

# ENTERTRAINER PORTFOLIO



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**JUDO  
SCHOOLS**



Erasmus+ Sport  
programme SCP -  
Collaborative Partnerships

SCHOOLJUDO.EU:

A EU-Wide Primary School Ecosystem for the Judo  
Teaching Grant Agreement No. 623019-EPP-1-2020- 1-  
HU-SPO-SCP

# Előszó

Kedves Entertrainer,

Az IJF elnöke, Marius Vizer úr nevében szeretném megragadni az alkalmat, hogy megköszönjem részvételét az Erasmus+ projektben és a hozzá tartozó próba projektben. Úgy gondolom, mindannyian hiszünk benne, hogy a judo által lehetőségünk adódik arra, hogy a gyermekeket az élethez szükséges fontos készségeire neveljük, formáljuk és tanítsuk.

Nagyszerű érzés judoórákat adni az iskolákban, és átadni a tapasztalatokat a következő generációnak. Egy Entertrainer pedagógiailag támogatja a gyermekeket, és segít nekik abban, hogy kiegyensúlyozott emberekké váljanak. Ez egy felelősségteljes, de egyben örömteli feladat is.

A projekt célja, hogy lássuk, hogyan tudjuk még jobban kihasználni a judo fontos értékeit. Önnel és szakértelmével együtt a judo órákat Schooljudo.eu leckékké szeretnénk alakítani. Elméleti keretrendszer és filozófia alapján szeretnénk még jobban összekapcsolni az értékeket a sportunkkal, bizonyítva, hogy a judo szó szerint több, mint sport. Segítünk a gyermekeknek, hogy mentálisan és fizikailag erősebbek legyenek. Bajnokok az életben.

A judo tanár -vagy ahogy mi hívjuk, Entertrainer- szerepe az, hogy hangsúlyozza az értékeket, és még inkább összekapcsolja őket a judo technikákkal, oly módon, hogy az szórakoztató és izgalmas legyen.

A legjobbakat kívánom a próbaprojektekhez! Remélem, hamarosan találkozunk.

Tisztelettel,  
Ruben Houkes

2007 Világbajnok  
2008 Olimpiai bronzérmes  
Schooljudo Hollandiai társalapítója  
IJF Judo for Children bizottság vezetője



## FELKÉSZÜLÉSI HETEK

**Tanulmányozza a kézikönyvet a Rise 360-ban, és nézze meg a filmeket.**

*14 / 18 feb*

**Entertrainer nemzetközi projektmeeting.**

*23 / 24 feb*

**Skills4life által kiadott házi feladat és visszajelzés.**

*28 feb / 4 márc*

**0. lecke**

*28 feb / 4 márc*

## PRÓBAPROJEKT HETEK *Kezdés a 10. héttől március 7*

*1. héttől - 12. hétig- 07-03-22 - 27-05-22*

**A 4. hét az a hét, amikor online találkozunk.  
Beszélgetünk a tapasztalatokról, és tippeket  
vagy visszajelzést adhatnak egymásnak.**

## ZÁRÁS

**Próbaprojekt kiértékelése**

# Tartalom

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Próbaprojektet megelőzően             | 5  |
| Entertrainer workshop                 | 6  |
| Házifeladat                           | 8  |
| 0. lecke                              | 11 |
| Felkészítés az óravázlat használatára | 16 |
| 1. lecke – Bizalom 1                  | 17 |
| 2. lecke - Bizalom 2                  | 22 |
| 3. lecke - Együttműködés              | 27 |
| 4. hét - Együttműködés                | 31 |
| 5. hét - Tisztelet                    | 35 |
| 6. hét - Tisztelet                    | 39 |
| 7. hét - Önkontroll                   | 43 |
| 8. hét - Önkontroll                   | 47 |
| 9. hét - Reziliencia                  | 51 |
| 10. hét - Reziliencia                 | 55 |
| 11. hét - Fegyelem                    | 59 |
| 12. hét - Fegyelem                    | 63 |
| Záró értékelés                        | 67 |
| Biztonsági szabályok                  | 70 |
| Értékposzter                          | 72 |
| Entertrainer kézikönyv                | 73 |
| Oktatási csomag                       | 94 |

# Próbaprojektet megelőzően

Látogasson el a Rise360 weboldalára, olvassa el, tanulmányozza át és nézze meg az összes információt.

## A judo tanártól az Entertrainerig

Az angol entertrainer szó két szó keveréke: szórakoztató és oktató. Mivel a szórakozás a Schooljudo.eu összes tevékenységének központi koncepciója, szeretnénk volna ezt egy professzionális elnevezés formájában rögzíteni. A hatékony tanulás tervezésekor az Entertrainer feladata, hogy olyan tanulási eseményeket és tapasztalatokat hozzon létre, amelyek lehetővé teszik a gyermekek számára, hogy biztonságos környezetben új készségeket vagy ismereteket szerezzenek.

Természetesen annak érdekében, hogy az iskolán belüli értékeket a gyerekek felé megfelelően tudjuk közvetíteni, fontos, hogy ezeket mi is magunkévá tegyük és közvetíteni tudjuk. A gyerekek sokat tanulnak megfigyeléssel, így elengedhetetlen, hogy megfelelő példát mutassunk. Az alábbiakban megtalálja az Entertrainers magatartási kódexét.

- 1. Bizalom:**  
Az Entertrainerben meg lehet bízni, betartja ígéreteit.
- 2. Együttműködik:**  
Az Entertrainer tudja, hogyan dolgozzon együtt a gyerekekkel és az iskolai személyzettel, és erre mindig hajlandó.
- 3. Tisztelet:**  
Az Entertrainer tisztel másokat, méltósággal és tisztelettel bánik velük.
- 4. Önkontroll:**  
Az Entertrainer mentálisan kiegyensúlyozott, nem hagyja, hogy érzelmei irányítsák.
- 5. Reziliencia (Megújulóképesség):**  
Az Entertrainer mer korlátokat szabni, de segít mások számára.
- 6. Fegyelem:**  
Az Entertrainer mindig jobb akar lenni, mint tegnap, és segít másoknak is, hogy ugyanezt tegyék.
- 7. Öröm:**  
Az Entertrainer elsősorban örömtelivé teszi a tanulást. A szórakozás az átfogó érték a Schooljudo.eu programban és a HiRO-ban. Ez a program alapja. A gyerekek akkor tanulnak a legjobban, ha az szórakoztató számukra. Entertrainerként nagy szerepe van az örömszerzésben, azért is alakult ki az Entertrainer elnevezés.

## A judo programtól a Schooljudo.eu programig

A meglévő judo programot alakítjuk át Schooljudo.eu programmá. Ezt elméleti és gyakorlati szempontok, például építőelemek hozzáadásával tesszük.

Ennek a portfóliónak a mellékletében megtalálja az összes olyan információt, amely ahhoz szükséges, hogy az oktatótól az Entertrainerig és a judo programtól a Schooljudo.eu programig eljusson.

- 1 Entertrainer kézikönyv
- 2 Oktatási csomag
- 3 Értékposzter
- 4 Link filmekhez

# Entertrainer Workshop

## február 23-24.

Jegyzetek

## Jegyzetek

# Házi feladat

- Küldjön egy kitöltött óravázlatot a skills4life-nak visszajelzésre
- Küldje el saját 0. lecke történetét a skills4life-nak visszajelzésre
- Küldje el a próbaprojekttel kapcsolatos személyes céljait a skills4life-nak

## Saját célok

**Mit szeretne/szeretnél elérni a próbaprojekt alatt?**

**Mit szeretne másképp csinálni az óráin a pilot alatt?**

**Hogyan fogja biztosítani, hogy a judon keresztül tanítsa meg az értékeket?**

**Milyen tényezők mentén fog elgondolkozni a Schooljudo.eu tanítási módszeren?**



# Schooljudo.eu óravázlat

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

## 0.lecke története

# 0. lecke

## Ütemterv

**1**

**Email küldése az iskolának  
a 0. lecke megtervezéséhez**

**2**

**Készítse el saját (judo)  
történetét**

**3**

**Készítse el saját történetét az  
értékekről, hüvelykujj módszer  
és hátveregetés**

**4**

**Határozza meg a  
szabályokat a próba során**

**5**

**Tartsa meg a 0. leckét**

**6**

**Az értékposzter átadása  
(kinyomtatva)**

# 0. lecke kiértékelése

## Entertrainer értékelése

Elégedett volt azzal, ahogyan elmesélte saját történetét?

Adott-e jó magyarázatot az értékekre, és arra, hogyan fogja tanítani őket a leckék során?

Milyen volt a magyarázata a hüvelykujj módszerről és a hátveregetésről?

Egyértelmű megállapodásokat és elvárásokat fogalmazott meg?

Átbeszélte az értékposztort?

# 0. lecke értékelése

## **Osztályfőnök értékelése**

Milyen volt a kommunikáció a 0. leckével kapcsolatban?

Megértették-e a gyerekek, hogy a leckék az értékekről szólnak?

A gyerekek megértették, hogy hogyan kell majd használniuk a hüvelykujj módszert és a hátveregetést?

Az Entertrainer szabályokat hozott és megállapodásokat kötött a csoporttal?

Egyéb megjegyzések?

## Bevezetés a 0. leckével

Annak érdekében, hogy a program jól induljon, fontos a megfelelő bemutatkozás és a Schooljudo.eu program megismertetése az iskolával. Ezt az alkalmat hívjuk 0. leckének. A 0. lecke egyaránt szól az Entertrainernek, az iskolai tanárnak és a gyerekeknek. Célja, hogy megismerjék egymást, és átnézzék, mit várhat el a csoport a következő órától. A hangsúly az elvárások összehangolásán van, anélkül, hogy szem elől tévesztenénk az értékeket.

Ne feledje, hogy kezdettől fogva példaértékű szerepe van az osztályban. Elmondhatja nekik:

- Ki Ön? Mesélje el személyes judo történetét;
- Miért van itt? Judon keresztül fog tanítani az értékekről;
- **Mit fog megtanítani nekik a játékokon való szórakozáson túl?** Meséljen a dícséret és egyéb visszajelzések adásáról, majd kérjen visszajelzést a hüvelykujj módszerrel (a módszert egy másik oldalon ismertetjük).

## Az Entertrainer 0. leckére való felkészülésének indikátorai

Miután megkapta az órarendet, beleértve az órák dátumait és pontos időpontjait, azonnal kezdjen el lépéseket tenni a 0. lecke megtervezéséhez, lehetőleg legalább egy héttel a tényleges órák kezdete előtt. Az első alkalmat minél hamarabb ejtse meg, hogy időben találkozhasson az iskola vezetőjével (vagy az ebben kompetens személlyel). Jelezze, hogy szeretné látni, hol fogja tartani az óráit, így ellenőrizheti, hogy:

- A helyszín könnyen elérhető a gyerekek számára;
- A hely elég tágas;
- A helyszín és környéke biztonságos;
- A kiszállított anyagok minősége és mennyisége megfelelő;
- A plakátokat és az okleveleket átadták.

Ha hiányosságot észlel, kérjük, vegye fel a kapcsolatot a Szövetséggel.

