



# Judo i gymnasieskolen

## Om Forløbet

På kurset vil du blive undervist i nogle af de forskellige teknikker i Judo, herunder holdegreb samt vende- og kasteteknikker. Man starter stående i Judo, men ender som regel på gulvet, så faldteknikker er også en del af kurset. Derudover vil du blive introduceret til et væld af kamplege og øvelser, som du kan gøre brug af både i Judoforløbet, men også som opvarmning til andre idrætsforløb. Du introduceres på kurset til et forløb til c-niveau på 6 moduler, som bygger på en række faglige mål. Derudover gives et bud på en drejebog til eksamen i forløbet, og vi arbejder med hvordan man kan evaluere eleverne.

Onsdag kl. 18.30-21: Del 1 - HVAD ER JUDO? – side 5-7

Torsdag kl. 10-12: Del 2 - HVORFOR JUDO? – side 8

Torsdag kl. 13-14.30: Del 3 - HVORDAN JUDO? – side 9-10

## Om de overordnede faglige mål

I de fleste kampkunstklubber er kamplege en integreret del af undervisningsmetodikken, da kamplegene blandt andet fremmer deltagerens kropsbevidsthed og kropsbeherskelse. Dette stemmer overens med, at det er et vigtigt fagligt mål i gymnasiets idrætsundervisningen, at eleverne opnår **kropsbevidsthed**. Kamplegene giver deltagerne bedre forudsætninger for at arbejde med kampkunst-teknikker og -bevægelser.

I *Vejledningen til Idræt C August 2022* er kampsport direkte nævnt som et eksempel på et indholdsområde, hvori eleverne kan lære at beherske centrale færdigheder inden for **klassiske og nye idrætter** (Børne- og Undervisningsministeriet, 2022). Kampsport er således sidestillet med de discipliner, der længe har været en del af idrætsfaget, f.eks.: Redskabsgymnastik og Atletik. Gymnasiets idrætsundervisning er ifølge lovgivningen forpligtet på at *”præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi”* (Undervisningsministeriet, 2022, s. 9). Selvom kampkunst, samlet set, er en relativt stor foreningsidræt, så er det langt fra alle elever, eller for den sags skyld alle undervisere, der har kendskab til de mange forskellige discipliner i kampkunst. Kampkunst er for mange en jungle at finde rundt i. På dette kursus præsenteres der idéer, øvelser og modeller der gør at det nemmere at orientere sig.

## Specifikke læringsmål for forløbet

Forløbet skal sætte eleverne i stand til at indfri nogle af faglige mål, der er for faget. I særlig grad det at eleverne skal: ***”beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter.”*** (Undervisningsministeriet, 2022, s.7).

Judo forløbets specifikke læringsmål er:

- beherske og forstå udvalgte øvelser og kamplege, der har en funktionalitet i forhold til judo.
- beherske og forstå følgende judoteknikker: holdegreb, frigørelse, vendeteknik, guard, passering af guard, hoftecast, benkast.
- At kunne kæmpe kampe ved at sætte disse teknikker sammen, herunder forstå hvordan disse teknikker hænger sammen.

