek párban, egymással szembe.
- Az egyik gyermeknek van egy tárgya (labda, öv stb.).
- Egy előre meghatározott jelnél az egyik gyermek megpróbálja elvenni az objektumot a másiktól.
- Játsszátok szerepcserével.

Variáció:

Használjatok több elemet, amelyeket egyszerre kell megvédeni.

Fantázia:

Lopd el a kincset a kalózoaktól.

Tipppek:

Hagyja, hogy a gyerekek előálljanak saját szabályaikkal, vagy, hogy ők döntsék el, hány tárgyat szeretnének megvédeni.

2. példa: A nagylábujjak megragadása

- Üljetek párban, háttal egymásnak.
- Az előre meghatározott jelre próbáljátok megragadni egymás nagylábujját.
- Sikerült? Kapsz egy pontot, és újrakezdjük.
- Az, aki pontot szerez, a következő forduló elején visszaszámol.

Variáció:

Az egész csoport játssza ezt a játékot, és nézzék meg, ki fogta meg a legtöbb nagylábujjat.

Fantázia:

Légy olyan erős, mint Hulk, vagy olyan okos, mint egy professzor.

Tipppek:

Amikor úgy érzi, hogy a gyerekek nem akarják megfogni egymás lábujjait, akkor hagyhatja, hogy inkább egymás bokáját fogják meg.

Az értékek összekapcsolásának módjai

Bizalom: "Bíznotok kell abban, hogy szépen tudtok együtt játszani."

Együttműködés: "Együtt kell dolgoznod, hogy a játék végig szórakoztató legyen."

Tisztelet: "Tiszteld a másikat, és játssz úgy, hogy figyelsz rá."

Önkontroll: "Kontrolláld magad, és játssz úgy, hogy az a többieknek is szórakoztató legyen."

Reziliencia: "Mutasd meg, mennyire kitartó vagy, és ne add fel túl könnyen."

Fegyelem: "Gondold át, mit szeretnél legközelebb jobban csinálni, és mutasd be ezt a javulást. Ez a fegyelem."

A gondolkodásra ösztönzés módjai

1. szint; 4 - 6 év: A gyerekekre összpontosítva

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy mennyire ragaszkodtál a <kapcsolt értékhez>.
- Hátveregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe.

2. szint; 6 - 9 év: A gyerekekre + a másokra összpontosítva

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy a párod mennyire ragaszkodott a <kapcsolt értékhez>.
- Hátveregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe és mondd el, miért érdemli meg.

3. szint; 9 - 12 év: A gyerekekre + a másokra + a kettő közötti kapcsolatra összpontosítva.

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy a párod mennyire ragaszkodott a <kapcsolt értékhez>. Miért volt ez így?
- Hátveregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe és mondd el, miért érdemli meg, és hogy ettől te hogyan érzed magad.

Tachi-waza játékformák

1. példa: Húzd a kútba

- Álljatok párba egymással szemben, és fogjátok meg a másikat a megbeszélte kumi-gata segítségével.
- Helyeztetek egy cselgáncsövet a két játékos közé úgy, hogy az egy kört hozzon létre.
- Próbáld meg behúzni a másikat a kútba (körbe). Ha sikerrel jársz, pontot kapsz.

Variáció:

Játsszatok egyszerre 2 főnél többen.

Fantázia:

Húzd be a másikat a kútba!

Tipp:

Sakktáblához hasonlóan fektesse le a szőnyeget, és használja azt.

2. példa: Bankrablás

- A párok egymással szemben állnak.
- Az egyiknek van egy papír cetlije (pénze) a háta és az öve (a bank) között.
- Egy egyeztetett jelre a rablók megpróbálják ellopni a cédulát.
- Folytassátok szerepcserével.

Variáció:

Játssz két rablóval egy bank ellen.

Fantázia:

A rablók ellopják a pénzt a banktól.

Tipp:

Ha nem hozott magával papírt, használja az edzőteremben rendelkezésre álló szalagokat. Vagy a bank fordítsa el az övét úgy, hogy a csomó hátul legyen, és hagyja, hogy a rablók megpróbálják megragadni a csomót.