## A 0. lecke menete

A 0. lecke során bemutatkozik a csoportnak, és megosztja velük, hogy mi fog történni a leckék során. A következő eszközöket és beszélgetési pontokat használhatja:

- A judo értékek posztere;
- A judo története és értékei;
- Egy érték említése és az ahhoz kapcsolódó példák kérése vagy adása;
- Biztonsági elemek kihangsúlyozása: ékszerek levétele, tiszta kezek és lábak, valamint rövidre vágott körmök;
- A judogi és a tatami bemutatása;
- Az öv megkötésének megtanítása.

## Az osztálytermi tanár/osztályfőnök szerepe

A 0. lecke egyben tökéletes alkalom arra is, hogy megbeszéljük az osztályfőnökkel, hogy mit várunk tőle. Kifejezheti, hogy mennyire szeretné, ha a tanár részt venne az órákon. Beszéljék meg, hogy a tanár felelőssége, hogy a diákok jelen legyenek, és időben átöltözzenek tornaruhájukba. Egyéb tippek, amelyeket adhatunk Önnek (ha szükséges):

- Ha az osztályokat az iskolán belül tanítják, akkor a tanár vegye át előre a judogis dobozokat, hogy a gyerekek már az öltözőkben fel tudják venni azokat.
- Kérje ki a tanár véleményét, az első óra előtt melyik gyerekek tudnának segíteni a tatamik kihelyezésében.
- Gondoskodjon arról, hogy a gyerekek kulturált módon öltözzenek át és vissza judoijukból.

Minden, amit a 0. lecke során megbeszélnek és elfogadnak, segít abban, hogy a következő órák zökkenőmentesebben fussanak, és szórakoztatóbbak legyenek. Összefoglalva: ne felejtsek el, hogy a nap végén Ön felelős mindenért, ami a Schooljudo.eu órák során történik. Ha kétségei vannak, vegye fel a kapcsolatot a Nemzeti Szövetséggel.

## E-mail példa a 0. lecke előtt

Kedves <kapcsolattartó neve>!

Nagy örömmre szolgál, hogy részt vesznek a Schooljudo.eu programban! Szeretnék bemutatkozni. A nevem <az Ön neve>. Én leszek a Schooljudo.eu -ért felelős Entertrainer, az iskola kijelölt osztályaiban. Mielőtt elkezdjük az órákat, szeretnék átbeszélni néhány kérdéskört,.

Amennyiben lehetséges, a program megkezdése előtt szeretnék ellátogatni az iskolába, hogy személyesen is bemutatkozhassak Önnek és az osztály(ok)nak, ezáltal megismerjük egymást, egymás elvárásait és kívánságait. Ez csoportonként körülbelül 10-15 percet venne igénybe.

Ha Önöknek is megfelel, a 0. leckére, <dátum> <időpont> kerülne sor. Amennyiben az említett időpont nem megfelelő, kérem jelezze, hogy az alábbi lehetőségek közül melyik lenne megfelelő az Ön számára?

1. <dátum> <időpont>
2. <dátum> <időpont>
3. <dátum> <időpont>

Bízom benne, hogy a fenti tájékoztató elégséges tájékoztatásul szolgált. Várom a mihamarabbi találkozást és a közös munkát.

További szép napot kívánok!

Üdvözlettel,  
<az Ön neve>

---

Schooljudo.eu Entertrainer  
<telefon száma>  
<email cím>

# Előkészületek az óravázlathoz

## Hogyan kezdünk hozzá?

Mielőtt elkezdené kitölteni az óravázlatot, mindig kérdezze meg magától; "melyik érték játszik központi szerepet ebben a leckében"? Fontos szem előtt tartani, hogy judo játékokon vagy gyakorlatokon keresztül tanítja a gyerekeket az értékekről.

A lecke elején mondja el a gyerekeknek, hogy az adott lecke például a bizalomról szól.

A következő kérdések segítségével tudatosíthatja magában és a gyermekekben az értéket;

- Mit jelent az Ön számára a bizalom?
- Mit jelent a bizalom az egyes gyermekek számára?
- Mit vár el attól a személytől, akiben megbízik?
- Mit vár el önmagától, ha valaki bíz benne?

Ezek a kérdések segíthetnek abban, hogy a gyermekek jobban tisztában legyenek az értékkel, amelyről tanulnak.

A Schooljudo.eu órákon hagyja, hogy a gyerekek megtapasztalják az értékbizalmat a judo gyakorlatok és játékok segítségével. A judo gyakorlat magyarázatát mindig össze kell kapcsolni az értékkel. Azt is mondja el nekik, hogy a hüvelykujj módszerével vagy a hátveregetéssel fog reflektálni ezekre.

Inspirációért keresse az oktatási csomagot (2. melléklet) vagy a filmklipet "az értékek összekapcsolásáról".

## A gyakorlatok kiválasztása

Válassza ki a leckének megfelelő saját gyakorlatokat vagy játékformákat, és kapcsolja össze az /értékekkel a fenti tippek segítségével.

- Győződjön meg arról, hogy tisztában van a gondolkodási módszerek használatának lehetőségeivel; a hüvelykujj és hátveregetés módszerrel.
- Az óravázlatba írjon példákat olyan kérdésekre, amelyeket feltehetne a gyerekeknek. Tartsa szem előtt a gyermekek korcsoportjának megfelelő képességeket. A reflexió szintjeivel kapcsolatos további információkért tekintse meg az Entertrainer kézikönyvet vagy az oktatási csomagot.

## Reflexió

Entertrainerként mindig hajlandó tanulni. A tanulás fontos szempontja, hogy elgondolkodjunk magunkon és a leckén, a reflexiós űrlap segítségével. A próbaprojekt minden hetére talál egy reflexiós űrlapot. Ezen felül van egy reflexiós űrlap is, amelyet az osztályfőnöknek kell kitöltenie.

Az önreflexióhoz és az osztályfőnöki reflexióhoz ne felejtse el visszajelzést kérni a gyerekektől. Ez a visszajelzés inkább arról szól, hogy a gyerekek hogyan fogadták a leckét és megértették-e az adott értéket.



## 1. lecke - Bizalom

Maga az érték → mit jelent

### Bizalom - Számíthatunk egymásra

"A bizalom kötelező".

- **Önbizalom**  
Merjük kitartóan feszegetni a határokat, még akkor is, ha ez nehezünkre esik.
- **Bízzunk egymásban**  
Bízzunk abban, hogy a másik is megáll, ha meg akarunk állni.
- **A bizalom növekedhet**  
Ha még nem alakult ki a bizalom, építhetünk rá úgy, hogy megmutatjuk egymásnak, a legjobbat akarjuk nyújtani.

Mit jelent az Ön számára a bizalom?

# Töltse ki az óravázlatot

| <i>A lecke felépítése</i> | <b>Idő</b> | <b>Feladat</b><br><i>Milyen edzést/játékot fog végezni?</i> | <b>Instrukciók</b><br><i>Hogy is működik ez?</i> | <b>Schooljudo.eu értékek</b><br><i>Hogyan kapcsolja össze a leckét annak értékével?</i> | <b>Reflexió</b><br><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        |                                                  |                                                                                         |                                                                                                            |

# Schooljudo.eu óravázlat

| <i>A lecke felépítése</i> | <i>Idő</i> | <i>Feladat<br/>Milyen edzést/játékot fog végezni?</i> | <i>Instrukciók<br/>Hogy is működik ez?</i> | <i>Schooljudo.eu értékek<br/>Hogyan kapcsolja össze a leckét annak értékével?</i> | <i>Reflexió<br/>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  |                                            |                                                                                   |                                                                                                      |

# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az Entertrainer számára

Sikerült tartania az óravázlatát?

Használta a hüvelykujj módszert?

Használta a hátveregetést?

Sikerült alkalmaznia az értéket a gyakorlatok során?

Elégedett volt az érték magyarázatával?

Min változtatna a következő alkalommal, és mit csinálna ugyanúgy?

# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az osztályfőnök számára

Milyen volt az érték magyarázata?

Hogy működött a reflexió (hüvelykujj módszer)?

Hogy működött a dicséret adás (hátsóvetítés)?

Általános visszajelzés.

## 2. lecke – Bizalom

Visszaulva az óra elején található értékposzterre!

- Milyen szabályok és megállapodások születtek az osztályban?

# Töltse ki az óravázlatot

| <i>A lecke felépítése</i> | <i>Idő</i> | <i>Feladat<br/>Milyen edzést/játékot fog végezni?</i> | <i>Instrukciók<br/>Hogy is működik ez?</i> | <i>Schooljudo.eu értékek<br/>Hogyan kapcsolja össze a leckét annak értékével?</i> | <i>Reflexió<br/>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  |                                            |                                                                                   |                                                                                                      |

# Schooljudo.eu óravázlat

| <i>A lecke felépítése</i> | <i>Idő</i> | <i>Feladat<br/>Milyen edzést/játékot fog végezni?</i> | <i>Instrukciók<br/>Hogy is működik ez?</i> | <i>Schooljudo.eu értékek<br/>Hogyan kapcsolja össze a leckét annak értékével?</i> | <i>Reflexió<br/>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  |                                            |                                                                                   |                                                                                                      |



# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az Entertrainer számára

Sikerült tartania az óravázlatát?

Használta a hüvelykujj módszert?

Használta a hátveregetés módszerét?

Sikerült alkalmaznia az értéket a gyakorlatok során?

Visszautalt az értékposzterre?

Min változtatna a következő alkalommal, és mit csinálna ugyanúgy?

# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az osztályfőnök számára

Milyen volt az érték magyarázata?

Hogy működött a reflexió (hüvelykujj módszer)?

Hogy működött a dicséret adás (hátseregetés)?

Visszautalt az értékposzterre?

Általános visszajelzés.

### 3. lecke – Együttműködés

Maga az érték → mit jelent

#### Együttműködés - Mindig segítsünk egymásnak

**"Nagyszerűen teljesítesz, ha együtt tudsz működni".**

- Mindenki a saját erősségében  
Mindenki jó valamiben. Adjunk magunknak és egymásnak teret, hogy felfedezzük, miben vagyunk jók.
- Egyrés megismerése  
A közös munka a barátokkal tűnik a legbiztonságosabbnak, de nagyon jó azokkal az osztálytársakkal is, akiket még nem nagyon ismerünk.
- Együtt erősebbek vagyunk  
Amikor a csoport felelősséget vállal azért, hogy az osztályteremben a légkör mindenki számára kellemes maradjon.

**Mit jelent az együttműködés az Ön számára?**

# Schooljudo.eu óravázlat

| <i>A lecke felépítése</i> | <i>Idő</i> | <i>Feladat<br/>Milyen edzést/játékot fog végezni?</i> | <i>Instrukciók<br/>Hogy is működik ez?</i> | <i>Schooljudo.eu értékek<br/>Hogyan kapcsolja össze a leckét annak értékével?</i> | <i>Reflexió<br/>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  |                                            |                                                                                   |                                                                                                      |

# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az Entertrainer számára

Sikerült tartania az óravázlatát?

Használta a hüvelykujj módszert?

Használta a hátveregetés módszerét?

Sikerült alkalmaznia az értéket a gyakorlatok során?

Meg volt elégedve az érték magyarázatával?

Min változtatna a következő alkalommal, és mit csinálna ugyanúgy?

# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az osztályfőnök számára

Milyen volt az érték magyarázata?

Hogy működött a reflexió (hüvelykujj módszer)?

Hogy működött a dicséret adás (hátveregetés)?

Általános visszajelzés.

## 4. hét – Együttműködés

Visszautalva az értékposzterre!