<b>Lektion 1: Kampleg og kulturhistorie</b>	<b>Lektion 2: Hvad er Judo?</b>
<p>Klappeleg (clap-fight)</p> <p>Armtræk Gigant mavebøjninger Pladespillerne Rodeo Broen falder sammen. (skriv ned er ikke i video-playlisterne) Opfind et holdegreb</p> <p><a href="#">KK Link</a> / <a href="#">SM-LINK</a></p> <p><b>Teoretiske perspektiver:</b> Hvad er kampleg? Hvad er kamplegens historie?</p>	<p>De vigtige gulvkampsbevægelser. Rejen, rul over skulderen, m.fk <a href="#">SM-link</a></p> <p>Holdegreb (basic grib) <a href="#">KK-Link</a> <a href="#">Link</a> Frigørelse (Basic escape) <a href="#">KK-Link</a> Flip fra guard. (Flip technique). <a href="#">KK-Link</a> Vendeteknik. (high-turn) <a href="#">KK-Link</a></p> <p>Gulvkamp. Positionskampe <a href="#">Link</a> - Fra holdegreb, fra guard, fra vendeteknik.</p> <p><b>Teoretiske perspektiver:</b> Hvad er kampkunst? Hvad er kampsport? Hvad er judo?</p>
<b>Lektion 3: Asiatisk kampkunst filosofi</b>	<b>Lektion 4: Kampsport i Vesten</b>
<p>Bælteleg. (pull the belt) <a href="#">KK-LINK</a></p> <p>Flip fra guard (Flip Technique) <a href="#">KK-LINK</a></p> <p>Faldøveler (sidefald og rygfald) <a href="#">SM-LINK</a> Linjekamp Rullefald over makker Forlæns rullefald. <a href="#">KK-LINK</a></p> <p>Gulvkamp (Slow roll – eksperimenterende kamp)</p> <p>Hoftecast fra knæ – <a href="#">SM-LINK</a></p> <p><b>Teoretiske perspektiver:</b> Hvad er en faldteknik? Hvordan lær man fald- og kasteteknik? Hvordan er den typiske metodiske opbygning? Hvad er fairplay?</p>	<p>Rep. De vigtige gulvkampsbevægelser. Rejen og rul over skulderen <a href="#">SM-link</a></p> <p>Link til massere øvelser her <a href="#">LINK</a></p> <p>Rør hovedet. Makkeren sidder i guard. (Touch the head)</p> <p>At kløttes (viking leg game) <a href="#">KK-Link</a> Hoftecast (med bevægelse i kasteretningen) – <a href="#">SM-LINK</a></p> <p>Stort udvendigt benkast. <a href="#">O-soto-gari</a> (Peter Mettler Martial Arts)</p> <p>Sumo <a href="#">KK-LINK</a></p> <p>Fra stående kamp til gulvkamp. <a href="#">LINK</a></p> <p><b>Teoretiske perspektiver:</b> Hvordan blev kampleg til kampsport i Vesten? Hvordan hang denne udvikling sammen med samfundets værdier og udvikling?</p>
<b>Lektion 5: Gradueringstræning</b>	<b>Lektion 6: Judo kampøvelse / Randori</b>
<p>Kan afholdes som en form for lege-graduering.</p> <p>Eleverne skal arbejde i grupper hvor de får vejledning i forhold til repetition af følgende teknikker: Holdegreb, frigørelse, vendeteknik, guard, hoftecast og benkast.</p> <p>Hvis de er dygtige, kan de arbejde videre med kaste-teknikker fra denne <a href="#">video</a>.</p> <p>Fokus: at få teknikkerne til at flyde.</p> <p><b>Teoretiske perspektiver:</b> Forskellene mellem vestlig og asiatisk idræts- og kropskultur. Kampkunstens filosofi og historie.</p>	<p>Faldøvelser (ukemi) Hoftecast (o-goshi / koshi-guruma) Benkast (o-osoto-gari)</p> <p>Gulvkamp – randori (eksperimenterende kamp)</p> <p>Stående judokamp (En angriber, en forsvarer) Stående judokamp (begge må angribe)</p> <p>Alle teknikkerne fra de forrige lektioner må anvendes – ikke andre.</p> <p><b>Teoretiske perspektiver:</b> Hvad dækker det japanske begrebspår Tori og Uke over? Hvad kendetegner Grundtvig kampfilosofi?</p>

Forløbet indeholder en progression, hvor de første lektionerne lægger op til de senere lektioner.

Lektionsplanerne er baseret på øvelser, kamplege og kampkunstteknikker. De kan findes på hjemmesiden: [www.kampogkultur.dk](http://www.kampogkultur.dk), samt i denne youtube-playliste: [kamp i skolen](#) (Udarbejdet af Stig Midtiby)

## Teoretisk forståelse af kampkunst

Undervisningen skal sætte eleverne i stand til at: ”**Kunne analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier i Danmark og i andre lande**”. I dette kursusforløb er der fokus på den humanistiske del af kampleg og kampkunst, herunder pædagogik, filosofi, etik og historie. Denne tilgang til kampleg og judo vil kunne bidrage til en **refleksiv analyse og diskussion** af kvaliteterne i kampleg og kampkunst. I gymnasiets idrætsundervisning vil man også vælge at arbejde med en naturvidenskabelig tilgang til judo og kampleg. Det vil, modsat en humanistisk tilgang, kunne bidrage med **forklarende og forudsigende** teori.

