

Parti: Knøtte 5-6 år

Læringsmål

Generelt	Motorisk utvikling. Kunne ta imot beskjed var voksne. Innroduksjon til judo.
Judo	Generell judokotyme. Fallteknikk. Serie 1. O-goshi. Kan gå bakkekamp, vurder mot slutten oppekamp.
Viktig å huske	I leker og øvelser, sørg for at alle er med hele tiden. Ingen skal gå ut av leken (tape). Sørg for å avslutte med noe moro, slik at de gleder seg til neste trening.

Fokusområde

Måned	Hva
Jan/Aug	Velkommen, Gøy, Judoregler (Hajime, Mate, Respekt, fallteknikk, bukk, bukk, bukk). Ne-waza
Feb/Sept	Motorikk, fallteknikk, ne-waza
Mar/Okt	Motorikk, fallteknikk, ne-waza, Serie 1
Apr/Nov	Motorikk, fallteknikk, ne-waza, Serie 1, O-goshi
Mai/Des	Gøy - repeter

Ukeplan

Nr	Gjennomføring	
	Hoveddel	Før/under/etter
2	Velkommen. LineUp. Hajime, Mate. Ukemi - bakover og siden.	Basis - Lek
3	Fallteknikk. Ne-waza, Kesa-Gatame	Basis - Lek
4	Fallteknikk. Ne-waza, Kesa-Gatame	Basis - Lek
5	Fallteknikk. Std grep. Bevege seg sammen. Ne waza	Parøvelser - Lek
6	Fallteknikk. Std grep. Bevege seg sammen. Ne waza	Parøvelser - Lek
7	Fallteknikk. Std grep. De-ashi-barai	Basis - Lek
8	Fallteknikk. Std grep. De-ashi-barai	Basis - Lek
9	Ne-waza: Kesa gatame og Mune-Gatame	Basis - Lek
10	Fallteknikk. Snuing til Mune-Gatame.	Basis - Lek
11	Gjennomføre hele serie 1 x 5	Basis - Lek
12	O-Goshi - 3 stegs inngang. Bryt teknikken opp i 3. Tell 1-2-3.	Basis - Lek
13	O-Goshi - 3 stegs inngang. Bryt teknikken opp i 3. Tell 1-2-3.	Basis - Lek
14	O-Goshi - Prøv å få til 20 rep per pers. 4xuchi komi. Kaste på 5.	Basis - Lek
15	Serie 1 og O-Goshi	Basis - Lek
16	Serie 1 og O-Goshi	Basis - Lek
17	Repterer	Basis - Lek
18	Repeter	Basis - Lek
19	Repeter	Basis - Lek



Basisøvelser Knøtte 5-6 år
DE ENKLE
Hinke / hoppe øvelser og balanse øvelser
Reka, motsatt reke, mage og dra seg frem m/armer
Stupe kråke og alle andre rulle øvelser
Hjul, henda, araber +++++
Parøvelser - Samarbeid, koordinasjon
Voltputer - diverse øvelser
Hinderløype (bruk det utstyret vi har)
AVANSERTE

Lekedatabase Knøtte 5-6 år
DE ENKLE
Stiv heks
Snipp og Snapp
Indiana Jones (store baller)
Hermeleken
Land, sjø, skip
Gremlins
Skillpaddefangeren
Gulerottrekker'n
Par-sisten
Rødt-grønt lys
Haien kommer
Stafett
AVANSERTE