



Friendsday - Trainingseinheit U15

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	Formel 1	Freunde in gleiche Teams, erleichtert Einstieg: Auf jedes Matteneck ein Team stellen (Namen geben: Ferarri, BMW, Beneton, Mercedes) Zeit vorgeben, es läuft nur einer pro Team, der erste darf aber erst dann wieder laufen, wenn alle aus dem Team gelaufen sind. Runden zählen	keine	Teams bilden
Davon 5-7	Kettenfangen	Fänger fassen sich an den Händen, durch Abklatschen müssen sich die Gefangenen anreihen, bei 4 Teilnehmern werden 2 Ketten gebildet, Variante: auch mit langer Kette möglich (ohne trennen)	keine	2 Fänger bestimmen
2	Trinkpause			





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 einer Bank gehockt in die Weichbodenmatte	Bank sichern, damit sie nicht kippt, auf“ Kinn an Brust“ achten	1 Langbank oder Stuhl, 1 Weichbodenmatte	Einzel
5	Grashüpfer	In der Hocke hüpfen, sind zwei voreinander, Hände kurz abstoßen, Rückwärtsfallschule	keine	durcheinander
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 Kinder 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
5	Kurze Einführung in Bodentechniken	Siegen: Hebeln, Halten, klare Abgrenzung Anfänger keine Hebel! Demonstration	keine	Halbkreis
5	Mausefalle	Auf Rücken beim Partner in Bankposition durchkrabbeln, kurz belasten, Befreiungsversuche, wieder frei lassen, verschiedene Eingänge nutzen	keine	Paarweise
5	Yoko-shio-gatame (Munegatame)	Ohne Griff zwischen die Beine!!! ggf. auch ohne Kopf	keine	Paarweise





BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

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



KREATIV-WERKSTATT

PROJEKTGRUPPE

10	Felderkampf	2-4 Judomatten, man versucht sich gegenseitig aus dem Feld zu schieben	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
7	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