- Milyen szabályok és megállapodások születtek az osztályban?

# Schooljudo.eu óravázlat

| <i>A lecke felépítése</i> | <i>Idő</i> | <i>Feladat<br/>Milyen edzést/játékot fog végezni?</i> | <i>Instrukciók<br/>Hogy is működik ez?</i> | <i>Schooljudo.eu értékek<br/>Hogyan kapcsolja össze a leckét annak értékével?</i> | <i>Reflexió<br/>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  |                                            |                                                                                   |                                                                                                      |



# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az Entertrainer számára

Sikerült tartania az óravázlatát?

Használta a hüvelykujj módszert?

Használta a hátveregetés módszerét?

Sikerült alkalmaznia az értéket a gyakorlatok során?

Visszautalt az értékposzterre?

Min változtatna a következő alkalommal, és mit csinálna ugyanúgy?

# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az osztályfőnök számára

Milyen volt az érték magyarázata?

Hogy működött a reflexió (hüvelykujj módszer)?

Hogy működött a dicséret adás (hátsó veregetés)?

Visszautalt az értékposzterre?

Általános visszajelzés.

## 5. hét – Tisztelet

Maga az érték → mit jelent

**Tisztelet - Értékeljük egymást**

**"Ha nem hanyagolod el, megérted a tisztelet szót".**

- **Önbecsülés**

Hallgass a testedre. Légy őszinte azzal kapcsolatban, hogy mit gondolsz és érzel, magaddal, és másokkal szemben.

- **A környezet tiszteletben tartása**

Bánj másokkal úgy, ahogy szeretnéd, ha veled bánnának. És úgy bánj mások dolgaival, ahogy szeretnéd, hogy a tiéddel bánjanak.

- **Egyenlő, de különböző**

Még akkor is, ha mindannyian fehér judogit viseltek, figyeljetek egymásra.

**Mit jelent a tisztelet az Ön számára?**

# Schooljudo.eu óravázlat

| <i>A lecke felépítése</i> | <i>Idő</i> | <i>Feladat<br/>Milyen edzést/játékot fog végezni?</i> | <i>Instrukciók<br/>Hogy is működik ez?</i> | <i>Schooljudo.eu értékek<br/>Hogyan kapcsolja össze a leckét annak értékével?</i> | <i>Reflexió<br/>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  |                                            |                                                                                   |                                                                                                      |

# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az Entertrainer számára

Sikerült tartania az óravázlatát?

Használta a hüvelykujj módszert?

Használta a hátveregetés módszerét?

Sikerült alkalmaznia az értéket a gyakorlatok során?

Elégedett volt az érték magyarázatával?

Min változtatna a következő alkalommal, és mit csinálna ugyanúgy?

# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az osztályfőnök számára

Milyen volt az érték magyarázata?

Hogy működött a reflexió (hüvelykujj módszer)?

Hogy működött a dicséret adás (hátveregetés)?

Általános visszajelzés.

## 6. hét – Tisztelet

Visszaulva az értékposzterre!

- Milyen szabályok és megállapodások születtek az osztályban?

# Schooljudo.eu óravázlat

| <i>A lecke felépítése</i> | <i>Idő</i> | <i>Feladat<br/>Milyen edzést/játékot fog végezni?</i> | <i>Instrukciók<br/>Hogy is működik ez?</i> | <i>Schooljudo.eu értékek<br/>Hogyan kapcsolja össze a leckét annak értékével?</i> | <i>Reflexió<br/>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  |                                            |                                                                                   |                                                                                                      |



# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az Entertrainer számára

Sikerült tartania az óravázlatát?

Használta a hüvelykujj módszert?

Használta a hátveregetés módszerét?

Sikerült alkalmaznia az értéket a gyakorlatok során?

Visszautalt az értékposzterre?

Min változtatna a következő alkalommal, és mit csinálna ugyanúgy?

# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az osztályfőnök számára

Milyen volt az érték magyarázata?

Hogy működött a reflexió (hüvelykujj módszer)?

Hogy működött a dicséret adás (hátveregetés)?

Általános visszajelzés.

## 7. hét – Önkontroll

Maga az érték → mit jelent

**Önkontroll - Egyensúlyban maradás**

**"Az irányítás az, ami egészsé tesz".**

- **Irányítás**

Gondolkozz, mielőtt megszólalsz vagy cselekszel. Ne hagyd, hogy az érzelmeid átvegyék az irányítást.

- **Teret adunk egymásnak**

Hallgassatok egymásra, és így adjatok teret a másoknak, hogy megmutathassa saját erősségét.

- **Döntéshozatal**

Mérlegeld a választásaidat. Néha a csoport érdekét a saját érdekekkel szemben előtérbe kell helyezni.

**Mit jelent számodra az Önkontroll?**

# Schooljudo.eu óravázlat

| <i>A lecke felépítése</i> | <i>Idő</i> | <i>Feladat<br/>Milyen edzést/játékot fog végezni?</i> | <i>Instrukciók<br/>Hogy is működik ez?</i> | <i>Schooljudo.eu értékek<br/>Hogyan kapcsolja össze a leckét annak értékével?</i> | <i>Reflexió<br/>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  |                                            |                                                                                   |                                                                                                      |

# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az Entertrainer számára

Sikerült tartania az óravázlatát?

Használta a hüvelykujj módszert?

Használta a hátveregetés módszerét?

Sikerült alkalmaznia az értéket a gyakorlatok során?

Elégedett volt az érték magyarázatával?

Min változtatna a következő alkalommal, és mit csinálna ugyanúgy?

# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az osztályfőnök számára

Milyen volt az érték magyarázata?

Hogy működött a reflexió (hüvelykujj módszer)?

Hogy működött a dicséret adás (hátveregetés)?

Általános visszajelzés.

## 8. hét – Önkontroll

Visszautalva az értékposzterre!

- Milyen szabályok és megállapodások születtek az osztályban?

# Schooljudo.eu óravázlat

| <i>A lecke felépítése</i> | <i>Idő</i> | <i>Feladat<br/>Milyen edzést/játékot fog végezni?</i> | <i>Instrukciók<br/>Hogy is működik ez?</i> | <i>Schooljudo.eu értékek<br/>Hogyan kapcsolja össze a leckét annak értékével?</i> | <i>Reflexió<br/>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 értékpósterre   |                                            |                                                                                   |                                                                                                      |



# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az Entertrainer számára

Sikerült tartania az óravázlatát?

Használta a hüvelykujj módszert?

Használta a hátveregetés módszerét?

Sikerült alkalmaznia az értéket a gyakorlatok során?

Visszautalt az értékposzterre?

Min változtatna a következő alkalommal, és mit csinálna ugyanúgy?

# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az osztályfőnök számára

Milyen volt az érték magyarázata?

Hogy működött a reflexió (hüvelykujj módszer)?

Hogy működött a dicséret adás (hátsó veregetés)?

Visszautalt az értékposzterre?

Általános visszajelzés.

## 9. hét – Reziliencia

Maga az érték → mit jelent

**Reziliencia - 7-szer ess el, állj fel 8-szor.**

**"A tanulás nem a ragyogásról szól, hanem a rugalmasságról".**

- **Merj határokat szabni**

Könnyű mások tudtára adni, ha valami tetszik, de azt is tudasd, ha valami nem tetszik.

- **Kiállni egymásért**

Segíteni másoknak határokat szabni.

- **Együttes reziliencia**

Ott lenni egymásnak, jó és rossz időkben egyaránt.

**Mit jelent számodra a Reziliencia?**

# Schooljudo.eu óravázlat

| <i>A lecke felépítése</i> | <i>Idő</i> | <i>Feladat<br/>Milyen edzést/játékot fog végezni?</i> | <i>Instrukciók<br/>Hogy is működik ez?</i> | <i>Schooljudo.eu értékek<br/>Hogyan kapcsolja össze a leckét annak értékével?</i> | <i>Reflexió<br/>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  |                                            |                                                                                   |                                                                                                      |

# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az Entertrainer számára

Sikerült tartania az óravázlatát?

Használta a hüvelykujj módszert?

Használta a hátveregetés módszerét?

Sikerült alkalmaznia az értéket a gyakorlatok során?

Elégedett volt az érték magyarázatával?

Min változtatna a következő alkalommal, és mit csinálna ugyanúgy?

# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az osztályfőnök számára

Milyen volt az érték magyarázata?

Hogy működött a reflexió (hüvelykujj módszer)?

Hogy működött a dicséret adás (hátveregetés)?

Általános visszajelzés.

## 10. hét – Reziliencia

Visszautalva az értékposzterre!

- Milyen szabályok és megállapodások születtek az osztályban?

# Schooljudo.eu óravázlat

| <i>A lecke felépítése</i> | <i>Idő</i> | <i>Feladat<br/>Milyen edzést/játékot fog végezni?</i> | <i>Instrukciók<br/>Hogy is működik ez?</i> | <i>Schooljudo.eu értékek<br/>Hogyan kapcsolja össze a leckét annak értékével?</i> | <i>Reflexió<br/>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  |                                            |                                                                                   |                                                                                                      |



# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az Entertrainer számára

Sikerült tartania az óravázlatát?

Használta a hüvelykujj módszert?

Használta a hátveregetés módszerét?

Sikerült alkalmaznia az értéket a gyakorlatok során?

Visszautalt az értékposzterre?

Min változtatna a következő alkalommal, és mit csinálna ugyanúgy?

# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az osztályfőnök számára

Milyen volt az érték magyarázata?

Hogy működött a reflexió (hüvelykujj módszer)?

Hogy működött a dicséret adás (hátsóvetítés)?

Visszautalt az értékposzterre?

Általános visszajelzés.

## 11. hét – Fegyelem

Maga az érték → mit jelent

**Fegyelem - Tedd meg, ami szükséges**

**"Az igazi erő belülről fakad; ezt hívják fegyelmezettségnek".**

- **Célok elérése**

Tudd, hová akarsz menni, vagy mit akarsz elérni. Mindaddig, amíg erős vagy és hiszel magadban, végül el fogod érni céljaidat.

- **Szabályok és megállapodások**

Tartsd magad a szabályokhoz és megállapodásokhoz. Az üzlet az üzlet.

- **Állj stabilan és tarts ki**

Maradj erős (mentálisan). Döntsd el, mi romlott el, és gondold át, hogyan tudod megoldani.

**Mit jelent számodra a Fegyelem?**

# Schooljudo.eu óravázlat

| <i>A lecke felépítése</i> | <b>Idő</b> | <b>Feladat</b><br><i>Milyen edzést/játékot fog végezni?</i> | <b>Instrukciók</b><br><i>Hogy is működik ez?</i> | <b>Schooljudo.eu értékek</b><br><i>Hogyan kapcsolja össze a leckét annak értékével?</i> | <b>Reflexió</b><br><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 értékpósterre         |                                                  |                                                                                         |                                                                                                            |

# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az Entertrainer számára

Sikerült tartania az óravázlatát?

Használta a hüvelykujj módszert?

Használta a hátveregetés módszerét?

Sikerült alkalmaznia az értéket a gyakorlatok során?

Elégedett volt az érték magyarázatával?

Min változtatna a következő alkalommal, és mit csinálna ugyanúgy?

# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az osztályfőnök számára

Milyen volt az érték magyarázata?

Hogy működött a reflexió (hüvelykujj módszer)?

