

Parti: Nybegynner

Læringsmål

Generelt	Motorisk utvikling. Kunne ta imot beskjed var voksne.
Judo	Generell judokotyme. Fallteknikk. Serie 1 og 2. Kan gå bakkekamp og 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, bukk, bukk). Ne-waza.
Feb/Sept	Motorikk, fallteknikk, ne-waza serie 1
Mar/Okt	Motorikk, fallteknikk, ne-waza, Serie 2
Apr/Nov	Motorikk, fallteknikk, ne-waza, Serie 1 og 2
Mai/Des	Gøy - repeter

Ukeplan

Nr	Gjennomføring Hoveddel	Før/under/etter
2	Velkommen. LineUp. judoregler og judokotyme. Ne-waza	Basis - Lek
3	Fallteknikk. Ne-waza, Kesa-Gatame	Basis - Lek
4	Fallteknikk. Ne-waza, Mune-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. snuing til Mune-Gatame	Basis - Lek
9	Fallteknikk. Hele serie 1	Basis - Lek
10	Gjennomføre hele serie 1 x 5	Basis - Lek
11	O-Goshi - 3 stegs inngang. Bryt teknikken opp i 3. Tell 1-2-3. Alle samtidig.	Basis - Lek
12	O-Goshi - 3 stegs inngang. Bryt teknikken opp i 3. Tell 1-2-3. Alle samtidig.	Basis - Lek
13	O-Goshi - 3 stegs inngang. Bryt teknikken opp i 3. Tell 1-2-3. Alle samtidig.	Basis - Lek
14	Kesa-Gatame, broføring (Høst: repeter pensum)	Basis - Lek
15	Serie 2 x 5 (Høst: repeter pensum)	Basis - Lek
16	serie 2 x 5	Basis - Lek
17	Repterer	Basis - Lek
18	Repeter	Basis - Lek
19	Repeter	Basis - Lek



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

Lekedatabase Nybegynner
DE ENKLE
Land, sjø, skip, stein, is
Gremlins
McDonalds leken
Dansk stikkball
Hest og rytter
Stiv heks / troll og stein
Gulerottrekker'n
Skilpaddefanger'n
Par-sisten
Stafett
AVANSERTE