

## Kim macht Stark

(TSG Nordwest 1898 Frankfurt/Main, Judo-Abteilung)

judo@tsg98.de  
www.tsg98.de



Zum Kim Possible-Training kamen neugierige und interessierte Kinder um zu erfahren was es nun wirklich auf sich hat mit der „Kim Possible“ Aktion.

Viele von Ihnen wurden angelockt aufgrund der Werbung im Fernsehen, den Flyern und Plakaten in den Schulen und Kindergärten.

### Die Einstimmungsphase:



Fast allen Kindern war Kim Possible ein Begriff.

Die, die sie noch nicht kannten, kennen sie spätestens jetzt nach der Aktion „Kim macht stark“.

Auf den Bildern ist zu erkennen wie aufmerksam und interessiert die Kinder bei der Sache waren.



## Die Aufwärmphase:



Zum Aufwärmen begannen wir mit Mattenspielen (Werwolf, Hundefangen, Reiterspiele usw.). Es folgte Runden laufen mit Aufgabenfolge: 1x Klatschen = Hinsetzen, 2x Klatschen = Richtungswechsel usw. Es wurde gekrabbelt, gerobbt und um die Wette gelaufen. Dies machte wirklich allen Teilnehmern Spaß.



## Die Fallschule:



Hier wurden fleißig und mit Begeisterung Purzelbäume, Rollen vorwärts, rückwärts, diagonal sowie die Judorolle ansich geübt.

Manche Kinder waren so eifrig bei der Sache, daß Ihnen leicht schwindelig wurde.



## Die Wurftechnik / Bodentechnik:



Die alten Hasen zeigten den neuen Hasen hilfsbereit wie es geht.

In dem gleichen Stil ging es auch in der Bodentechnik zu. Aus dem Kniestand auf den Rücken zu drehen sowie dem Festhalten mit anschließender Befreiung.



## Der Kampf:



Der Kampf kam natürlich auch super bei den Kindern an. Wir kombinierten „Kim macht stark“ mit einem Vereinsturnier, so das das Erlernete direkt ausprobiert werden konnte.



Abschließend bleibt zu sagen, dass durch diese Aktion sicherlich einige neue am Judo interessierte Kinder gewonnen werden konnten.

Allen Teilnehmern hat es sichtlich Spaß gemacht und der ein oder andere wird sicher bald regelmäßig zum Judotraining erscheinen.

Stephanie Hildebrandt  
Judo-Abteilung der TSG Nordwest 1898 Frankfurt e.V.  
Weißkirchener Weg 12  
60439 Frankfurt



[judo@tsg98.de](mailto:judo@tsg98.de)  
[www.tsg98.de](http://www.tsg98.de)