Az értékek összekapcsolásának módjai

Bizalom: "Bíznotok kell abban, hogy szépen tudtok együtt játszani."

Együttműködés: "Együtt kell dolgoznotok, hogy a játék végig szórakoztató legyen."

Tisztelet: "Tiszteld a másikat, és játssz úgy, hogy figyelsz rá."

Önkontroll: "Figyelj magadra, és játssz úgy, hogy az a párodnak is szórakoztató legyen."

Reziliencia: "Mutasd meg, mennyire kitartó vagy, és ne add fel túl könnyen."

Fegyelem: "Gondold át, mit szeretnél legközelebb jobban csinálni, és mutasd meg ezt a javulást. Ez a fegyelem."

A gondolkodásra ösztönzés módjai

1. szint; 4 - 6 év: A gyermekekre összpontosítva

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy mennyire ragaszkodtál a <kapcsolt értékhez>.
- Hátveregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe.

2. szint; 6 - 9 év: A gyermekekre + a másikkra összpontosítva

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy a párod mennyire ragaszkodott a <kapcsolt értékhez>.
- Hátveregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe és mondd el, miért érdemli meg.

3. szint; 9 - 12 év: A gyerekekre + a másikkra + a közötti kapcsolatra összpontosítva.

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy a párod mennyire ragaszkodott a <kapcsolt értékhez>. Miért volt ez így?
- Hátveregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe és mondd el, miért érdemli meg, és hogy ettől te hogyan érzed magad.

Záró játékok

1. példa: Egy sárkány játéka

- A csoport várakozzon a szőnyeg keskeny oldalán, és egy sárkány üljön a szőnyeg közepén.
- Egy megbeszélte jelzésre a csoport megpróbál átjutni a túloldalra.
- Amikor lelépsz a szőnyegről, vagy egy sárkány a földre húz, te magad is sárkánnyá változol, és segítesz a többi sárkánynak.
- Átszatok addig, amíg csak néhány gyerek marad, majd válasszátok ki, hogy a következő körben ki kezdjen sárkánnyként.

Variáció:

Hagyja, hogy a sárkányok megfogják a futókat, ahelyett, hogy a földre húznák őket.

Fantázia:

A sárkány és a lovagok.

Tippek:

A balesetek elkerülése érdekében állapodjanak meg abban, hogy az ugrás nem megengedett.

2. példa: A sziget királya

- Hozzon létre két vagy több szigetet tornatermi szőnyegek segítségével, vagy használja a judoszőnyeg színeit a szigetek jelzésére.
- Ossa el a gyerekeket a szigetekre.
- A gyerekek megpróbálnak az utolsók lenni, akik a szigetükön állnak, a többieket lökdösve vagy lehúzza róla.
- Ha megérintik a vizet (a szigetet körülvevő padlót vagy szőnyeget), cápává válnak. Cápaként megpróbálhat másokat lehúzni a szigeteikről, de csak anélkül, hogy megérintenék a szigetet.

Variáció:

Játsszanak két csoportban: a szigetlakók és a cápák. Ki az első, aki áthúzza valakit a másik csoportba?

Fantázia:

Légy a szigetek királya vagy királynője, de ne feledd a cápákat!

Tippek:

A tét növelése érdekében győződjön meg arról, hogy minden csoport hasonló erősségű.

Az értékek összekapcsolásának módjai

Bizalom: "Bízom benne, hogy betartod a játékszabályokat. Így lesz mindenki számára szórakoztató a játék."

Collaborate: "Dolgozzatok együtt, mint a sárkányok, és döntsétek el együtt, hogyan fogtok megszabadulni a lovagoktól."

Tisztelet: "Játssz tisztességesen. Így tiszteld magad, és a többieket is."

Control: "Tartsd kézben az irányítást, és ne hagyd, hogy az érzelmeid átvegyék az uralmat. Még akkor se, ha nem nyersz."

Reziliencia: "Segítsétek egymást, mint a lovagok. Így vagytok együtt reziliensek."

