



*\* Nur zum vereinsinternen Gebrauch – ohne Gewähr und auf eigene Gefahr! \**

## Judo-Wurfpuppe – eine Variante zum Selberbasteln...

Dauer: ca. 15min (bis zur ersten Version ...)



**Bitte fragt erst eure Eltern um Erlaubnis ob ihr die Zutaten benutzen bzw. verbrauchen dürft ...  
... und macht es am besten nur mit euren Eltern zusammen!**

### Zutaten

- Ein alter, ausrangierter Judoanzug & einige alte Decken (nicht zu dick!), ein/zwei alte Kissen und/oder alte Handtücher (Betonung liegt immer auf "alt" (bzw. nicht mehr zu gebrauchen), denn nach dem Zusammensetzen als Wurfpuppe, sind sie wahrscheinlich nicht mehr verwendbar bzw. nehmen Schaden!).
- Zum groben Aneinandersetzen ist einfaches Kreppband super, da es eigentlich gut wieder abgeht und man es zum Ausprobieren schnell wieder lösen und neu setzen kann. Für das "endgültige" Verbinden wäre z.B. Gewebekleber denkbar (aber danach sind wahrscheinlich die Decken/Handtücher etc. wirklich nicht mehr zu gebrauchen. Achtung - danach wird die Puppe auch immer fester!).



### 1. Beine zusammensetzen

- Da sind zwei dünne Decken oder Handtücher prima. Etwas überlappend und versetzt übereinander legen und einrollen. Danach mit Kreppband grob fixieren. 2x für jedes Bein.





- In die Hosenbeine einsetzen. Damit die "Füllung" nicht rausfällt z.B. die Hosenbeine umschlagen und wieder mit Kreppband fixieren.



## 2. Die Arme zusammensetzen

- Da am Arm eher viel gezogen wird, kann man hier eine einzelne größere Decke (oder ein großes Handtuch) einrollen (und wieder grob mit Kreppband fixieren). Die Decke sollte hier auch wieder nicht zu dick sein, sonst bekommt man es nicht in die Arme.
- Natürlich in beide Arme einziehen und mittig ausrichten, so dass jeder Arm gleichlang ist.



## 3. Den "Bauch" füllen

- Hier könnte man z.B. ein Kissen nehmen. Einfach reinlegen und falls nötig wieder mit Kreppband mit der Füllung der Arme verbinden.





#### 4. Oberteil und Unterteil verbinden

- Legt hierfür die Hose mit der Füllung auf das Bauchteil (in diesem Beispiel das Kissen) und fixiert es (ihr wisst schon... mit Kreppband ;-)). Die Judojacke ist dabei noch geöffnet.
- Schließt die Jacke und nutzt einen alten Judogürtel um dem Mittelteil weiter Stabilität zu geben (und natürlich um die Jacke ordentlich zu schließen).



#### 5. Fertig?!

- Macht ein paar leichte Würfe um z.B. das Gewicht zu testen und direkt Schwachpunkte zu identifizieren. Bitte macht die Puppe nicht zu schwer, sie wird viel schwerer als man aufgrund der Einzelteile vielleicht erst mal denkt. Und es ist besser beim Üben mit der Wurf-puppe auf Wiederholungen zu gehen, anstatt zu schwer zu werfen...
- Wenn euch das alles so gefällt, dann könnt/solltet ihr anstatt der Kreppbänder (oder einfach direkt über die bisherigen Kreppbänder) großzügig das Gewebband kleben und somit die Puppe immer fester und robuster machen ... dafür müsste ihr natürlich hier oder da ein paar Schritte wieder vorsichtig rückwärtsgehen.



**Viel Spaß beim Ausprobieren!**

***Hajime!***