Faglige mål og Kernestof	Oplagte teoretiske temaer i undervisning i Judo
Indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer. (Fagligt mål).	Kampfilosofi - Japanske begreber som Tori og Uke. - Grundtvigs kampfilosofi. - Kamp, konflikt og demokrati.  Kamp og konflikthåndtering Tre basale reaktionsmønstre. Mavefornemmelse, grounding og selvindsigt
Basale natur- og sundhedsvidenskabelige samt humanistiske og samfundsvidenskabelige begreber om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner. (Kernestof)  Kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete, idrætslige problemstillinger (Fagligt mål).	Forskellene mellem vestlig og asiatisk kultur. Kampkunstens filosofi og historie  Kampkunstens praksisformer: Selvforsvar, kampsport, selvudvikling, udtryk, fitness og movement culture.
Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik. (Kernestof).	Etik og praktisk klogskab i kamp  Japansk kampkunstfilosofi
Behandle problemstillinger i samspil med andre fag. (Fagligt mål).	Olympisme. Fairplay. Demokrati

## Evaluering og Bedømmelseskriterier

Løbende feedback er en væsentlig del af at lære idræt. Det er et lovkrav, at gymnasiets idrætsundervisning skal indeholde løbende evaluering, hvor eleverne får fremadrettet og individuel vejledning. Dette gælder for indholdet i idrætsundervisningen, og selvfølgelig også for Judo. Derfor skal vi undervisere kunne vurdere både elevernes kropslige færdigheder og deres viden og refleksioner i forhold til judo. Begge dele skal evalueres løbende, så eleven kommer til at reflektere over sin egen progression. Det er beskrevet i lovteksten, at eleverne skal have en klar opfattelse af deres eget niveau, samt hvordan de kan udvikle sig yderligere. Her er det vigtigt, at undervisningsforløbet tilrettelægges, så eleverne får mulighed for at demonstrere deres færdighedsmæssige kunnen og viden om fagets identitet og metoder (Undervisningsministeriet, 2019). Det er ikke selve formen, der er afgørende. Det afgørende er, at man har klare bedømmelseskriterier og faglige begreber, hvorfra man kan vurdere elevernes færdigheder, kunnen og viden. Dette kan være en udfordring for undervisere, der har begrænset erfaring med judo. Derfor præsenteres der nedenfor en model, der indeholder et forslag til bedømmelseskriterier.

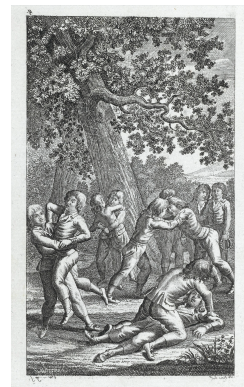
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<b>Kamleg</b>	Sjældent eller aldrig i stand til at gennemføre enkelte dele af en kamleg	Af og til i stand til at gennemføre enkelte dele af en kamleg	Tit i stand til at gennemføre flere faser af en af en kamleg	Ofte eller altid i stand til at gennemføre alle faser af en forskellige kamleg.
<b>Kampkunstteknik</b>	Sjældent eller aldrig i stand til at gennemføre simple kampkunstteknik med god balance, grounding og fokus. Meget begrænset sans for tekniske detaljer.	Af og til i stand til at kontrollere kampkunstteknik med ikke helt korrekt balance, grounding og fokus. Nogenlunde sans for tekniske detaljer.	Tit i stand til at udføre korrekt kampkunstteknik med balance, grounding og fokus. Sans for tekniske detaljer.	Altid i stand til at udføre kampkunstteknik med balance, grounding og fokus. Virkelig god sans for tekniske detaljer.
<b>Kæmpe judo</b>	Sjældent eller aldrig i stand til at kæmpe med en makker i en kampsport-situation. Dette kan f.eks. skyldes: manglende mod, forståelse, respekt for makkeren.	Af og til i stand til nogenlunde at kæmpe med en makker i en kampsport-situation	Tit i stand til at kæmpe med en makker i en kampsport situation	Ofte eller altid i stand til at kæmpe med en makker i en kampsport situation
<b>Anvendelse af Fagbegreber der skaber forståelse af praksis i kamleg og kampkunst</b>	Ingen eller kun begrænset forståelse af teknikkerne og filosofien i kamleg og kampkunst. Kan ikke anvende fagbegreber, som f.eks.: Balance, grounding, holdegreb, kast, hilseritualer	Nogenlunde forståelse teknikkerne og filosofien i kamleg og kampkunst på baggrund af anvendelse af fagbegreber.	Tit i stand til at anvende fagbegreber der skaber forståelse af praksis i kamleg og kampkunst	Tit i stand til at anvende fagbegreber der skaber forståelse af praksis i kamleg og kampkunst



