



# **Friendsday** -Trainingseinheit U18

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	<b>Aufwärmspiele:</b>			
davon 5	Schlappen schlagen	Erleichtert ersten Kontakt ohne Körperkontakt, einer bekommt einen Schlappen, dieser darf nicht geworfen werden. Abschlagsfläche: Beine, Hintern und Rücken. Nach Abschlag wird Schuh übergeben (direktes Zurückschlagen gilt nicht), Trainer zählt von 10 auf 0. Wer bei 0 den Schlappen hat, macht Übungen, wer den Schlappen wirft übrigens auch (Übungen Kniebeugen, Situps, Liegestütz...)	1 Schlappen	durcheinander





# BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

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



## KREATIV-WERKSTATT

### PROJEKTGRUPPE

<b>Davon 10</b>	Kommando Bimperle	Übungen einführen, nur auf Kommando Übung ausführen, z. B. Zahlenweise zusammenlaufen, Rücken, Bauch, Wandseiten betiteln, aufeinander legen: z. B. 2 Hamburger, 3 Hotdog, 4 Big Mac. Wer übrig bleibt, eine Übung falsch macht, oder eine Übung macht, obwohl kein „Kommando“ davor war, macht Kniebeugen, Liegestütz oder Situps je nach Fitnessstand der Gruppe	keine	durcheinander
<b>5</b>	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
<b>5</b>	Rollen über den Peziball	Kopf auf Ball ablegen, leicht seitliches rollen, Ball festhalten	1 Peziball	Reihe
<b>3</b>	Kurze Einführung ins Werfen	Demonstration, gut wäre auch, die Kinder vorzeigen lassen	keine	Halbkreis
<b>10</b>	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 anbieten	keine	Paarweise





# BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

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



## KREATIV-WERKSTATT

### PROJEKTGRUPPE

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
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 (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

