



Friendsday - Trainingseinheit U12

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	Aufwärmspiele:			
davon 5	Pac-man	Einer ist der Fänger (muss die Arme vor dem Körper wie Krokodilmaul bewegen) und muss die anderen abklatschen, jeder Abgeklatschte ist auch mit Fänger, bewegen nur auf Mattenlinien	keine	Durcheinander auf Linien laufend
davon 5	Versteinern	Fänger klatscht ab, jeder Abgeklatschte muss solange still stehen, bis jemand zwischen den gegrätschten Beinen durchgekrochen ist	keine	Durcheinander, je nach Gruppengröße 1-2 Fänger
davon 5	Krokodilspiel	Spielfläche begrenzen, Fänger krabbelt auf dem Bauch, nur Abklatschen, nicht runterziehen! Wer abgeklatscht wurde, oder raus tritt ist mit Fänger	keine	Durcheinander, je nach Gruppengröße 1-2 Fänger





BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

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



KREATIV-WERKSTATT

PROJEKTGRUPPE

5	Einrollen	Kinn an die Brust, mit Armen angezogene Beine umklammern, schaukeln	keine	Einzel, Kreisform
	Rückwärtsfallschule	Wie Schaukeln, nur mit Abklatschen („Bremsen“)	keine	Einzel, Kreisform
5	Trainer-Laola-Welle	Kinder bilden eine Kreis, gehen in die Hocke, Gesicht nach innen, der Trainer geht im Kreis rund rum und gibt den Kindern Impuls für Rückwärtsfallschule (Kleiner Schubs, oder nur durch antippen)	keine	Einzel, Kreisform
5	Scheibenwischer	Auf dem Rücken liegen, mal rechts, mal links abschlagen, Geschichte: ihr seid die Scheibenwischer eines Autos: Tempo des Regens, und somit des Abschlagens (der Scheibenwischer) steigern	keine	Einzel, Kreisform
5	Seitwärtsfallschule aus dem Kniestand	Auf gestreckten Arm achten, Fallen vom aufgestellten Bein weg (wegen späterem Wurf)	keine	Einzel, Kreisform
	Kurze Einführung ins Werfen	Demonstration, gut wäre auch, die Kinder selbst was vorzeigen lassen	keine	Halbkreis
5	Rollen über den Peziball	Kopf auf Ball ablegen, leicht seitliches rollen, Ball festhalten	1 Peziball	Reihe
5	Kurze Einführung ins Werfen	Demonstration, gut wäre auch, die Kinder vorzeigen lassen		Halbkreis





BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

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



KREATIV-WERKSTATT

PROJEKTGRUPPE

5	O-soto-otoshi	Vom seitlichen um drücken aus dem Kniestand, bis hin zu Tori steht, Uke kniet mit einem aufgestellten Bein (nicht mit Uke aus dem Stand!!!)	keine	Paarweise
5	Kanaldeckelspiel oder Pfützenspiel	Einer legt den Gürtel im Kreis in der Mitte, beide fassen an den Händen und versuchen Partner in den Kreis zu ziehen, wer als erster rein steigt hat verloren	1 Judogürtel pro Paar	Paarweise
5	Felderkampf (Sumo auf Knien)	2-4 Matten, wer den anderen rausschiebt, hat gewonnen (Kniestand)	keine	Paarweise
5	Yoko-shio-gatame (Mune-gatame)	Ohne Griff zwischen die Beine!!! ggf. auch ohne Kopf	keine	Paarweise
5	Mausefalle	Auf Rücken beim Partner in Bankposition durchkrabbeln, kurz belasten, Befreiungsversuche, wieder frei lassen, verschiedene Eingänge nutzen	keine	Paarweise
5	Kurze Wiederholung Rückwärts-, Seitwärtsfallschule, O-soto-otoshi, Mune-gatame			
5	Judosachen-Schlacht	Matte halbieren, Zeit vorgeben, das Team, auf dessen Spielhälfte, am Ende der Zeit am meisten Sachen liegen, hat verloren	Verknotete Gürtel oder unterschiedliche Bälle (vom Tischtennisball bis Peziball) als Wurfmaterial	2 Teams
5	Abgrüßen	Danke für das Kommen, ggf. Info über nächstes Training	Keine	Reihe

