IX.12

## Zweikampf

# Ein Judokurs für den Schulsport – Judo-Kampfsport für Anfängerinnen und Anfänger

PD Dr. habil. Uwe Mosebach

© lechatnoir / E+

Früh übt sich ..., was einmal ein Schwarzgurt werden will. Das Erlernen und Verstehen des Judosports soll mit dieser Unterrichtseinheit erleichtert und angebahnt werden. Es wird beschrieben, wie Sportlehrkräfte Bewegungsfertigkeiten lehren können, und es wird auf eine grundlegende Auswahl maßgeblicher Techniken und Verhaltensweisen aufmerksam gemacht. In einer Verknüpfung von Theorie und Praxis sollen Möglichkeiten einer Bewertung (Notengebung) und der Selbstkontrolle mit Medien angebahnt werden.

**KOMPETENZPROFIL**

| | |
|---|---|
| **Klassenstufen/-stufe:** | 6–12, Anfängerinnen und Anfänger |
| **Dauer:** | 6 Doppelstunden |
| **Kompetenzen:** | Verbindung von judospezifischem Wissen und Können unter Berücksichtigung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten; die Effektivität motorischen Lernens eigenständig überprüfen |
| **Thematische Bereiche:** | Zweikampf, Kampfsport, Judo |
| **Medien:** | Technik- und Übungsbeschreibungen, Arbeitsblätter |

© RAABE 2025

VORANSICHT

# Auf einen Blick

## 1. Doppelstunde

**Thema:** Einführung in den Judosport

**M 1** **Das Spiel „Umdreher“**
**M 2** **Seitliche Festhalte – Yoko-shio-gatame**
**M 3** **Seitliche Festhalte – Kesa-gatame**
**M 4** **Befreiung aus der seitlichen Festhalte**

**Benötigt:** Judo-/Turnmatten

## 2. Doppelstunde

**Thema:** Einführung in die Judo-Fallschule und neue Techniken im Bodenkampf

**M 5** **Festhalte über die Kopfseite mit Kami-shio-gatame**
**M 6** **Festhalte von oben mit Tate-shio-gatame**

**Benötigt:** Judo-/Turnmatten

## 3. Doppelstunde

**Thema:** Vertiefen der Judo-Fallschule und Erlernen von Wurftechniken

**M 7** **Falltechnik seitwärts aus dem Stand**
**M 8** **Fallrolle vorwärts aus dem Stand**
**M 9** **Fallrolle rückwärts aus dem Hockstand**
**M 10** **Fassart im Judo auf der [illegible] Seite**
**M 11** **Der Hakelwurf O-soto-gari**
**M 12** **Der Hüftwurf O-goshi**

**Benötigt:** Judo-/Turnmatten

## 4. Doppelstunde

**Thema:** Befreien, Variieren und Probieren im Judosport

## 5. Doppelstunde

**Thema:** Eine Judo-Sportstunde als Vorbereitung der Bewertung

## 6. Doppelstunde

**[illegible]** Lernen mit dem Smartphone auf der Judomatte und Wertung

**M 13** **Lernen und Bewerten mit dem Smartphone auf der Judomatte**

**Benötigt:** Judo-/Turnmatten, jeweils das eigene Smartphone der SuS

© RAABE 2025

VORANSICHT

## M 3 Seitliche Festhalte – Kesa-gatame

**Kesa-gatame = seitliches Halten in Sitzposition**

**Beschreibung:** Person A (= Tori) sitzt eng neben Ukes Oberkörper und ergreift mit seiner linken Hand Ukes rechten Ärmel. Gleichzeitig umschlingt Tori Ukes Hals/Jacke mit dem anderen Arm und greift in die Jacke.

**Hinweis:** Tori klemmt Ukes rechten Unterarm unter seiner linken Achsel fest und neigt seinen Kopf nach unten.

## M 4 Befreiung aus der seitlichen Festhalte

**Beschreibung:** Person B (= Uke) liegt in der Festhalte und versucht, das Bein von Person A (= Tori) zu fangen und A über zuheben.

**Hinweis:** Uke muss engen Körperkontakt halten und mit Hüfteinsatz und Schwung arbeiten.

VORANSICHT

© RAABE 2025

# Soll-Ist-Vergleich im Judo – Beobachtungsbogen 1

M 13

**Name:** _____

Ein Soll-Ist-Vergleich im Judo / Wurftechnik:

| Judotechnik | Soll | Ist |
|---|---|---|
| 1. Die einleitende Funktionsphase | | |
| 2. Die überleitende Funktionsphase | | |
| 3. Die Hauptfunktionsphase | | |
| 4. Die aussteuernde Funktionsphase | | |
| 5. Die amortisierende Funktionsphase | | |

Als Beispiel und zum Vergleich der O-goshi / Hüftwurf [illegible] Funktionsphasen:

1

2

3

4

5

© RAABE 2025

VORANSICHT

RAAbits Online
@RAABE

# **Mehr Materialien** für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen

## Testen Sie RAAbits Online 14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

RAAbits Online – Das Portal für Unterrichtsmaterialien und Schulorganisation