Hogy működött a dicséret adás (hátveregetés)?

Általános visszajelzés.

## 12. hét – Fegyelem

Visszautalva az értékposzterre!

- Milyen szabályok és megállapodások születtek az osztályban?

# Schooljudo.eu óravázlat

| <i>A lecke felépítése</i> | <i>Idő</i> | <i>Feladat<br/>Milyen edzést/játékot fog végezni?</i> | <i>Instrukciók<br/>Hogy is működik ez?</i> | <i>Schooljudo.eu értékek<br/>Hogyan kapcsolja össze a leckét annak értékével?</i> | <i>Reflexió<br/>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  |                                            |                                                                                   |                                                                                                      |



# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az Entertrainer számára

Sikerült tartania az óravázlatát?

Használta a hüvelykujj módszert?

Használta a hátveregetés módszerét?

Sikerült alkalmaznia az értéket a gyakorlatok során?

Visszautalt az értékposzterre?

Min változtatna a következő alkalommal, és mit csinálna ugyanúgy?

# Értékelőlap az Entertrainer, és az osztályfőnök számára

## Kérdések az osztályfőnök számára

Milyen volt az érték magyarázata?

Hogy működött a reflexió (hüvelykujj módszer)?

Hogy működött a dicséret adás (hátseregetés)?

Visszautalt az értékposzterre?

Általános visszajelzés.

# Záró értékelés

## Reflexió az Entertrainer számára

Mi az általános véleménye a próbaprojektről?

Mi a véleménye a tananyagokról?

Kapott-e elég támogatást és tudást a projekt előtt és alatt? Ha nem, mit javasolna nekünk?

Sikerült-e alkalmaznia az elméletet és az építőelemeket a projekt során? Írjon egy példát arra, hogyan használta az elméletet és az építőelemeket.

Sikerült elérnie a projekt elején kitűzött céljait? Hasonlítsa össze a próbaprojekt elejéről származó célkitűzéseket a végeredménnyel.

**Mit szeretett volna elérni a próbaprojekt alatt?**

**Mit szeretne másképp csinálni az óráin a projekt alatt?**

**Hogyan fogja biztosítani, hogy judoval tanítsa az értékeket?**

**Hogyan fog elgondolkozni a Schooljudo.eu tanítási módszeren?**

# Záró értékelés

## Reflexió az osztályfőnök számára

**Voltak-e jelentős különbségek a csoportkohézióban a 12 hét után?**

- Ha igen, miben látható a különbség??

**Voltak-e jelentős különbségek az egyes diákok között?**

- pl.: jobb érzelmi szabályzás, önbizalom, önismeret.
- Ha igen, mik voltak a jelentős különbségek?

**Hogyan magyarázta el az Entertrainer az egyes leckékben található értékeket? Megértették-e ezeket a gyerekek?**

**Hivatkozott-e az Entertrainer szükség esetén az értékposzterre?**

**Milyen volt a hüvelykujj módszer (reflexió) használata?**

**Hogy működött a hétveregetés (dicséret)?**

# Biztonsági előírások

A biztonság az egyik legfontosabb szempont, amelyet figyelembe kell vennie a judo órákon. Mindig szem előtt kell tartani a biztonságot, és ehhez Önnek is megfelelő képzésben kell részesülnie.

Ügyeljen a részletekre, és minden gyakorlat során biztosítsa a gyermekek biztonságát. Ha a gyerekek olyan hibákat követnek el, amelyek veszélyhez és/vagy balesetekhez vezetnek, mindig szánjon időt a javításra, még akkor is, ha ez megváltoztatja az óra menetét.

Ügyeljen a nemek közötti különbségre és az eltérő kulturális háttérre. Tartsa tiszteletben a döntést, ha a gyermek nem akar egy adott gyakorlatot elvégezni.

## Hogyan lehet megelőzni a sérüléseket?

A sérülések megelőzése érdekében az óra során a terhelés vagy az intenzitás nem haladhatja meg a gyermekek által kezelhető terhelhetőséget. Ne feledje, hogy az olyan tényezők, mint az életkor, a nem, a testalkat, a fizikai állapot és a pszichológiai tényezők határozzák meg, hogy a gyerekek milyen terhelhetőséget tudnak kezelni.

Cél, hogy növeljük a terhelhetőséget anélkül, hogy túllépnénk a megengedett terhelés határait.

## Higiénia

A biztonság mellett a személyes higiénia is fontos tényező. Úgy véljük, hogy a szülők és a gyermekek felelősek néhány alapvető dologért:

1. A gyerekek mindig tiszta kézzel és lábbal lépnek be. Természetesen ez az egész testre vonatkozik, de a kezek és a lábak - és a „tisztaság” illat - különösen fontosak.
2. Az óra előtt legyenek betapasztva a (kis) sebek.
3. Hosszú körmök nem megengedettek a tatamin.
4. Minden ékszert el kell távolítani. Ha a fülbevalót nem lehet eltávolítani, mert a füléket nemrégiben lyukasztották ki, akkor kivételt teszünk, és leragasztjuk őket.
5. Ne viseljen fémcsatokat vagy gyöngyöket a hajában. Ha hosszú haja van, kösse lófarokba, kontyba vagy fonatba. Csak olyan rugalmas gumit használjon, amelyen nincsenek fémdarabok.
6. Használja a mosdót az óra kezdete előtt. Csak kivételes esetekben engedélyezettek a pisiszünetek az óra alatt.

Nem minden gyermeknek lesz "saját" judogija. Higiéniai okokból azt javasoljuk, hogy a gyerekek viseljenek pólót az öltözők alatt. Ez azokra a gyerekekre is vonatkozik, akik bizonytalannak érzik magukat a testük miatt.

## Szexuális bántalmazás/szexuális zaklatás

Egyes országok szabályai és törvényei eltérhetnek más országokéitól. Például megtiltható, hogy a tanárok ugyanazt az öltözt használják, mint a gyerekek. Határozottan javasoljuk, hogy legyen tisztában ezekkel a szabályokkal, hogy elkerülje az ezzel kapcsolatos problémákat. Bár a pedofília esetei rendkívül ritkák a judóban, mindig gondoljon a cselekedeteinek lehető legrosszabb értelmezésére, és soha ne adjon kétértelműsége lehetőséget, függetlenül attól, hogy mennyire tartják Önt hitelesnek.

## Egyéb biztonsági szabályok

A terem biztosítása a különböző akadályok kárpitozásával (éles sarkok, radiátorok stb.), amelyek a tatamitól kevesebb, mint 1 méter távolságon belül, illetve 1,5 méter magasságon belül helyezkednek el. A védőanyagoknak meg kell felelniük az IJF biztonsági előírásainak.

Rendelkezések:

Elsősegély-készlet megléte az elsősegély nyújtáshoz baleset esetén. - Telefon megléte - segélyhívó számok.

### Az iskolák:

- Egészségügyi berendezések;
  - A tatamik higiénája és karbantartása;
  - A tatami felületének tisztának és karcosoktól mentesnek kell lennie;
  - Vértől meg kell tisztítani és fertőtleníteni kell (ne használjon klóralapú termékeket);
  - Hőmérséklet – legalább 14 °C, 18 °C;
  - A tatami szélétől legalább 1 méteres távolságban megengedettek a fali tükrök;
  - A tatamik szélétől 1 m-nél kisebb távolságra található ablakokat/tükröket védeni kell.
- *Nincs semmilyen tevékenység a tatamikon tanári jelenlét nélkül! (biztonsági okokból).*

SZÓRAKOZÁS

BIZALOM

EGYÜTTMŰKÖDÉS

TISZTELET

ÖNURALOM

REZILIENCIA

FEGYELEM



# ENTERTRAINER GUIDEBOOK



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Erasmus+ Sport  
programme SCP -  
Collaborative Partnerships

SCHOOLJUDO.EU:

A EU-Wide Primary School Ecosystem for the Judo  
Teaching Grant Agreement No. 623019-EPP-1-2020- 1-  
HU-SPO-SCP

**JUDO  
SCHOOLS**



# Előszó

Kedves Judo családtag!

Először is szeretnénk köszönetet mondani az IJF elnökének, Marius Vizer úrnak, hogy támogatta az IJF Judo in Schools projektet.

Hisszük, hogy a judo révén képesek vagyunk arra, hogy oktassuk, formáljuk és megtanítsuk a gyermekeknek az életre szóló készségeket.

Ha judoórákat adsz az iskolákban, és átadod a tapasztalataidat egy következő generációnak, az bizonyítja, hogy a judo többet jelent számodra, mint egy sport.

Ez a dokumentum segít abban, hogy hatékonyan támogassa a gyermekeket pedagógiaiilag, és segítse őket abban, hogy kiegyensúlyozott személyekké váljanak.

Ezt a dokumentumot nem lehetett volna létrehozni az IJF Akadémia és a Judo for Children Bizottság segítségével.

Az IJF és az IJF Judo for Children Bizottság nevében: Ruben Houkes

2007 Rio de Janeiro világbajnok | 2008 Beijing olimpiai bronzérmes

# Tartalom

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Entertrainer kézikönyv</b>                      |           |
| <b>A judo, mint a tapasztalati tanulás eszköze</b> | <b>4</b>  |
| 1.szakasz - konkrét tapasztalat                    | 5         |
| 2. szakasz – reflektív megfigyelés                 | 6         |
| 3.szakasz - ötletfejlesztés                        | 9         |
| 4. szakasz - aktív kísérletezés                    | 10        |
| 5.feltételek                                       | 11        |
| <b>Építőkövek</b>                                  |           |
| A hüvelykujj visszacsatolási módszer               | 13        |
| Schooljudo.eu értékek                              | 15        |
| Értékposzter                                       | 19        |
| Bevezetés a Schooljudo-ba                          | 20        |
| Schooljudo oktatási csomag                         | 22        |
| Hogyan használjuk az óravázlatot                   |           |
| <b>Judo oktatás felfrissítése</b>                  | <b>34</b> |
|                                                    | <b>36</b> |

# A judo, mint a tapasztalati tanulás eszköze

Köztudott, hogy a judo több, mint egy sport. Oktatási értéke van, nemcsak a motoros készségek fejlesztésében, hanem a szociális-érzelmi készségekben is. Ezen készségek megtanulásának folyamata David Kolb tapasztalati tanulási módszerének felhasználásával strukturálható.

Életünk során sokat tanulunk a társadalmi interakciókon keresztül. Ez az interakció, amely gyakran előfordul, amikor az oktatási rendszereket figyeljük meg világszerte, lehet verbális.. Hajlamosak vagyunk azonban elfelejteni, hogy a fizikai interakció hatékony eszköz lehet az új készségek elsajátításához is. A judo ez a fizikai eszköz.

## AKTÍV KÍSÉRLETEZÉS

Mit csináljak ezután?

## KONKRÉT TAPASZTALAT

Mi történt?

## REFLEKTÍV MEGFIGYELÉS

Mit tapasztaltam?

## ÖTLETFEJLESZTÉS

Miért történt ez?

# 1. szakasz - Konkrét tapasztalat

A Schooljudo.eu lecke során a gyermekek tapasztalatból tanulnak. Ami Schooljudo.eu leckévé teszi, ami azt jelenti, hogy ez az élmény nemcsak magáról a judo technikák elsajátításáról szól, hanem a szociális-érzelmi tanulásról és az ehhez kapcsolódó judo értékeiről is. Annak érdekében, hogy a cél a szociális-érzelmi tanulás (SEL – Social Emotional Learning) legyen, meg kell vizsgálnunk, mit jelent a SEL.