Fegyelem: "Tartsátok magatokat a szabályokhoz és megállapodásokhoz. Az üzlet az üzlet."

A gondolkodásra ösztönzés módjai

1. szint; 4 - 6 év: A gyermekekre összpontosítva

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy mennyire ragaszkodtál a <kapcsolt értékhez>.
- Hátszeregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe.

2. szint; 6 - 9 év: A gyermekekre + a másokra összpontosítva

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy a párod mennyire ragaszkodott a <kapcsolt értékhez>.
- Hátszeregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe és mondd el, miért érdemli meg.

3. szint; 9 - 12 év: A gyerekekre + a másokra + a kettő közötti kapcsolatra összpontosítva.

- Hüvelykujj-visszajelzés: A hüvelykujjaddal jelezd, hogy a párod mennyire ragaszkodott a <kapcsolt értékhez>.
- Miért volt ez így?
- Hátszeregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe és mondd el, miért érdemli meg, és hogy ettől te hogyan érzed magad.

Hogyan kell használni a Schooljudo.eu óravázlatot

Az óravázlat elkészítése segít a Schooljudo.eu órák megfelelő módon történő előkészítésében és lebonyolításában. Az óravázlat elemeinek leírása alább 4.sz mellékletként, illetve platformunk eszköztárában is megtalálható, akár saját használatra is letölthető (schools.ijf.org).

A lecke felépítése:

Minden lecke ugyanazokból a blokkokból épül fel. Mindig ugyanabból a rituáléból áll az óra eleje és vége. Egy Bevezetés/ bemelegítés, egy ukemi-waza rész, első fő rész, második fő rész és egy záró feladat / játék + reflexió a Schooljudo.eu értékről az adott leckében.

Hogyan kell használni az óravázlatot?

Függőleges elemek

- Bevezetés: hogyan köszöntjük egymást az elején (Zarei vagy Ritsurei). A bevezetés során kiválasztott gyakorlatoknak vagy játékoknak fel kell készíteniük a gyerekeket a lecke hátralévő részére. A leggyakoribb célok a szív- és érrendszer, valamint az izom-csontrendszer (az izmok és vázizomrendszer) felkészítése a terhelésre, ezek bemelegítése.
- Ukemi-waza: Minden leckében fordítson figyelmet az esés gyakorlatokra. Ez a Schooljudo.eu órák mellett a mindennapi életben is fontos..
- 1. Fő rész: Ez lehet a lecke technikai része. Több gyakorlatot és játékot is tartalmazhat.
- 2. Fő rész: Ez lehet a lecke második technikai része. Több gyakorlatot és játékot is tartalmazhat.
- Befejezés: ide építheti be a végjátékot vagy egy utolsó gyakorlatot. Ez a rész egyben a szervezet lenyugtatására is szolgál, illetve a leckében oktatott értékek megbeszélésére, értékelésére.

Vízszintes elemek

- Gyakorlat: a gyakorlat neve, globálisnak kell lennie.
- Utasítások: a gyakorlat leírása és a gyermekek oktatásának módja.
- Schooljudo.eu érték: hogyan kapcsolódik az adott gyakorlat a Schooljudo.eu értékhez. Példák az oktatási csomagban.
- Reflexió: milyen kérdést tehetünk fel a gyerekeknek, ami arra sarkalja őket, hogy reflektáljanak a viselkedésükre (az értékhez kapcsolódva). Példák az oktatási csomagban.

Schooljudo.eu óravázlat



A lecke felépítése	Idő	Feladat <i>Milyen edzést/játékot fog végezni?</i>	Instrukciók <i>Hogy is működik ez?</i>	Schooljudo.eu értékek <i>Hogyan kapcsolja össze a leckét annak értékével?</i>	Reflexió <i>Milyen kérdéseket lehet a gyerekeknek feltenni, hogy a tanultakon elmélkedjenek?</i>
Bevezetés					
Ukemi-waza					
Fő rész 1					
Fő rész 2					
Befejezés		Tippek: Reflexió a leckéről + link az értékposzterre			

