LEKJUDO

Hajime: Start/Börja

Mate: Sluta

Mer övningar samt beskrivning kring hur de går till finns sist i detta dokument.

## Start Träning

Sase; Barnen sitter ned på rad, tystnad och invänta tränarens hälsning (Bugar och säger: Rei)

## Uppvärmning (ca: 15 min)

Spring runt mattan, utanför det röda, ingen springer om

* Indianen
* På sidan näsan in mot mattan
* På sidan näsan ut mot väggen
* Baklänges
* Snurra på armar framåt & bakåt

*Exempelövningar:*

På mage, fötterna i väggen, kryp över till andra sidan.

På rygg, fötterna i väggen kryp över till andra sidan.

Kullerbytta över till andra sidan.

Bakåtkullerbytta över till andra sidan.

Hjula över till andra sidan.

Hand i väggen, hoppa på höger ben över till andra sidan.

Hand i väggen, hoppa på vänster ben över till andra sidan.

På knä, kryp över till andra sidan.

På knä, baklänges, kryp över till andra sidan.

Skottkärran fram och tillbaks

Hästen

## Stretching/uppvärmning av leder (lugnt för att få in för att få in vanan ca: 5 min)

|  |  |
| --- | --- |
| Handleder | Fingrar |
| Fotleder | Axlar |
| Nacke |  |

## Lekar / Övningar (ca: 30 min)

*Exempel*

|  |  |
| --- | --- |
| Masken | Matthopp |
| Krabban | Bosse Bulldog |
| Repet (Kräver två tränare) | Newasa (Brottning) |

## Varva ned

*Exempel*

|  |  |
| --- | --- |
| Ett ben | Ligg stilla slappna av och blunda |

## Avslut träning

Sase; Barnen sitter ned på rad, tystnad och invänta tränarens hälsning (Bugar och säger: Rei)



Page 1

Page 6

Page 5

## Träningsövningar forts.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | O-goshi-kull | | Några jägare utses som skall kulla. Blir man kullad står man stilla och sträcker armarna framför sig När någon som är fri lyfta upp med o-goshi ( eller en anna teknik som man just träna på) blir man befriad.  Obs! De som lyfta får ej lyfta upp och bara släppa | Från 7 år. |
| Mune-gatame-kull | Några jägare utses som skall kulla. Blir man kullad lägger man sig på rygg och väntar på att någon gör mune-gatame ( eller en annan teknik som man just tränar på) för att bli befriad. | Från 4 år |
| Aktuell vändning-kull | Några jägare utses som skall kulla. Blir man kullad lägger man sig på mage eller alla fyra och väntar på att någon gör en förutbestämd eller valfri vändning för att bli befriad. Variant för högre bälten: Olika vändningar varje gång man befria någon. | Från 4 år |
| Aktuell frigörning | Några jägare utses som skall kulla. Blir man kullad lägger man sig på rygg och väntar på att någon gör en förutbestämd /valfri fasthållning som man tar sig ur för att bli befriad.  *Variant för högre bälten: Olika frigörningar varje gång man befrias.* | Från 4 år |
| Masken | Alla samlas inom ett bestämd område ( t ex innanför ett matchområde. En eller ett par utses till "mask". masken ålar omkring och försöker att kulla dem andra.. *Variant är att de som är tagna måste göra några armhävningar för att bli lika starka som krokodiler innan de får hjälpa till och jaga.*  Förbjudet att hoppa över "maskarna" (man blir självtagen). | Från 4 år |
| Hundleken | En stående variant av masken. I stället för att vara mask är 1-2 stycken "hundar" och kryper på alla fyra. Målet är att få omkull övriga så att de ramla och blir hundar även de. Så snart man har något annat än fötter i mattan ( t ex en hand, knä, rumpa) så är man tagen. Det är tillåtet att flera hundar samarbeta för att fälla någon någon. Leken fortsätter till alla är tagna. | Från 7 år |