## 1.2. Szociális-érzelmi tanulás

A SEL, amint azt a Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) és az EU leírja, a készségek és attitűdök kollektíváját mutatja be nekünk, az alábbiakban összefoglalva:

- **ÖNISMERET:** Az a képesség, hogy megértsük saját érzelmeinket, gondolatainkat és értékeinket, valamint azt, hogy ezek hogyan befolyásolják a viselkedést a kontextusok között.
- **ÖNMENEDZSELÉS:** Az a képesség, hogy az ember érzelmeit, gondolatait és viselkedését hatékonyan kezelje különböző helyzetekben, ezáltal elérje a kitűzött célokat és törekvéseket.
- **TÁRSADALMI TUDATOSSÁG:** Az a képesség, hogy megértsük mások perspektíváit és empátiát teremtsünk másokkal, beleértve a különböző háttérrel, kultúrával és kontextusokkal rendelkezőket is.
- **KAPCSOLATI KÉSZSÉGEK:** Az egészséges és támogató kapcsolatok kialakításának és fenntartásának, valamint a különböző egyénekkel és csoportokkal való hatékony navigálásnak a képessége.
- **FELELŐS DÖNTÉSHOZATAL:** Az a képesség, hogy gondoskodó és konstruktív döntéseket hozzunk a személyes viselkedéssel és a társadalmi interakciókkal kapcsolatban a különböző helyzetekben.

## 1.3. Schooljudo.eu értékek

Ahhoz, hogy összekapcsoljuk ezeket a készségeket és attitűdöket, a Schooljudo.eu értékeket (építőelemeket) használjuk:

- **Bizalom** - Számíthatunk egymásra
- **Együttműködés** – Mindig segítsünk egymásnak
- **Tisztelet** - Értékeljük egymást
- **Kontroll** - Maradjunk egyensúlyban
- **Reziliencia** - 7-szer ess el, 8-szor állj fel
- **Fegyelem** - Tedd meg, ami szükséges

Ezek az értékek a SEL „judo fordításai”. A Schooljudo.eu órák során a gyerekek első kézből tapasztalhatják meg a Schooljudo.eu értékeket. *Pl.: Egy randori-szerű gyakorlat során a gyerekek megtapasztalják a bizalmat, amikor partnereik megállnak a jelző érintés hatására.*

## 2. szakasz - Reflektív megfigyelés

A második szakasz a reflektív megfigyelés; "Mit tapasztaltam?". A tapasztalat növelése és a tanulási potenciál növelése érdekében a gyermekeknek gondolkodniuk kell. Ez arra készíti őket, hogy aktívan gondolkodjanak saját és esetleg partnerük viselkedéséről, ami ösztönzi az új (szociális) készségek elsajátításának folyamatát.

### 2.1 Új (szociális) készségek elsajátítása.

A tapasztalati tanulás körforgásán keresztül arra törekszünk, hogy a gyerekek elérjék a tudatlan kompetencia szintjét (lásd az alábbi képet). Ezért a következő lépéseket tartjuk szem előtt:

#### 1. lépés: Öntudatlan inkompetens → Tudatos inkompetens

->Ha a gyerekek átgondolják saját és osztálytársaik viselkedését, képesek lesznek tudatosan irányítani viselkedésüket, legyen az jó vagy rossz.

#### 2. lépés: Tudatos inkompetens → Tudatos kompetens

A **proximális fejlődés zónája** (7. oldal) használatával a gyerekek tapasztalatot szereznek olyan feladatokban, amelyet korábban nem tudtak elvégezni. A tanulás implicit motivációjának fokozása érdekében az Entertrainereknek és a Tanároknak ösztönözniük kell a növekedési gondolkodásmódot. Most már nagyon szeretnének tanulni és tudni, hogy mit kell tenniük ennek elérése érdekében.

#### 3. lépés: Tudatos kompetens → Öntudatlan kompetens

A biztonságos pedagógiai légkörön belüli pozitív viselkedés ösztönzésével és az értéklaplákra vonatkozó szabályok alkalmazásával (lásd a 18. oldalt) a gyermekek beépíthetik és sajátjukká tehetik az újonnan megtanult viselkedési formákat.

Visszajelzés adására a Schooljudo.eu programon belül reflexiós módszert használunk, ide értve a Hüvelykujj és a Váll módszert. Ezek a módszerek gyorsá és mindenki számára hozzáférhetővé teszik a visszajelzést.

#### Öntudatlan Inkompetencia

*Nem tudod, hogy nem  
tudod, hogyan kell  
csinálni valamit.*

#### Tudatos inkompetencia

*Tudod, hogy nem  
tudod, hogyan kell  
csinálni valamit, és  
ez zavar.*

#### Tudatos kompetencia

*Tudod, hogy tudod,  
hogyan kell csinálni  
valamit, de ez  
erőfeszítést igényel.*

#### Öntudatlan kompetencia

*Tudod, hogyan  
kell csinálni  
valamit, és ez  
már természetes;  
jól megy neked.*

Kép: a kompetencia szakaszai

### 2.2 Hüvelykujj módszer

A gyerekeknek olyan kérdéseket teszünk fel, amire a hüvelykujjukkal válaszolhatnak. A hüvelykujj tartása jelzi, hogy:

1. Mindenki tisztelettudóan dolgozott együtt, figyelembe véve egymás erősségeit és korlátait;
2. A gyakorlatot a terveknek megfelelően hajtották végre, és mindenki úgy gyakorolt és játszott, ahogy megállapodtak.

### 2.3 Váll módszer

Ez a módszer arról szól, hogy megdicsérik egymást. A váll módszerének kifejezett alkalmazásával a gyerekeket a dicséret adásra, és a bókók fogadására is ösztönözzük.

## 2.4 A reflexió szintjei

Ahhoz, hogy segítsünk a gyerekeknek tudatosan kompetenssé válni, meg kell vizsgálnunk a reflexió szintjét.

### 1. szint: 4-6 év

- Magára a gyermekre összpontosít.
- Példa: "Mutasd meg a hüvelykujjaddal, hogy milyen jól bízatsz a párodban."

### 2. szint: 6 -9 év

- Magára a gyermekre összpontosít + a másokra.
- Példa: "Mutasd meg a hüvelykujjaddal, hogy a párod milyen jól bízhat benned."

### 3. szint: 9 - 12 év

- Magára a gyermekre összpontosít + a másokra + a kettőt összekötve.
- Példa: " Mutasd meg a hüvelykujjaddal, hogy a párod milyen jól bízhat benned. Hogy történt ez?"

Természetesen az 1. és 2. szint kérdéseit fel lehet tenni idősebb gyermekeknek is, de fordítva nem. Ha úgy érzi, hogy egy kérdés túl nehéz, akkor menjen lejjebb egy szinttel. Ha túl könnyű a kérdés, akkor menjen egy szinttel feljebb.

*Pl.: Ha a gyerekek koppintanak, és partnereik nem engedik el azonnal, mert nincsenek tisztában a partnerükkel, akkor a bizalom hiányát tapasztalhatják. A hüvelykujj módszer során az Entertrainer visszajelző kérdést tesz fel nekik; "Mutasd meg a partnerednek, hogyan bízhatnál meg benne a hüvelykujjaddal". Ebben az esetben valószínűleg lefelé vagy oldalra áll majd a hüvelykujja. Most a gyermek tudatában van inkompetenciájának; "Legközelebb jobban tudok teljesíteni."*

A visszajelzési módszerekkel kapcsolatos további gyakorlati információk a 13. oldalon találhatók.

## 2.5 A proximális fejlődés zónája (Zone of Proximal Development - ZPD)

Három különböző kategória van, ahová a tanuló a készségeit tekintve tartozhat. Ahhoz, hogy a tanulás megtörténjen, kritikus fontosságú, hogy a szakértő megértse a tanuló konkrét ZPD-szakaszát.

### Feladat, amelyet a tanuló nem tud segítséggel sem megoldani

A tanuló ZPD-jén kívül eső feladatok azok, amelyeket még szakértő segítségével sem tud elvégezni. Ha a feladat nem tartozik a tanuló ZPD-jébe, a szakértő megpróbálhatja csökkenteni a nehézségi szintet, és olyan feladatokat találhat, amelyek a tanuló készség szintjének jobban megfelelnek.

### Feladatok, amelyeket a tanuló segítséggel meg tud oldani

Ha egy tanuló közel áll ahhoz, hogy elsajátítson egy feladat elvégzéséhez szükséges készségkészletet, de ehhez még mindig szüksége van egy szakértő útmutatására, akkor a proximális fejlődés zónájában van. Ebben a helyzetben a szakértő különböző technikákat használhat annak érdekében, hogy segítse a tanulót abban, hogy jobban megértse a feladat önálló elvégzéséhez szükséges fogalmakat és készségeket.

### Feladatok, amelyeket a tanuló segítség nélkül is el tud végezni

Ebben a fázisban a tanuló önállóan el tudja végezni a feladatokat, már elsajátította az ehhez szükséges készségeket. A tanulónak nincs szüksége szakértő segítségére. Amikor a tanuló elérte ezt a szakaszt, a szakértő növelheti a feladat nehézségi szintjét, hogy megtalálja a tanuló következő ZPD-jét, és ösztönözze a továbbtanulást.

### Ennek a tanulási folyamatnak a sikere a következőket foglalja magában:

- Olyan személy jelenléte, aki rendelkezik a tanuló irányításához szükséges ismeretekkel és készségekkel (Entertrainer).
- Támogató tevékenységek (oktatási csomag), más néven váz, amelyet a szakértő biztosít, és amelyek segítik a tanuló irányítását.
- Társadalmi interakciók, amelyek lehetővé teszik a tanuló számára, hogy készségein és képességein dolgozzon.

## 2.5 A Proximális Fejlődés Zónája (Zone of Proximal Development - ZPD)

Három különböző kategória van, ahová a tanuló a készségeit tekintve tartozhat. Ahhoz, hogy a tanulás megtörténjen, kritikus fontosságú, hogy a szakértő megértse a tanuló konkrét ZPD-szakaszát.

### Feladat, amelyet a tanuló nem tud segítséggel sem megoldani

A tanuló ZPD-jén kívül eső feladatok azok, amelyeket még szakértő segítségével sem tud elvégezni. Ha a feladat nem tartozik a tanuló ZPD-jébe, a szakértő megpróbálhatja csökkenteni a nehézségi szintet, és olyan feladatokat találhat, amelyek a tanuló készségszintjének jobban megfelelnek.

### Feladatok, amelyeket a tanuló segítséggel meg tud oldani

Ha egy tanuló közel áll ahhoz, hogy elsajátítson egy feladat elvégzéséhez szükséges készségkészletet, de ehhez még mindig szüksége van egy szakértő útmutatására, akkor a proximális fejlődés zónájában van. Ebben a helyzetben a szakértő különböző technikákat használhat annak érdekében, hogy segítse a tanulót abban, hogy jobban megértse a feladat önálló elvégzéséhez szükséges fogalmakat és készségeket.

