

Judoka im Kindergarten "Sonnenblume"

»Mitglieder der DJK -Abteilung „Judo“ besuchten am 30.03.2011 die Bärengruppe der Kita "Sonnenblume"«

Als die Kinder der Bärengruppe in die Turnhalle des Kindergartens „Sonnenblume“ kamen, wurden sie dort von 4 Jugendlichen und einer Betreuerin begrüßt. Die vier Jugendlichen trugen bereits ihre Judoanzüge und berichteten den staunenden Kindern Einiges über ihre Sportart.

Themen waren u.a. die Farben der Gürtel und deren Bedeutung. Weiter zeigten sie den Kindern das japanische Zeichen für Judo. Sie erklärten, dass beim Judo folgende Eigenschaften gelernt und wichtig sind:

Mut, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit, Ehrlichkeit, Respekt, Wertschätzung, Freundschaft, Ernsthaftigkeit, Bescheidenheit und Selbstbeherrschung.



Bald wurde es praktisch: uns wurden verschiedene Wurftechniken vorgeführt. Die Betreuerin erklärte, dass die Arme und Beine so laut auf die Matte schlagen, weil diese ganz angespannt sind.

Nicht nur der Körper sondern auch der Kopf steht unter Spannung. Dies zeigt sich auch durch das Heranziehen des Kinns an die Brust. So verletzt sich der Judoka nicht und hat die Beherrschung über seinen Körper.

Schließlich konnten alle Kinder selbst aktiv werden und lernten die Begrüßung und Verbeugung des Judos, welche u.a. Respekt und Wertschätzung vermittelt. Danach wurde mit Hilfe der Judokas die Judorolle trainiert.

Anschließend bekam jedes Kind einen Gürtel umgebunden. Jeweils zwei Kinder bildeten eine Kleingruppe und versuchten sich gegenseitig den Gürtel aufzuknoten. Die nächste Aufgabe bestand darin, vom Liegen zum Stehen zu kommen. Ein Kind lag auf dem Bauch, ein anderes legte sich quer darüber. Jetzt sollte das unten liegende Kind aufstehen, und das darrüberliegende Kind hingegen versuchte dies durch sein Gewicht zu verhindern.

Zum Abschluss spielten wir "Feuer, Wasser, Sturm".

Die begeisterten Kinder verbeugten sich, wie sie es gelernt hatten und dankten somit den Judoka für diese spannende und abwechslungsreiche "Sportstunde".

Alle Kinder werden diese tolle "Trainingseinheit" bestimmt nicht so schnell vergessen. Das Team der Bärengruppe sagt "Herzlichen Dank" an die Judo-Abteilung der DJK Eppelheim.