## Hvad er judo?

*Så længe der har eksisteret ord for kamp og leg, har man gerne kaldt kampen for en leg. (...) Ofte forekommer det, som om de to begreber flyder over i hinanden.*

- Den hollandske kulturhistoriker Johan Huizinga i *Homo Ludens*, 1963, s. 94.

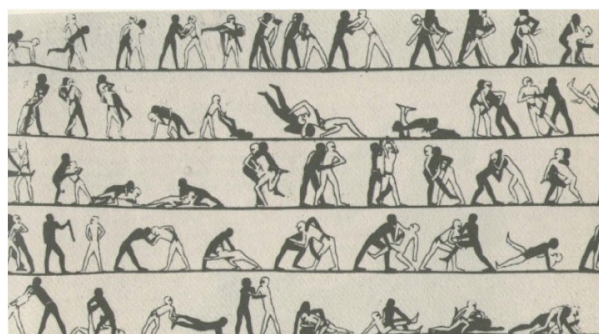


Fosca Mastrandrea: *To arter, et ansigtsudtryk*. Pieter Bruegels maleri *Børneleg*, 1560.

Gutsmuths: *Gymnastik für die Jugend*, 1793.

Kampleg har flere socialiserende virkninger: kommunikation, forhandling, tilknytning og venskaber i grupper, tryghed og samarbejde (Winther-Lindquist, 2020; Rasmussen, 1992).

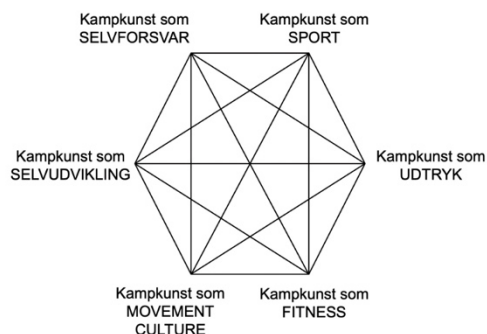
Vi skal huske, at vi *Homo sapiens* er et væsen, der har en legetrang som et iboende biologisk instinkt, men at mennesker heldigvis også kan tænke over vores adfærd, kultur og værdier.



**4500 år gammel oversigt over brydeteknikker.**

Egyptisk inskription ved Pathhoteps gravkammer udført af Beni Hasan

## Praksisformer i kampkunst



Sekskantmodellen illustrerer forskellige kampkunst-praksisformer. Stregene imellem dem viser at de enkelte praksisformer kan være meget forbundne.

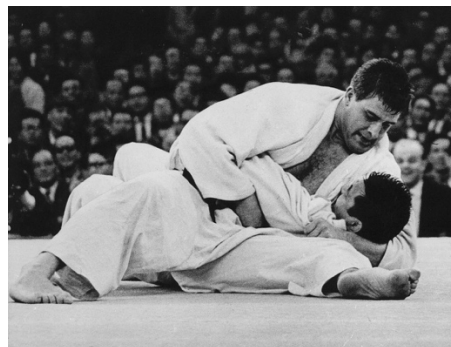
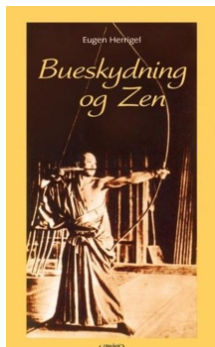
## Strike eller Grapple?