### Feladatok, amelyeket a tanuló segítség nélkül is el tud végezni

Ebben a fázisban a tanuló önállóan el tudja végezni a feladatokat, már elsajátította az ehhez szükséges készségeket. A tanulónak nincs szüksége szakértő segítségére. Amikor a tanuló elérte ezt a szakaszt, a szakértő növelheti a feladat nehézségi szintjét, hogy megtalálja a tanuló következő ZPD-jét, és ösztönözze a továbbtanulást.

### Ennek a tanulási folyamatnak a sikere a következőket foglalja magában:

- Olyan személy jelenléte, aki rendelkezik a tanuló irányításához szükséges ismeretekkel és készségekkel (Entertrainer).
- Támogató tevékenységek (oktatási csomag), más néven váz, amelyet a szakértő biztosít, és amelyek segítik a tanuló irányítását.
- Társadalmi interakciók, amelyek lehetővé teszik a tanuló számára, hogy készségein és képességein dolgozzon.

## A proximális fejlődés zónája

Olyan feladatok, amelyeket a tanuló még segítséggel sem tud elvégezni

Feladatok, amelyeket a tanuló segítséggel el tud végezni

Olyan feladatok, amelyeket a tanuló segítség nélkül is el tud végezni

Kép; proximális fejlődési zóna



### 3. szakasz - Ötletfejlesztés

Ahhoz, hogy a gyerekek tanulni akarjanak az élményből és az azt követő reflexióból, nagyon fontos, hogy megteremtsük a megfelelő gondolkodásmódot; ahogy Carol Dweck nevezi, növekedési gondolkodásmódot. Ez egy személy gondolkodásmódja és véleménye arról, hogyan látja önmagát és a világot. Ezt a gondolkodásmódot írta le Jigoro Kano a következő idézetben; **"Nem az a fontos, hogy jobbak legyünk, mint valaki más, hanem az, hogy jobbak legyünk, mint tegnap voltunk."** - A tapasztalati tanulás harmadik szakaszában a gyerekek ötleteket fognak kidolgozni arról, hogyan válhatnak jobbak, mint tegnap, vagy mitől ment olyan jól a gyakorlat. *Pl.: Egy gyermek lefelé mutató hüvelykujjat kapott. Elmondják neki, hogy miért és hogyan kaphatna felfele hüvelykujjukat legközelebb. Most a gyermek ötletel azon, hogy hogyan lehet megoldani a problémát, és készen áll arra, hogy kísérletezzon ezzel az újonnan megtanult viselkedéssel.*

#### A növekedés gondolkodásmódjának alapelvei

Annak érdekében, hogy megkönnyítse a gyermekek számára a növekedési gondolkodásmód kialakítását, az Entertrainernek tisztában kell lennie a következő elvekkel:

##### 1. A hibák nem rosszak, hanem tanulási pillanatok.

Példaképpént az Entertrainer soha nem sugallhatja azt, hogy hibázni rossz. Meg kell adniuk a gyerekeknek azt a gondolatot, hogy ez a hiba egy olyan pillanat, amelyből tanulni kell, és fel kell hívniuk a gyerekek figyelmét arra, hogy gondolkodjanak azon, hogyan teljesítsenek jobban legközelebb. Ezt látjuk a tapasztalati tanulás 3. és 4. lépésében.

##### 2. Nyelvhasználat

A nyelvhasználat nagyon fontos az órák során. Soha ne mondjuk, hogy valaki nem tudja megcsinálni, mondjuk, hogy még nem tudja megcsinálni. Ez vonatkozik azokra a gyerekekre is, akik azt mondják, hogy nem tudnak valamit csinálni. Hangsúlyozzuk, hogy még nem tudják megtenni. Ez azt a gondolatot kelti a gyerekekben, hogy tanulási görbén vannak, ahelyett, hogy zsákutcával néznének szembe.

##### 3. Dicsérje az erőfeszítést, ne a készséget.

Amikor bókol vagy példákat állít fel az órán, az Entertrainernek mindig dicsérnie kell az erőfeszítést. Ez meg fogja értetni a gyerekekkel, hogy a siker kemény munkával érhető el. Ahogy mondani szokták; "a kemény munka legyőzi a tehetséget".

## 4. szakasz - Aktív kísérletezés

Az aktív kísérletezésre a tapasztalati tanulás negyedik szakaszában kerül sor. Az óra alatt a gyerekek lehetőséget kapnak arra, hogy kiderítsék, az újonnan megtanult viselkedésüket pozitívabbnak tartják-e, mint korábban. Ez a kísérletezés új élményekhez vezet, ami újraindítja a ciklust.

Annak érdekében, hogy a Schooljudo.eu órák során ez a ciklus működjön, az Entertrainernek strukturálnia kell gyakorlataikat. A gyakorlatoknak a következő felépítésre lesz szükségük; **játék - visszajelzés - játék**. A játék között kell lennie egy integrált pillanatnak a gondolkodáshoz, hogy a gyerekek tanulhassanak az első tapasztalataikból, és szükség esetén még mindig módosíthassanak az adott óra keretein belül.

Az Entertrainereknek az óráik strukturálása érdekében, az "**oktatási csomagot**" (21. oldal) kell használniuk az "**óravázlat**" (34. oldal) kombinációjával. Így világos útmutatást kapnak arra, hogyan működnek az értékek, és hogyan építsék be azokat a Schooljudo.eu óráikba.

## 5. Feltételek

Tudjuk, hogyan és mit fognak tanulni a gyerekek a programban, most vessünk egy pillantást arra, hogy mikor tanulnak a gyerekek. Ahhoz, hogy világos áttekintést kapjunk, leírjuk a tanulás alapvető feltételeit.

### 5.1. Csoport alkotás

A nyári és karácsonyi szünet utáni időszakok a legfontosabbak az iskolai csoportalakítás folyamatában. Ezt követően a szerepek, normák és értékek nagyrészt állandóak az év hátralévő részében. Ezekben az időszakokban (kialakulás - forming, viharzás-storming és szabályozás-norming; további információkat lásd lentebb) az Entertrainer hatása nagy jelentőséggel bír. Minden nyári vakáció után, minden új tanárral vagy Entertrainerrel új csoportalakítási folyamat indul. Ez a folyamat akkor is előfordulhat, ha új gyermekekkel bővül a csoport.

#### 5.1.1. Tuckman féle csoportfejlődési szakaszok

Tuckman elmélete szerint ezeken a lépéseken mennek keresztül:

- Formálás: orientáció. A gyerekek megismerik egymást, a csoport biztonságra és struktúra kialakításra törekszik.
- Viharzás: bemutató. A gyerekek közötti kapcsolat világosabbá válik, ki vezető, ki követő?
- Szabályzás: szabványosítás. Meghatározzuk a csoport szabályait, értékeit és normáit. Mindenki megkapja a saját feladatát az együttműködésben.
- Teljesítés: teljesítmény. A csoport csapattá válik, és készen áll az együttműködésre. Vannak íratlan és írott szabályok, amelyeket mindenki betart.
- Felbomlás (csak az év végén): értékelés. Az év vagy időszak vége közeledtével. A búcsú egy újabb csoportdinamikát ad, például a búcsú az általános iskola befejezése előtt.

#### 5.1.2. Próbaprojekt óra sorozat

A Schooljudo.eu próba projekt egy 12 hetes program. Ebben az időszakban 6 értéket tanítanak a következők szerint:

|                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 1. hét: Bizalom       | 7. hét: Önkontroll   |
| 2. hét: Bizalom       | 8. hét: Önkontroll   |
| 3. hét: Együttműködés | 9. hét: Reziliencia  |
| 4. hét: Együttműködés | 10. hét: Reziliencia |
| 5. hét: Tisztelet     | 11. hét: Fegyelem    |
| 6. hét: Tisztelet     | 12. hét: Fegyelem    |

Az 1-12. hétben minden órapárnak megvan a maga értéke. Az első lecke során (1., 3., 5., 7., 9. és 11. hét) a gyerekek első kézből tapasztalják meg az értéket, majd az osztályteremben szabályokat állítanak fel az értékposzterre (építőelemre), hogy alkalmazkodjanak a csoportalakítás normaalkotási szakaszához. Ezt követően az osztályfőnökkel megerősítik a kapcsolatot a tatami és az osztálytermi idő között. Az értékről szóló második leckét (2., 4., 6., 8., 10. és 12. hét) a gyerekek által az értékposzteren létrehozott szabályok megerősítésére és gyakorlására használják.

## 5.2. Pedagógiailag biztonságos környezet

A tanulási potenciál maximalizálása érdekében a tanulási folyamatnak biztonságos környezetben kell történnie. Nem csak fizikailag biztonságos, hanem pedagógiailag is biztonságos. De mi teszi pedagógiailag biztonságossá a környezetet? Ezek a következők:

- Reális elvárások felállítása: tegye egyértelművé, mit vár el a gyerekektől. Mit vár el az egyes egyénektől, és mit vár el a csoporttól? Ez a "0. lecke" alatt történik (19. oldal).
- Rögzített szabályok: a szabályok felállítása javítja a kiszámíthatóságot, ami az incidensek csökkenését okozza. Ez az értékoszter (18. oldal) használatával történik.
- Struktúra: az értéktáblázatra vonatkozó szabályokat következetesen kell alkalmazni.
- Visszajelzés: figyeljen a pozitív viselkedésre. Ez példát mutat, és másokat is arra ösztönöz, hogy hasonlóképpen viselkedjenek.

## 5.3. Szórakozás

A szórakozás a Schooljudo.eu program alapja. A gyerekek akkor tanulnak a legjobban, ha amit megtanulnak, az szórakoztató, és erős pozitív érzelmeket kelt bennük.

Annak érdekében, hogy segítsünk az Entertrainereknek abban, hogy szórakoztatóbbá tegyék gyakorlataikat és óráikat, beépítettünk egy linket a gyermek képzeletéhez a Schooljudo.eu "oktatási csomagjába" (21. oldal). Ezeket a linkeket a "fantázia" részben találja meg.

# A hüvelykujj visszacsatolási módszer

A hüvelykujj visszacsatolási módszer a hollandiai Schooljudo-ból származik, és Yos Lotens fejlesztette ki: judo tanár, pedagógus és számos judokönyv írója. A módszer sok pozitív visszajelzést kapott, és gyakran a judo órákon kívül is alkalmazzák.

A hüvelykujj-visszajelzési módszernek három fő célja van:

1. Tanulj meg gondolkodni;
2. Tanuld meg kifejezni magad, és azt, miként élsz meg egy gyakorlatot vagy egy órát;
3. Tanuld meg megdicsérni magadat és másokat és fogadni a bókákat/dicséreteket.

## Hogyan működik?

Tanárként jelzi, hogy a következő gyakorlatot közvetlenül követi egy reflexiós pillanat, amelyben hüvelykujjat mutatnak egymásnak. Számoljunk '1, 2, 3.... HÜVELYKUJJ!', és mindenki egyszerre mutassa hüvelykujját (felfelé, lefelé vagy vízszintesen). Az, hogy hogyan tartja valaki a hüvelykujját, azt jelzi, hogy:

- Mindenki tisztelettudóan dolgozott együtt, figyelembe véve egymás erősségeit és korlátait;
- A gyakorlatot a terveknek megfelelően hajtották végre, és mindenki úgy gyakorolt és játszott, ahogy megállapodtak. Közvetlenül azután, hogy megmutatták egymásnak a hüvelykujjukat, meghajolnak. Tapasztalatból tudjuk, hogy a visszajelzés ilyen közvetlen módja sikertörténetekkel, pozitív megerősítésekkel és az edzőtársak bevonásával kombinálva motiváló hatással bír.

