

## JUDO - lekcja z Igorem

### **„Zapoznanie z podstawowymi elementami judo- postawy obronnej w stójce, padami oraz rzutu przez biodro.”**

Zadania:

- Umiejętności - nauka postawy obronnej w stójce, nauka padu w tył (koho-ukemi), rzutu przez biodro
- Motoryczność – kształtowanie szybkości, gibkości, siły mm. obręczy barkowej.
- Wiadomości – „judo” ju - zwinność, doskonałość; do - droga sposób, omówienie dyscypliny sportowej jaką jest Judo, zasady „ fair play” w walce sportowej

Miejsce – sala gimnastyczna,

Czas - 45 min.

Przybory - materace ułożone w kształcie maty, judogi.

Liczba ćw.- 10

<b>Tok Lekcji</b>	<b>Treść / realizacja zadania ruchowego</b>	<b>Kontekst lekcji/uwagi</b>
Część wstępna.	Zbiórka. Powitanie. Podanie tematu lekcji. Zapoznanie z podstawowymi wiadomościami o Judo Prezentacja stroju do Judo i kolejności zdobywania pasów	Powitanie na macie w siadzie na podudziach.

<p>Zabawa ożywiająca / orientacyjno- porządkowa /</p>	<p>Łapanka w dwóch kołach</p>	<p>Dwa współśrodkowe koła; w środku mniejszego koła prowadzący-łapiący</p>
<p>Rozgrzewka</p> <p>Ćw. ramion</p> <p>Ćw. T w pł. strzałkow.</p> <p>Ćw. T w pł. czołowej</p> <p>Ćw. T w pł. złożonej</p> <p>Ćw. mm. brzucha</p> <p>Ćw. nóg</p> <p>Ćw. mm. grzbietu</p> <p>Ćw. równoważne</p>	<p>p.w. krążenia ramion w przód,- w tył z podskokami</p> <p>p.w. w rozkroku, ruch ramiona L-P imituje zbiecie ciosu,</p> <p>p.w. j.w. ruch ramion L-P -okrężny przed sobą,</p> <p>p.w. ustawienie w 2-kach twarzą do siebie, chwyt za ręce, jednoczesny obrót wokół własnej osi</p> <p>p.w. 1-ka stoi w rozkroku, 2-ka l. tyłem, unoszenie nóg w pionie</p> <p>p.w. l. tyłem, ramiona splecione za głową, „ rowerek” nogami w przód – w tył</p> <p>p.w. leżenie tyłem w 2-kach, skłony w tył z kłaśnięciem</p> <p>p.w. walki kogutów</p> <p>postawa obronna w stójce: wykrok L-P nogą do przeciwnika; ręka zgodna z nogą wykroczną osłania podbrzusze; ręka zgodna z nogą zakroczną osłania głowę i tułów</p> <p>p.w. l. tyłem, nogi ugięte w kolanach, głowa dociągnięta do klatki piersiowej, ramiona ugięte w łokciu uderzają w matę;</p>	<p>ustawienie w rozsypce</p> <p>ustawienie w 2-kach</p> <p>ruch nóg w górę, - dół poprzez ugięcie kolan</p> <p>4x 15 razy</p> <p>4 x 10 razy</p> <p>przysiad przodem do siebie</p> <p>W rozsypce, na macie, trucht; na sygnał wyk. postawę obronną; N koryguje błędy.</p>

<p>Część główna.</p> <p>-Zapoznanie z postawą obronną w stójce</p> <p>-nauka padu w tył</p> <p>-nauka rzutu przez biodro .</p>	<p>p.w. siad skulony, ramiona obejmują podudzia- w trakcie przetaczania się, uderzenie ramionami o matę</p> <p>p.w. j.w. lecz z przysiadu.</p> <p>p.w. przejście ze stania do przysiadu, siadu do leżenia i wykonanie padu w tył i powrotem do postawy obronnej.</p> <p>Walki kogutów; w trakcie utraty równowagi wykonujemy próbę pady w tył z szybkim powrotem do przysiadu</p> <p>Pokaz i objaśnienie padu .</p> <p>1) „Konik ‘’- jeden z pary wykonuje klęk podparty , drugi natomiast siada okrocznie na nim jak na koniu. Jeżeli uczeń ugnie obydwie nogi to kolega wykonuje pad w tył . Jeżeli ugnie tylko jedną nogę i r . to pad w bok.</p> <p>2) Próba wykonania padu z przysiadu, następnie z postawy.</p> <p>Pokaz i objaśnienie rzutu przez biodro.</p> <p>1) W parach w siadzie klęcznym jeden za drugim wykonanie rzutu przez biodro.</p> <p>2) Próba wykonania rzutu przez biodro z postawy.</p> <p>Pokaz chwytu obezwładniającego.</p>	<p>Głowa przyciągnięta do k. Piersiowej, nogi ugięte w kolanach, uniesione w górę, po wykonaniu padu, poprzez ugięcie jednej z nich wstajemy do postawy obronnej.</p> <p>Nie krzyżujemy nóg!</p> <p>Zmiana w parach;</p> <p>4x1 min</p>
<p>Część końcowa</p> <p>Ćw. uspakajające</p> <p>Zakończenie lekcji</p>	<p>Ćw. relaksująco - rozciągające w parach</p> <p>Zbiórka. Omówienie lekcji. Pożegnanie grupy.</p>	<p>l. tyłem –masaż poszczególnych partii ciała</p> <p>siad na podudziach wokół maty</p>