Strike ←		→ Grapple
Fægtning Taekwondo Kickboxing Thaiboksning Karate Boksning	Ju-Jitsu MMA	Brydning Judo & Brasiliansk Jiu-jitsu (herefter BJJ)

Uegnet i skolen	Egnede i et <i>simuleret perspektiv</i> , men uegnede til konfronterende perspektiv i skolen	Både egnede i simuleret og konfronterende perspektiv i skolen
Overgivelsesteknikker fra MMA, Brasiliansk jiu-jitsu og Judo	Boksning Karate Taekwondo Jiu-Jitsu Fighting Thaiboksning Kickboxing  MMA som strike-disciplin og uden overgivelsesteknikker	Judo uden overgivelsesteknikker Brydning Kendo & Fægtning  Brasiliansk Jiu-jitsu - uden overgivelsesteknikker  Grapplingdelen af MMA - uden overgivelsesteknikker

Hvordan de mest udbredte kampsportsdiscipliner i Danmark bør praktiseres i skoleregi, ifølge Martin Lykkegaard. Læs mere i min artikel fra GISP. Kampkunst i gymnasiet, nr. 159. [Link](#)

## Judohistorie



Tao - [Link](#)

Hans Bonde om samuraier: *Moralske skygger i Japan historie* [Link](#)

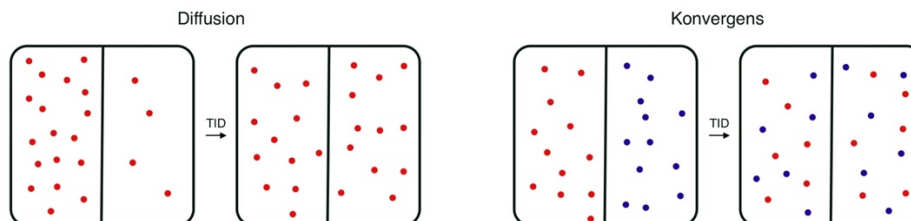
Zen-klassikeren om dem alle, Eugen Herrigels: *Bueskydning og Zen*

Coubertin og Jigoro Kano. Den olympisk historie om judo.

Judoholdegrebet der afgjorde den åbne vægtklasse ved OL i Tokyo i 1964. Japaneren tabte denne vægtklasse på hjemmebane, men samtidig vandt den japanske kampsport for alvor global interesse. En milepæl i judoens historie, der blev forbillede for andre asiatiske kampsportsdiscipliner.

## Kampkunstens globale udvikling et udtryk for konvergens snarere end diffusion.

Hvilket sætter spørgsmål ved det kulturelt autentiske.... Eksemplet: Musik i opvarmningen.



Harmsen, P. (2013). Kampsport og kulturhybrider. I: *Weekendavisen*, d.14. juni 2013, Ideer, s.7.

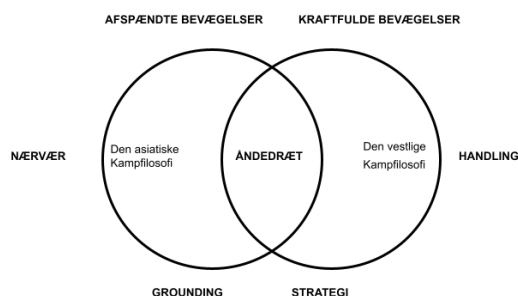
Sato, S. (2013). The sportification of judo: global convergence and evolution. I: *Journal of Global History*, vol. 8.

## Overblik over grundlæggende forskelle mellem den asiatiske og den vestlige krops- og idrætskultur.

<i>Opfattelse af:</i>	<i>Asiatisk kropskultur</i>	<i>Vestlig kropskultur</i>
<i>Tilstedeværelse</i>	Væren	Gøren
<i>Fokus</i>	Procesorienteret	Resultatorienteret
<i>Måden af tage beslutninger på</i>	Intuition	Analyse
<i>Mål</i>	Harmoni	Karakterdannelse og dyder som basis for vækst
<i>Krop &amp; sind</i>	Uadskillelig helhed - holisme	Adskilt - dualisme
<i>Menneske &amp; natur</i>	Helhed med naturen	Adskilt fra naturen
<i>Tid</i>	Nuet	Fortid og fremtid
<i>Ideal</i>	Alt har grænser, det handler om at finde den gyldne middelvej	Hurtigere, højere, stærkere

Praksis er altid mere broget end modellens kategoriske opdelinger. Denne model er inspireret af: Chunlei Lu (2011.). How China Plays the Game. I: *Scandinavian sports studies forum*. nr.2. [Link](#)

## Fællestræk og forskelle mellem den asiatiske kampfilosofi og vestlig kampfilosofi



Modellen er inspireret af Claus Bøjes idrætsfilosofi.