## Reflexió a csoportos tevékenységek során

A csoportos tevékenységek alatt vagy után történő reflexió a tanulás fontos eszköze is. Előmozdítja a pedagógiai légkört, javítja és felgyorsítja a tanulási folyamatot. Azt is lehetővé teszi a gyerekek számára, hogy hozzájáruljanak a játékszabályok meghozatalához. Az esetlegesen felmerülő javaslatokat demokratikus próbára lehet tenni olyan kérdések feltevésével, mint például: "Hogyan tehetjük izgalmasabbá a játékot? Melyik szabályt kell módosítani, hozzáadni vagy eltávolítani?" Így egy játék képes jobban hasznára lenni az egyik csoportnak, mint a másiknak. Az entertrainer vagy az oktató számára az a kihívás, hogy felfedezze a csoport határait, és eldöntse, mi segíti elő a fejlődést.

*Extra tipp: a hüvelykujj sokféleképpen használható. Hagyd, hogy a gyerekek a hüvelykujjukkal jelezzék, mit éreznek az óra elején. Ez azonnal tudatja veled, hogy van-e valaki, akit csak "hagyni kell" az adott napon. A hüvelykujját nem verbális megerősítésre használhatja. Legyél a lehető legkonkrétabb, tartsd fenn a szemkontaktust, miközben felemeled a hüvelykujjad, és magyarázd el, hogy szerinted mi ment jól.*

## A mutatóujj használata

### Mutatóujj - hüvelykujj

Röviden mutassa mutatóujját a tanulóra, gyorsan húzza vissza, és adjon jelzést hüvelykujjával, azonos kezével. Egy kéz egy adott judokára vonatkozik, két kéz egy párosra.

## Váll/hátveregetés - Az önbizalomért, a megerősítésért, a bókok adásáért és fogadásáért

### Egy vállveregetés magadnak

A karokat keresztbe téve a mellkason, kétszer veregess meg magad a hátadon / válladon, majd közvetlenül fordítsd mindkét hüvelykujjad felfelé - mert büszke vagy magadra, hogy jól teljesítettél.

### Egy vállveregetés másnak

A karokat keresztbe téve a mellkason, kétszer veregess meg magad a hátadon / válladon, majd nyújtsd ki a karod magad előtt, és fordítsd mindkét hüvelykujjad felfelé, majd mutass arra a személyre (személyekre), aki(k)nek bókolsz.

- Egy vállkoppintás egy másik személynek;
- Egy vállveregetés egy csoportnak szól.

*Megjegyzés: a gyermekeknek biztonságban kell érezniük magukat, amikor hüvelykujjukat mutatják. Soha ne utasítsa el, hogy hüvelykujját lefelé mutassa valaki. Ne avatkozzon be azonnal, de beszélje meg az adott gyermekkel négy szemközt, például a következő gyakorlat során (késleltetett figyelem). Így a gyerek megkapja azt a figyelmet, amit megérdemel, miközben elkerüli, hogy a gyerekek hüvelykujjukat lefelé fordítják, csak azért, hogy azonnali figyelmet kapjanak. Azt is elkerüli ezzel, hogy lelassítsa az osztályt.*

### Felfelé mutató hüvelykujj - lelkes!

"Egy bók! Úgy érzem, tisztelettudóan bántál velem, és én is élveztem veled a gyakorlást. Pontosan úgy ment, ahogy reméltem! Köszönöm!"

*\*Megjegyzés: Ha két gyermek hüvelykujját felfelé mutatja egymásnak, ezt egy dupla pacsival egészíthetjük ki (mind a bal, mind a jobb kéz használatával), mielőtt folytatnák a köszöntést.*

### Vízszintes hüvelykujj - mérsékelt!

"Egy kis megjegyzés! Úgy gondolom, hogy legközelebb tiszteletteljesebben kellene bánnod velem, és/vagy jobban kellene követned az utasításokat. Van még hova fejlődni! Remélhetőleg legközelebb jobban fog menni."

*Ehhez szükség lehet egy rövid kifejtésre a pontos fókuszpont tisztázása érdekében. Mindig kezdj azzal, hogy mi ment jól, ezt pedig egy "tipp" (mit lehetne javítani) kövesse.*

### Lefelé mutató hüvelykujj - kritikus!

"Figyelem! Úgy érzem, nem volt elég kölcsönös a tisztelet, emiatt úgy vélem, képtelen voltam úgy végezni a gyakorlatot, ahogy szerettem volna. Nem akarok újra gyakorolni veled ezen az órán. Ez kár, de próbáljuk meg újra legközelebb (a következő órán)! Ne adjuk fel!"

*Ehhez szükség lehet egy rövid kifejtésre a pontos fókuszpont tisztázása érdekében. Mindig kezdjen egy "erősséggel" (mi ment jól), és kövesse egy "tippel" (mit kell javítani).*

# Judo értékek

Barátság

Becsület

Tisztelet

Szerénység

Udvariasság

Bátorság

Önkontroll

Őszinteség

## Alapvető kompetenciák a szociális és érzelmi tanuláshoz

### Önrendelkezés

Az érzelmek és a viselkedés kezelése az ember céljának elérése érdekében.

### Öntudat

Az ember érzelmeinek és értékeinek, valamint erősségeinek és kihívásainak felismerése.

### Társadalmi tudatosság

Megértést és empátiát mutat mások felé.

## Szociális és érzelmi tanulás

### Felelős döntéshozatal

Etikus, konstruktív döntések meghozatala a személyes és társadalmi viselkedésről.

### Kapcsolati készségek

Pozitív kapcsolatok kialakítása, csoportban való munka, a konfliktusok hatékony kezelése.

Schooljudo.eu értékek

# Schooljudo.eu értékek

## Bizalom - Számíthatunk egymásra

**"A bizalom elengedhetetlen".**

- **Önbizalom**

Merni kitartóan feszegetni a határokat, még akkor is, ha az nehezünkre esik.

- **Bízni egymásban**

Bízz abban, hogy a másik megáll, ha meg akarsz állni.

- **A bizalom növekedhet**

Ha még nincs elég bizalom, akkor építhettek rá úgy, hogy megmutatjátok egymásnak, hogy a legjobbat akarjátok nyújtani.

## Együttműködés – Mindig segítsünk egymásnak

**"Nagyszerűen teljesítesz, ha együtt tudsz működni".**

- **Mindenki a saját erősségében**

Mindenki jó valamiben. Adj magadnak és a másoknak teret, hogy felfedezzétek, miben vagytok jók.

- **Egymás megismerése**

A közös munka a barátokkal tűnik a legbiztonságosabbnak, de nagyon jó azokkal az osztálytársakkal is, akiket még nem nagyon ismerünk.

- **Együtt erősebbek vagyunk**

Amikor a csoport felelősséget vállal azért, hogy az osztályteremben a légkör mindenki számára kellemes maradjon.

## Tisztelet – Értékeljük egymást

**"Ha nem hanyagolod el, megérted a tisztelet szót".**

- **Önbecsülés**

Hallgass a testedre. Légy őszinte azzal kapcsolatban, hogy mit gondolsz és érzel, magaddal, és másokkal szemben is.

- **A környezet tiszteletben tartása**

Bánj másokkal úgy, ahogy szeretnéd, ha veled bánnának. És úgy bánj mások dolgaival, ahogy szeretnéd, hogy a tieddel bánjanak.

- **Egyenlő, de különböző**

Még akkor is, ha mindannyian fehér judogit viseltek, figyeljetek egymásra.



## Önkontroll – Egyensúlyban maradás

**"Az irányítás az, ami egészzé tesz".**

- **Irányítás**

Gondolkozz, mielőtt megszólalsz vagy cselekszel. Ne hagyd, hogy az érzelmeid átvegyék az irányítást.

- **Teret adunk egymásnak**

Hallgassatok egymásra, és így adjatok teret a másoknak, hogy megmutassa saját erősségét.

- **Döntéshozatal**

Mérlegeld a választásaidat. Néha a csoport érdekét a saját érdekekkel szemben előtérbe kell helyezni.

## Reziliencia – 7-szer ess el, 8-szor állj fel

**"A tanulás nem a ragyogásról szól, hanem a rugalmasságról".**

- **Merj határokat szabni**

Könnyű mások tudtára adni, ha valami tetszik, de azt is tudasd, ha valami nem tetszik.

- **Kiállni egymásért**

Segíteni másoknak határokat szabni.

- **Együttes reziliencia**

Ott lenni egymásnak, jó és rossz időkben egyaránt.

## Fegyelem - Tedd meg, ami szükséges

**"Az igazi erő belülről fakad, ezt hívják fegyelmezettségnek".**

- **Célok elérése**

Tudd, hová akarsz menni, vagy mit akarsz elérni. Mindaddig, amíg erős vagy és hiszel magadban, el fogod érni céljaidat.

- **Szabályok és megállapodások**

Tartsd magad a szabályokhoz és megállapodásokhoz. Az üzlet az üzlet.

- **Állj stabilan és tarts ki**

Maradj erős (mentálisan). Döntsd el, mi romlott el, és gondold át, hogyan tudnád megoldani.

Az órák során mindig próbáljon hivatkozni az értékekre. Legyen következetes ezzel, és a gyerekek meg fogják érteni az értékeket, és azok szerint fognak cselekedni. Az értékek tudatosítása a játékok során, a gyakorlatok és társadalmi helyzetek mentén lehetséges a gyermekek közt vagy a tanárokkal szemben. megnevezni.

*Egy példa:*

Amikor fogócskáztok, talán lesznek olyan gyerekek, akik csalnak. Példa olyan beszélgetésre, amelyben egy gyereket már megfogtak, de nem állt ki:

**Tanár: "Megfogtak?"**

**Gyermek: "Nem, alig értek hozzá"**

**Tanár: Tehát ez azt jelenti, hogy éreztél valamit. Kérdezzük meg a többi gyereket: Azt gondoljátok, hogy le kell ülnie, akkor is, amikor csak alig érez valamit?"**

**Gyerekek: "Igen, le kell ülnie!"**

**Tanár: "Most mindannyian egyetértünk ezzel. Ha érzel valamit, meg vagy fogva, és le kell ülnöd. Így bízhatunk egymásban. Kérlek, tartsátok tiszteletben a szabályokat azzal, hogy nem csaltok."**

**Tanár úr, amikor a gyermek leül: "Még mindig felfelé mutató hüvelykujjat kapsz tőlem!"**

**Gyermek: "Miért?"**

**Tanár: "Mert bizalmat mutattál azzal, hogy leültél és önkontrollt azzal, hogy nem haragudtál. Szép munka!"**

SZÓRAKOZÁS

BIZALOM

EGYÜTTMŰKÖDÉS

TISZTELET

ÖNURALOM

REZILIENCIA

FEGYELEM

# Bevezetés a Schooljudo-ba

Annak érdekében, hogy a program jól induljon, fontos a megfelelő bemutatkozás és a Schooljudo.eu program megismertetése az iskolával. Ezt az alkalmat hívjuk 0. leckének. A 0. lecke egyaránt szól az Entertrainernek, az iskolai tanárnak és a gyerekeknek. Célja, hogy megismerjék egymást, és átnézzék, mit várhat el a csoport a következő órától. A hangsúly az elvárások összehangolásán van, anélkül, hogy szem előtt tévesztenénk az értékeket. Ne feledje, hogy kezdettől fogva példaértékű szerepe van az osztályban. Elmondhatja nekik:

- Ki Ön? Mesélje el személyes judo történetét;
- Miért van itt? Judon keresztül fog tanítani az értékekről.
- Mit fog megtanítani nekik a játékokon való szórakozáson túl? Meséljen a bókók és egyéb visszajelzések adásáról, majd kérjen visszajelzést a hüvelykujj módszerrel (86. oldal).