## Träningsövningar forts.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bosse Bulldogg | Alla förutom 1-2 "bulldoggar" samlas på ena sidan av lokalen. Bulldoggen står på händer och knä (fyrfota) framför dem mitt på mattan . På tränarens kommando skall alla flytta sig krypande till andra sidan av lokalen. Bulldoggarna försöker vända de andra på rygg. Lyckas de blir den vände också bulldogg. Det är tillåtet att flera bulldoggar samarbeta för att vända någon. Leken fortsätter till alla är vända. *Variant 1 Man bara får vända var och en för sig och att man bara få använder sig av den vändtekniken man har lärt sig senast på träningen.* *Variant 2 För de mindre räcker det att göra hålla fast den krypande på ryggen.* | Från 4 år |
| Cirkeln | 8-10 barn i en cirkel, gör flera cirklar om det behövs.Alla håller varandra i händerna och leken går ut på att man skall försöka fälla/lägga krokben för de andra i cirkeln.Om man nuddar mattan med någon annan kroppsdel än sina fötter är man ute. | Från 6 år |
| Siste man faller | Alla balanserar på ett ben och håller den andra foten bakom sig med båda händerna. Den som sist ramlar vinner.En variant är att alla får röra sig och knuffa på varandra för att få dem att ramla. | Från 4 år |
| Krabban | Alla ställer sig med magen uppåt och händer och fötter i mattan.Sedan får man använda sina händer och fötter för att försöka få omkull de andra. Sisten kvar vinner.Enbart händer och fötter får vara i mattan. | Från 4 år |
| Matthopp | Ta fram tjockmattan och låt barnen hoppa/utföra tekniker i den.De yngsta behöver bara hoppa och sätta sig på rumpan eller landa på rygg. Äldre kan kasta varandra med de tekniker de kan. | Från 4 år |
| Ett ben | Stå på ett ben och blunda sedan och försök hålla balansen. | Från 4 år |
| Repet (kräver två tränare) | Knyt ihop fyra bälten, ställ alla barnen i mitten på mattan. För nu repet fram och tillbaks längs mattan antingen längs golvet eller i brösthöjd på barnen. Om mattan så säg ”Över” annars ”under”Om man rör repet är man ute, sisten kvar vinner. | Från 4 år |
| Brottning | Barnet sätter sig på knä mittemot varandra. Tränaren säger ”Hajime” och barnen bugar och börjar brottas. | Från 4 år |

Träning / Övningar

## Träningsövningar

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lekens namn | Hur den går till | Övrigt |
| Tunnelkull | Några jägare utses som skall kulla. Blir man kullad ställer man sig med fötterna isär (alt i bänkposition). När någon av dem som är fri kryper under blir man befriad. | Från 4 år!  Krockrisk! |
| Kramkull | Några jägare utses som skall kulla. Blir man kullad står man stilla och sträcker armarna framför sig (alt i bänkposition). När någon av dem som är fri ger en kram blir man befriad. | Från 4 år!  Krockrisk! |
| Hoppa bock-kull | Några jägare utses som skall kulla. Blir man kullad lutar man sig framåt och står som "bock" När någon som är fri hoppar över blir man befriad. | Från 4 år!  Krockrisk! |
| Kullerbytta/fallteknik-kull | Några jägare utses som skall kulla. Blir man kullad lägger man sig på alla fyra (mage). När någon som är fri gör kullerbytta eller fallteknik (framåt eller bakåt) över blir man befriad. | Från 7 år |
| Viruskull | Några "smittbärare" utses som skall kulla. De som blir kullade blir "smittade" och måste imitera det kullaren visar.Visar han t ex att hoppa på ett ben, så måste man hoppa på ett ben, visar han armhävningar så måste man göra armhävningar Man blir befriad om någon ställer sig bredvid och gör likadant (t ex hoppa på ett ben som i första exemplet). För de lite äldre jägarna gör man tillägg att de ej få "smitta" 2 gånger med samma "sjukdom". | Från 4 år |
| Bära till Sjukhus-kull | Några "bildrullar" "kör" på folk som blir skadad och måste lägga sig på rygg. Man "botar" de skadade genom att bära, släpa, de till sjukhuset. Sjukhuset är ett område på några mattor som bestäms före.  OBS! Förbjudet att hoppa över de som ligger på rygg!! | Från 4 år! Krockrisk! |
| Lyft-kull | Några jägare utses som skall kulla. Blir man kullad står man stilla och sträcker armarna framför sig. När någon som är fri lyfta upp en (framifrån eller bakifrån) blir man befriad.  Obs! De som lyfta får ej lyfta upp och bara släppa | Från 7 år. |