# Hvorfor judo?



## KAMPFILOSOFI

I den japanske kampfilosofi er relationen og den proces, som kæmperne gennemgår sammen, vigtigere end kampens resultat. *Uke* modtager ikke modstanderens teknik passivt. Tværtimod forsøger *uke* at modtage *toris* angreb på egne præmisser, i modsætning til total resignation eller stædig modstand. Det handler om at absorbere kraften i angrebet, bøje sig om nødvendigt og derefter hurtigt komme på benene igen og fortsætte kampen (Kent, 1968; Lowry, 1995). *Ukes* mentale og fysiske tilgang til det, vi i Vesten opfatter som nederlag, anses i den japanske kampfilosofi som nye begyndelser og læringsmuligheder. Når børn og unge undervises i kampleg og kampkunst, kan begreberne *tori* og *uke* introduceres med det formål at udfordre vores vestlige kulturs overvældende fokus på vinderen. Disse begreber besidder et potentiale til at sætte fokus på kampens kvaliteter. Den japanske kampfilosofi skal ikke misforstås; både *tori* og *uke* ønsker at vinde.

Grundtvig var optaget af *den livgivende kamp*, der giver mulighed for vekselvirkning, udveksling af ressourcer og generøsitet (Eichberg & Bøje, 1997). For Grundtvig handlede det om at vække kappelysten og turde indlede kampen for at opnå fred. Med Grundtvigs kampfilosofi som udgangspunkt kan man anskue kampleg og kampkunst som kropslige *dialoger*. Det er afgørende, hvilken ånd kampen udkæmpes med. Der er en betydelig forskel på om en kamp, er respektfuld og indeholde en livgivende energi, eller om den er hensynsløs og indeholder en destruktiv energi. De livgivende kampe rummer glæde, mod og lyst, hvorimod de destruktive kampe typisk er præget af frygt, selvhævdelse og bitterhed. Grundtvigs kampfilosofi kan udgøre et kulturelt alternativ til sportens forråelse og konkurrencestatens pædagogik (Korsgaard, 2018).

# Hvordan judo?

De forskellige kampkunstteknikker har individuelle særtræk, men bag dem ligger principper, som går på tværs af alle kampkunstdiscipliner. Kampsportsteknikkerne og -taktikkerne afhænger af kroppens proportioner samt biomekaniske muligheder og begrænsninger. Kroppen er et naturfænomen, der er underlagt fysiske love som tyngdeloven og Newtons anden lov (kraft = masse x acceleration). Kroppens placering i forhold til tyngdekraften, understøttelsesflader og vægtstangsprincippet er derfor vigtige aspekter, som man kan opnå essentiel viden om i kampkunstundervisning (Dervenis & Lykiardopoulos, 2007)

## 1. Princip: Bevægelse og forberedelsen til angreb

- Inden du angriber en modstander i kampkunst, skal der helst være bevægelse.
- Undgå at spille med på modstanderens strategi. Definér en kampsituationen, så den giver frihed til at manøvrere, samtidig med at man begrænser modstanderens frihed til at manøvrere.

## 2. Princip: Balance og balancebrydning.

- Bevægelsen bør ideelt set føre modstanderen til en position, hvor hans balance forstyrres – en balancebrydning.
- Kanalisér konkurrentens angreb videre, således du bevarer initiativet.
- Etablér en passende rytme og læs kampens bevægelse og timing.
- Fokuser på modstanderens momentum og udnyt den energi, der ligger i hans angreb, ved at anvende hans vægt og styrke til din fordel.
- 

## 3. princip: Angrebsudførelse og vægtstangsvirkning

- Forbliv uforudsigelig, så modstanderen så sent som muligt opdager hvornår og hvordan, man angriber.
- Igangsæt et kraftfuldt angreb, der tvinger modstanderen til at træffe vanskelige valg: enten at svække sin egen position eller reagere på dit angreb.
- ”Maksimal effekt ved minimal indsats” (Jigoro Kano i Yoffie og Kwak, 2001; Bonde, 1989).