## Az Entertrainer 0. leckére való felkészülésének indikátorai

Miután megkapta az órarendet, beleértve az órák dátumait és pontos időpontjait, azonnal kezdjen el lépéseket tenni a 0. lecke megtervezéséhez, lehetőleg legalább egy héttel a tényleges órák kezdete előtt. Az első alkalmat minél hamarabb ejtse meg, hogy időben találkozhasson az iskola vezetőjével (vagy az ebben kompetens személlyel).. Jelezze, hogy szeretné látni, hol fogja tartani az óráit, így ellenőrizheti, hogy:

- A helyszín könnyen elérhető a gyerekek számára;
- A hely elég tágas;
- A helyszín és környéke biztonságos;
- **A kiszállított anyagok minősége és mennyisége megfelelő;**
- A plakátokat és az okleveleket átadták.

Ha hiányosságot észlel, kérjük, vegye fel a kapcsolatot a Szövetséggel.

## A 0. lecke menete

A 0. lecke során bemutatkozik a csoportnak, és megosztja velük, hogy mi fog történni leckék során. A következő eszközöket és beszélgetési pontokat használhatja:

- A judo értékek posztere;
- A judo története és értékei;
- **Egy érték említése és az ahhoz kapcsolódó példák kérése vagy adása;**
- **Biztonsági elemek kihangsúlyozása: ékszerek levétele, tiszta kezek és lábak, valamint rövidre vágott körmök;**
- **A judogi és a tatami bemutatása;**
- **Az öv megkötésének megtanítása.**

## Az osztálytermi tanár/osztályfőnök szerepe

A 0. lecke egyben tökéletes alkalom arra is, hogy megbeszéljük az osztályfőnökkel, hogy mit várunk tőle. Kifejezheti, hogy mennyire szeretné, ha a tanár részt venne az órákon. Beszéljétek meg, hogy a tanár felelőssége, hogy a diákok jelen legyenek, és időben átöltözzenek tornaruhájukba. Egyéb tippek, amelyeket adhatunk Önnek (ha szükséges):

- Ha az osztályokat az iskolán belül tanítják, akkor a tanár vegye át előre a judogis dobozokat, hogy a gyerekek már az öltözőkben fel tudják venni azokat.
- Kérje ki a tanár véleményét arról, hogy az első óra előtt melyik gyerekek tudnának segíteni a tatamik lerakásában.
- Gondoskodjon arról, hogy a gyerekek kulturált módon öltözzenek át és vissza judogijukból.

Minden, amit a 0. lecke során megbeszélnek és elfogadnak, segít abban, hogy a következő órák zökkenőmentesebben fussanak, és szórakoztatóbbak legyenek. Összefoglalva: ne felejtsek el, hogy a nap végén Ön felelős mindenért, ami a Schooljudo.eu órák során történik. Ha kétségei vannak, azonnal vegye fel a kapcsolatot a Nemzeti Szövetséggel.

## E-mail példa a 0. lecke előtt

Kedves <kapcsolattartó neve>!

Nagy örömmre szolgál, hogy részt vesznek a Schooljudo.eu programban! Szeretnék bemutatkozni. A nevem <az Ön neve>. Én leszek a Schooljudo.eu -ért felelős Entertrainer, az iskola kijelölt osztályaiban. Mielőtt elkezdjük az órákat, szeretnék átbeszélni néhány kérdéskört.

Amennyiben lehetséges, a program megkezdése előtt szeretnék ellátogatni az iskolába, hogy személyesen is bemutatkozhassak Önnek és az osztály(ok)nak, ezáltal megismerjük egymást, egymás elvárásait és kívánságait. Ez csoportonként körülbelül 10-15 percet venne igénybe.

Ha Önöknek is megfelel, a 0. leckére, <dátum> <időpont> kerülne sor. Amennyiben az említett időpont nem megfelelő, kérem jelezze, hogy az alábbi lehetőségek közül melyik lenne megfelelő az Ön számára?

- 1.<dátum> <időpont>
- 2.<dátum> <időpont>
- 3.<dátum> <időpont>

Bízom benne, hogy a fenti tájékoztató elégséges tájékoztatásul szolgált. Várom a mihamarabbi találkozást és a közös munkát. További szép napot kívánok!

Üdvözlettel  
<az Ön neve>

---

Schooljudo.eu Entertrainer  
<telefon száma>  
<email cím>

# Schooljudo oktatási csomag

Értékbe csomagolt órák a tatamin

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

# Tartalomjegyzék

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

# 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 tatami egyik oldaláról a másikra, vagy mozogjanak szórtan a tatamin.
- Parancsok: hason, háton, négykézláb stb.

#### Variáció:

Játsszanak párokban, együttműködve, vagy ellenállást tanúsítva.

#### Fantázia:

Úgy mozogj a tatamin, 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 az állat.

### 2. példa: Gyere, kelj fel!

- A gyerekek alkossanak párokat, és párukkal válasszanak ki egy helyet a tatamin, 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 figyeljetelek a másikra, amikor a gyakorlatot végzitek. Így tiszteletet mutattok egymás iránt.”

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

**Reziliencia:** „Valaki nem érzi jól magát?

Beszélgjétek 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>.
- Hátveregetés: Veregesd meg a másik hátát a <kapcsolt értékért> cserébe.

#### 2. szint; 6 - 9 év: A gyermekekre + a másikra 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 másikra + a köztük lévő 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.

# Fogó játékok

## 1. példa: Oroszlán vacsora

- Van egy oroszlán, aki átmászik a tatamin, és megpróbálja megfogni a többieket, akik átszaladnak a tatamin.
- 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:

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

## 2. példa: Juhnyíró

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

### Variáció:

A juhokat 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 gyerekre 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 gyerekre + 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.

# Esés gyakorlatok

## 1. példa: Stabil, instabil

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

### Variáció:

Hagyja, hogy a gyerekek egyenként vagy egyszerre gyakorolják az eséseket.

### Fantázia:

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

### Tippek:

10 másodpercig hagyjuk, hogy a lehető legtöbbszor érjenek földet. Ezt követően csak jelzésre eshetnek.

## 2. példa: Bélyegzés

- A gyerekek párban guggolnak, a térdeik 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 leszorítani a másikat?

### Fantázia:

A másik egy támadó, 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 tompítunk, akkor nagy durranást eredményezhetünk."

**Tisztelet:** "Tiszteld a másikat, és figyelj a másikra a leszorítás során."

**Önkontroll:** "A másikra figyelve szorítsuk 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 gyerekre 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 gyerekre + a másikra 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 másikra + a köztük közti 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 partnert 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 ellenállással végrehajtva.

#### 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 pedig „sziklaszilárd”.

#### 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 partnerét a judoginál fogva.
- Váltsanak szerepet, miután a „palacsintát” megfordították.
- Opcionálisan játékosabbá teheti a gyakorlatot ellenállással végrehajtva.

#### Variáció:

Először a gyerekek találjanak ki maguknak egy forgatási 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 másíknak, hogy megbízhat benned a gyakorlat során, és a másik nagyobb valószínűséggel fogja ugyanezt mutatni neked."

**Együttműködés:** "Dolgozzatok 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 velétek."

**Önkontroll:** "Legyetek óvatosak, amikor együtt gyakoroltok, hogy ne sérüljétek meg."

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

**Fegyelem:** "Gondold át, mit szeretnél legközelebb jobban csinálni, és mutasd meg ezt a fejlődést. 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 másíkra 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 másíkra + a köztö 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 védekezésben (csalás nélkül)?

### Variáció:

Változtassa meg, hogy hány másodpercig kell leszorítani 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: Ketrecebe zárt medve

- Yoko-shiho-gatame pozíció.
- Az ellenállás nélküli gyakorlástól az ellenállással való játék-birkózásig.
- Ki a legjobb a védekezésben csalás nélkül?

### Variáció:

Változtassa meg, hogy hány másodpercig kell leszorítani 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:** "Bizhatunk egymásban, hogy kopogás után elengedik a fogást."

**Együttműködés:** "Folyamatosan 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 másiknak."

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

**Reziliencia:** "Légy rugalmas, és kopogj, ha azt szeretnéd, hogy a párod abbahagyja, amit csinál."

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

## A gondolkodásra ösztönzés módjai

### 1. szint; 4 - 6 év: A gyerekre 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 gyerekre + 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.



# Dobások

## 1. példa: Repülőgépdobás

- 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 megbeszélt kumikat, ahol az egyik áll, a másik pedig térdel.
- Az álló a másikat a hátára dobja, biztosítva a könnyed esést.
- 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 másoknak a biztonságos esésben."

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

**Tisztelettel:** "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 fejlődést. Ez a fegyelem."

## A gondolkodásra ösztönzés módjai

### 1. szint; 4 - 6 év: A gyerekre 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 gyerekre + 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.

# 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 kalóztoktól.

### Tippek:

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.

### Tippek:

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

## Az értékek összekapcsolásának módjai

**Bizalom:** "Biznotok 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 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.

# Tachi-waza játékformák

## 1. példa: Húzd a kútba

- Álljatok párba egymással szemben, és fogjátok meg a másikat a megbeszélt kumi-gata segítségével.
- Helyeztetek egy judoövet 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:

Játzatok egyszerre 2 főnél többen.

### Fantázia:

Húzd be a másikat a kútba!

### Tippek:

Sakktáblához hasonlóan fektesse le a tatamit, 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.

### Tippek:

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:** "Biznotok 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."

**Relizencia:** "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 másikra 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 másikra + 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.



# Záró játékok

## 1. példa: Egy sárkány játéka

- A csoport várokozzon a tatami keskeny oldalán, és egy sárkány üljön a tatami közepén.
- Egy megbeszélte jelzésre a csoport megpróbál átljutni a túloldalra.
- Amikor lelépsz a tatamiról, vagy egy sárkány a földre húz, **te magad** is sárkánnyá változol, és segítesz a többi sárkánynak.
- Játsszatok addig, amíg csak néhány gyerek marad, majd válasszatok ki, hogy a következő körben ki kezdjen sárkányként.

### 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 tatami segítségével, vagy használja a tatami 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 tatamit), 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

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

**Együttműködés:** "Dolgozzatok együtt, mint a sárkányok, és döntsetek el együtt, hogyan fogtok megszabadulni a lovagoktól."

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

**Irányítsd magad:** "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 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 másikra 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 másikra + a köztük közti 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..

# 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 blokkokkal 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

| <i>A lecke felépítése</i> | <i>Idő</i> | <i>Feladat</i><br><i>Milyen edzést/játékot fog végezni?</i> | <i>Instrukciók</i><br><i>Hogy is működik ez?</i> | <i>Schooljudo.eu értékek</i><br><i>Hogyan kapcsolja össze a leckét annak értékével?</i> | <i>Reflexió</i><br><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        |                                                  |                                                                                         |                                                                                                            |