



“99-Luftballons” TE

(u12 / u15)

Zeit ca. in Min.	Übung	Beschreibung	Hilfsmittel	Organisation
10	Luftballon-Wettrennen	Luftballons mit Namen beschriften (nicht verknoten). TN stehen an der Startlinie und pusten ihren Luftballon auf, auf Kommando den Luftballon fliegen lassen, dort wo der Luftballon landet, erneut aufblasen und fliegen lassen bis Zielfläche (Weichbodenmatte) erreicht ist.	Je 1 Luftballon pro Kind Eddingstifte	Start- und Ziellinie
5	Luftballonjonlage	Luftballon aufblasen und verknoten Verschiedene Übungen, Luftballon in der Luft halten: Hände, Füße, Schulter, Kopf, nur links, nur rechts, Hand / Fuß im Wechsel, Stand oder Bewegung, eigenen Luftballon hoch halten, anderen Luftballon wegschlagen.	Je ein Luftballon pro TN	frei





BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Fachverband für Budo-Sportarten im BLSV e.V. und DJB e.V.



KREATIV-WERKSTATT

PROJEKTGRUPPE

13	Luftballontransport mit Handicap	<ul style="list-style-type: none">- Luftballon zwischen Beine einklemmen – robben- Krebsgang, Luftballon auf Bauch- Judorolle mit Luftballon- Fallschule: Luftballon hochwerfen fangen (rückwärts, vorwärts, seitwärts)- Seite - Seite- Po – Po- Stirn – Stirn- Außenbein – Außenbein- Brust – Brust- De-ashi-barai (Luftballon zwischen den Fußsohlen – Arme Judogriff)	Je ein Luftballon pro TN	EA-Bahnen PA-Bahnen
15	Umdrehtechnik (Boden)	<p>Bodentechnik: Uke klemmt Luftballon unter Arm ein, eigen Hände an eigenes Revers, tiefe Bank Tori greift von hinten oben an, schiebt Luftballon mit rechter Hand nach vorne raus und greift Ukes Arm mit einer Kreisbewegung des Arms und wandert mit den Füßen Richtung Kopf. Rechter Fuß blockiert Kopf, rechte Hand mit Jacke oder Gürtel festlegen, linke Hand greift an Ukes Knie; durch Belastung an Kopf + Zug am Knie wird Uke in den Haltegriff gezwungen</p>	Je ein Luftballon pro TN	PA





BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Fachverband für Budo-Sportarten im BLSV e.V. und DJB e.V.



KREATIV-WERKSTATT

PROJEKTGRUPPE

12	Schatz bewachen	Bodenrandori um den Luftballon (Ziel ist es, den Luftballon zu besitzen) Gewinner hat Luftballon, Verlierer 3 Judorollen mit Luftballon Geht der Luftballon kaputt machen beide 20 Hampelmänner	1 Luftballon pro Paar Stoppuhr	5 x 2 Minuten PA – frei Aufstellung
5	Kampf um den Luftballon	A jongliert den Luftballon in der Luft, B spielt ihn auf den Boden - bei Bodenkontakt Aufgabenwechsel	1 Luftballon pro Paar	2 – 3 Partnerwechsel
10	Werfen mit Luftballon	Tori wirft Luftballon in die Luft - Tori wirft Uke (Technik nach Leistungsstand der Gruppe frei wählbar) - Uke fängt den Luftballon. Da Uke nun den Luftballon hat, wird er nun zu Tori	1 Luftballon pro Paar	abwechselnd
10	O-uchi-gari mit Luftballon	Uke steckt Luftballon vorne in die Judojacke - Tori wirft O-uchi-Gari (Kontakt Brust an Brust mit Luftballon als Airbag)	1 Luftballon pro Paar	
10	Zielwerfen auf Luftballon	Luftballon liegt am Boden - Partner versuchen durch Judowurf auf den Luftballon diesen zum Platzen zu bringen. Variante: Luftballon in Mattenritze einklemmen.	Restliche Luftballons	PA
		Bei Bedarf Luftballonreste aufräumen		





Bilder zur Übung:

Luftballon-Wettrennen



Luftballonjonglage





BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Fachverband für Budo-Sportarten im BLSV e.V. und DJB e.V.

KREATIV-WERKSTATT



PROJEKTGRUPPE

Luftballontransport mit Handicap, z.B.:





Umdrehtechnik am Boden





Schatz bewahren



Werfen mit Luftballon





Kampf um den Luftballon



O-uchi-gari mit Luftballon

in Arbeit

Zielwerfen auf Luftballon