# Kampånd

Kampens ånd handler om at italesætte de værdier og den kultur, der skal være styrende for praksis og oparbejde en praksis, hvor det er normen, at børn og unge tager hensyn til hinanden. Det handler om at påskønne, når deltagerne kæmper på en god og livgivende måde, samt komme med bud på, hvordan de kan forbedre sig individuelt og som gruppe i forhold til kampens ånd.

---

## Kampånd

---

- Behandl andre som du forventer de behandler dig.
  - Kampen er en leg, hvori vi respekterer og har tillid til hinanden.
  - Modstand er godt
  - Det er ikke verdens undergang at tabe, blot en mulighed for at lære.
  - Kamp bør handle om værdier som f.eks.: mod, respekt, beskedenhed, venskab, ære, oprigtighed, selvkontrol og generøsitet.
-

## Regler

Der er en god idé at indføre nogle få, konkrete og letforståelige regler. Vi bør man starte med at introducere de vigtigste regler først og gradvist introducere flere, hvis det viser sig at være nødvendigt. Ofte vil der være særlige regler knyttet til bestemte øvelser og kamplege. Det skal dog være klart for deltagerne, at de kæmper inden for et regelsæt for at passe på hinanden. Nedenstående er et forslag - ikke en facitliste.

### Regler

- Hvis en råber stop eller klapper med hånden to gange på makkeren, skal makkeren stoppe og slippe sin makker øjeblikkeligt! Det er den fundamentale grundregel og det meget vigtigt at den respekteres. Start med at lære børnene at siger stop, lær derefter deltagerne at klappe på makkeren som tegn på at de ønsker at kampen skal stoppe.
- Kæmp fair. Det skal være forbudt at slå og sparke i konfronterende kamp, hvor der er kæmpes rigtigt.

## Praktiske råd og principper

De bedste og mest kortfattede råd og principper der gør det nemmere at navigere i praksis

Valg af indhold	Organiseringsform
Vær klar over hvad du gerne vil opnå med hver enkelt øvelse.	Brug ritualets kraft. Lektionen starter og slutter ved at eleverne først står på en linje eller sidder i en rundkreds. Derefter sidder alle på knæ, hvorefter man bukker for hinanden.
Udvælg 1-2 fokuspunkter for hver øvelse/leg/teknik.	Efter hver øvelser vender eleverne tilbage til hilse-linjen fra lektionens start. Her skal de være rolige og fokuserede mens næste øvelse introduceres.
Start med samarbejdsøvelser, hvor der er kropskontakt. Gå fra lidt kropskontakt til mere kropskontakt.	Vis øvelserne fremfor at fortælle om dem. Fortæl det nødvendige.
Udfordringer og færdigheder skal balancere.	Anvend samme letgenkendelige struktur for samtlige lektioner.
Husk at øvelserne kan varieres.	Brug eventuelt et klappe-signal til at skabe fokus.
Underviserrolle	Fokus
Tydelige, grundige og letforståelige instruktioner.	Italesættelse af værdier.
Leg og kæmp eventuelt sammen med eleverne.	Lad deltagerne ofte skifte makker, men lad de forsigtige deltagere blive sammen hvis de ønsker det.
Vær opmærksom på eleverne kropssprog og ansigtsudtryk.	Giv alle opmærksomhed og individuel feedback.
Positive kommentarer. Feedback.	Grib ind hvis der elever der er bange eller for aggressive. OBS på de stille/forsigtige elever. Ros dem for deres fremskridt.

Dette materiale er skrevet af Martin Lykkegaard fra Gerlev Idræthøjskole.

Jeg har hjemmesiden: [www.kampogkultur.dk](http://www.kampogkultur.dk), hvor du kan finde mine kontakteoplysninger og mere materiale i form er videoer og artikler.

Hold øje med min kommende bog. *Kampeg, kampkunst og pædagogik*.

God fornøjelse med Judo!

Med venlig hilsen

Martin