



Friendsday - Trainingseinheit Erwachsene

Zeit ca. in Min.	Übung	Beschreibung	Hilfsmittel	Organisation
5	Angrüßen kurze Info über Judo, Verbeugen	Nicht zu viel über Geschichte reden, kurze Einweisung in die Höflichkeit des Judo, daher Verbeugen	keine	Aufstellung, ab knien
15	Aufwärmen:			
davon 10	Kopfball	Gruppe in zwei Teams teilen. Trefferfläche ist die ganze Wandseite eines Teams (ggf. die Höhe nach oben begrenzen. Der Ball darf gedrippelt oder getragen werden. Ein Treffer kann nur erzielt werden, wenn einer dem anderen den Ball zuwirft, und dieser den Ball gegen die Wand köpft. D.h. es müssen mindestens 2 aus einem Team für einen Treffer zur Verfügung stehen.	1 Ball	Zwei Teams
davon 5	Gymnastik	von Kopf bis zu den Zehen kreisen, bewegen (Stretching, wenn dann nur kurz!)	keine	Kreisauflistung





BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

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



KREATIV-WERKSTATT

PROJEKTGRUPPE

5	Seitwärtsfallschule und Rückwärtsfallschule aus dem Kniestand	Auf gestreckten Arm achten, Fallen vom aufgestellten Bein weg (wegen späterem Wurf)	keine	Einzel, Kreisform
	Rückwärtsfallschule von einem Stuhl gehockt in die Weichbodenmatte	Bank sichern, damit sie nicht kippt, auf“ Kinn an Brust“ achten	1 Stuhl, 1 Weichbodenmatte	Einzel
5	Rollen über den Peziball	Kopf auf Ball ablegen, leicht seitliches rollen, Ball festhalten	1 Peziball	Reihe
3	Kurze Einführung ins Werfen	Demonstration, gut wäre auch, die Judoka vorzeigen lassen	keine	Halbkreis
10	O-goshi	Wurf mit Kontrolle aus Tanzhaltung, wenn möglich auch mal Partnerwechsel (Vertrauen!) bei aufkommender Langeweile evtl. auch mal links	keine	Paarweise
	O-soto-otoshi	Bei aufkommender Langeweile anbietbar	keine	Paarweise
5	Kurze Einführung in Bodentechniken	Siegen: Hebeln, Halten, klare Abgrenzung Anfänger keine Hebel! Demonstration	keine	Halbkreis
5	Yoko-shio-gatame (Mune-gatame)	Ohne Griff zwischen die Beine!!! ggf. auch ohne Kopf	keine	Paarweise
5	Befreiung aus Yoko-shio-gatame	Arm losmachen, Kopf mit dem Unterarm nach unten drücken, Fuß über den Kopf und aufsetzen in einer Art „Sankaku“ halten	keine	Paarweise
5	Kuzure-Kesa-gatame	Kesa-gatame als Festhalte-Variante	Keine	Paarweise





BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

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



KREATIV-WERKSTATT

PROJEKTGRUPPE

12	3 - 4 Bodenrandori	Kurze Info, kein beißen, zwicken, kratzen, schlagen. Ggf. kurze Tipps zum Gleichgewichtbrechen im Bodenkampf	keine	Paarweise mit Partnerwechsel
5	Einfacher Umdreher gegen Bank oder Bauch (Technik frei wählbar)	Einfache Technik aus Gelbgurtprogramm, oder Sankaku an den Beinen, einfach und simpel bleiben	keine	Paarweise
15	Partnermassage oder Partnerlockerung (siehe separate Info)	Ball nimmt direkten Körperkontakt und Hemmungen aber macht Spaß, ohne Bälle Lockern mit Partner	Pro Paar 1 Tennisball	Paarweise
5	Abgrüßen	Dank für Kommen, ggf. Info über nächstes Training	Keine	Reihe