Page 4

Page 3

Page 2

Uppvärmning / Övningar

## Uppvärmning

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lekens namn | Hur den går till | Övrigt |
| Frys | Ge barnen instruktioner om vilken position man skall ställa sig i när tränaren säger ”Mate” nästa gång. Exempelvis 1 hand och 1 fot i mattan, eller två fötter och ett huvud etc.  Barnen springer runt mattan.  När tränaren ”säger Mate” stannar barnen och intar positionen. De får en ny instruktion. Tränaren säger ”Hajime” och barnen springer igen tills nästa ”Mate” | Från 4 år |
| Följa John | Tränaren eller annat barn utses till John och springer runt mattan och alla barn följer efter i Johns rörelser | Från 4 år |
| Kullerbyttor | Kullerbyttor framlänges och baklänges över mattan. | Från 4 år |
| Skottkärra | Två barn ihop. En lyfter i benen och den andra går på händerna till andra sidan och sedan byter de. | Från 4 år |
| Kamelen | Gå på både händer och fötter fram och tillbaks över mattan | Från 4 år |
| Hästen | Ett av barnen ställer sig på alla fyra och det andra barnet sätter sig på ”hästen” med händerna rakt ut, utan att hålla i sig. Sedan går hästen över till andra sidan. | Från 4 år |

Nybörjare

Hajime: Start/Börja

Mate: Sluta

Mer övningar samt beskrivning kring hur de går till finns sist i detta dokument.

## Start Träning

Sase; Barnen sitter ned på rad, tystnad och invänta tränarens hälsning (Bugar och säger: Rei)

## Uppvärmning (ca: 15 min)

Spring runt mattan, utanför det röda, ingen springer om

* Indianen
* På sidan näsan in mot mattan
* På sidan näsan ut mot väggen
* Baklänges
* Snurra på armar framåt & bakåt

*Exempelövningar:*

På mage, fötterna i väggen, kryp över till andra sidan.

På rygg, fötterna i väggen kryp över till andra sidan.

Kullerbytta över till andra sidan.

Bakåtkullerbytta över till andra sidan.

Hjula över till andra sidan.

Hand i väggen, hoppa på höger ben över till andra sidan.

Hand i väggen, hoppa på vänster ben över till andra sidan.

På knä, kryp över till andra sidan.

På knä, baklänges, kryp över till andra sidan.

Skottkärran fram och tillbaks

## Övningar (ca: 30 min)

*Exempel*

|  |  |
| --- | --- |
| *Fall* |  |
| Bakåtfall | Framåtfall |
| Sidofall |  |
| *Fasthållningar* |  |
| Mune Gatame | Suture-Keza-Gatame |
| *Kast* |  |
| O-Goshi | O-soto-gari |
| *Newasa (Brottning)* |  |
|  |  |

## Varva ned/Avslut

*Exempel*

|  |  |
| --- | --- |
| Masken | Krabban |
| Bosse Bulldog |  |

## Avslut träning

Sase; Barnen sitter ned på rad, tystnad och invänta tränarens hälsning (Bugar och säger: Rei)