



„Gambling Man“ TE

(empfohlene AK bis U14, evtl. auch wieder für Erwachsenen-Training)

Zeit ca. in Min.	Übung	Beschreibung	Hilfsmittel	Organisation
12	Karten aufdecken	Teilnehmer werden in 4 Teams (Teamnamen der 4 Spielkartenfarben) aufgeteilt (pro Ecke 1 Team). 1 Rommé-Kartenspiel wird verdeckt in der Mitte verteilt. Pro Team darf immer nur einer laufen und eine Karte aufdecken, wenn es die Teamfarbe ist, darf er die Karte mitnehmen, wenn nicht, muss er ohne zurück laufen und der nächste läuft los. Gespielt wird, bis keine Karten mehr da sind.	1 Rommé-Kartenspiel Oder Bei richtig kleinen Gruppen auch 1 Schafskopfkartenspiel	4 Teams auf die Ecken verteilt ♠ ♣ ♥ ♦
	Jeder Teilnehmer darf	1 Karte aus seinem Team behalten, der Rest	wird eingesammelt, dann paarweise	zusammen
5	Boden-Uchi-Komi (Umdreher im Boden, freie Auswahl der Technik)	Ansage vom Trainer: der mit der höheren Karte darf als Tori beginnen, Karte immer mitnehmen und seitlich ablegen auch nach der Übung Karte mitnehmen!	Pro Teilnehmer 1 Karte, nach 1 Minute Tori/Uke-Wechsel 2x Partnerwechsel	Paarweise





BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

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



KREATIV-WERKSTATT

PROJEKTGRUPPE

5	„Mausefalle“	Uke macht eine Bank, Tori rollt seitlich durch. Wenn Tori unter ihm liegt, darf er die „Mausefalle“ zu machen und Tori belasten. Dieser versucht dann aus dem „Mune-Gatame“ raus zu kommen. Ansage vom Trainer: der mit der niedrigsten Karte beginnt!	Pro Teilnehmer 1 Karte (gleiche Karte wie vorher) Nach 1 Minute Tori/Uke-Wechsel 2x Partnerwechsel	Paarweise
10	Bodenrandori Gestartet wird aus mittlerer Bankposition	Auf Ansage vom Trainer startet die niedrigere oder höhere Karte als Tori (Uke ist in der Bankposition)	Pro Teilnehmer 1 Karte (gleiche Karte wie vorher) Danach Karten einsammeln	Paarweise mit Partnerwechsel
1	Trinkpause			
10	Fallschule	Alle Teilnehmer stellen sich an einer kurzen Wandseite in Reihen an (je nach TN-Zahl 1-4 Reihen). Der Trainer sagt vorher welche Fallübung gemacht werden soll. Der Teilnehmer würfelt, je nach Augenzahl = Anzahl der Fallschulen die in Bahnen abzuleisten sind, seitlich zurück gehen und wieder hinten anstellen	Pro Reihe 1 Würfel	Bahnenweise, Einzelübung ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ↓ ↓ ↓ ↓ ↶ ↷
7	Judowürfe	Spiel: „Stein-Schere-Papier“ Wer gewinnt ist Tori und darf werfen. Nach 1 Minute Partnerwechsel auf Traineransage	Keine 5x Partnerwechsel	Paarweise frei
1	Trinkpause			





BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

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



KREATIV-WERKSTATT

PROJEKTGRUPPE

8	Laufspiel mit Gasse	Spiel: „Stein-Schere-Papier“ Alle Teilnehmer stehen sich in der Mitte der Matte in Gassen-Aufstellung gegenüber, wer sich gegenüber steht spielt Stein-Schere-Papier. Bei unentschieden wird erneut gespielt, sollte es eine Entscheidung geben, läuft der Gewinner nach hinten weg, der Verlierer ist der Fänger und versucht den Gewinner zu fangen, bevor dieser die sichere Wand erreicht	keine	Aufstellung paarweise gegenüber in Gasse • • (linker TN gewinnt) ← • ← • (rechter TN gewinnt) • → • →
8	Tip-Top-Fallschule	Spiel: Tip-Top Die Teilnehmer stellen sich gegenüber an einer Linie auf und bewegen sich aufeinander zu in Tip-Top-Schritten. Wer den letzten Schritt machen konnte, darf den anderen sanft umwerfen mit einer Seitwärtsfallschule oder ggf. mit De-ashi-barai den Fuß mitführen	Keine Tipp: den Teilnehmern vorher sagen, dass sie Uke auf die Seite „schubsen“ sollen, wo der Fuß vorne steht	Paarweise auf Linien
15	Standrandori	Beide Teilnehmer ziehen sich den Judogürtel aus, auf Kommando darf der Gürtel gebunden werden. Wer zuerst fertig ist, darf zur Belohnung den Partner 1x werfen, dann beginnt das Standrandori.	Keine 5 x Wechseln	Paarweise, frei






BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

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



KREATIV-WERKSTATT

PROJEKTGRUPPE

8	Daumenjudo	<p>Die Teilnehmer liegen sich in Gasse gegenüber auf dem Bauch, die arme sind gestreckt und die Finger sind eingehackt, die Daumen nach oben (Judokämpfer)</p> <p>Die Daumen verneigen sich, dann geht es los mit Hajime</p> <p>Ziel: den Daumen des Gegners für 3 Sekunden festzuhalten</p> <p>Die Sieger suchen sich einen neuen Gegner, die Verlierer feuern an, bis einziger Sieger feststeht (ggf. 2 Durchgänge)</p>	Keine 	In Gasse paarweise gegenüber
---	-------------------	---	--	------------------------------

