



Horror-Night mit Horror-Randori

Dieses Konzept ist ausgelegt für die Altersklasse **U12**

Hierbei können Jungen und Mädchen gemeinsam trainieren.



Ziel ist es, mit möglichst vielen Kindern einen Übungswettkampf zu machen, ohne den Druck von Sieg oder Niederlage aufzubauen.

Wie läuft es ab?

Bei der **Horror-Night** handelt es sich um einen Spaß-Lehrgang zu Halloween, bei dem aber auch hart trainiert werden kann.

Der Lehrgang sollte Samstagnachmittag beginnen und am Sonntag gegen Mittag enden.

- ✚ Praktisch wäre Samstag eine Technik-Trainingseinheit, eine „**Horror-Randori**“-Einheit,
- ✚ nach dem Abendessen, wenn möglich, eine **Geisterwanderung**,
- ✚ am Sonntag noch eine weitere Trainingseinheit.
- ✚ Bei einem „**Horror-Randori**“ wird eine große Mattenfläche für Randoris zur Verfügung gestellt.
- ✚ Die Kinder können sich ihre Randoripartner und die Intensität ihres Randoris selbst aussuchen.
- ✚ Das „**Horror-Randori**“ dauert genau 1 Stunde.
- ✚ Die Randorizeit beträgt 2 Minuten
- ✚ Die Pausenzeiten bzw. Zeiten, um sich einen neuen Partner zu suchen, 30 Sekunden.
D.h. wenn ein Kind alle Randoris macht, kann es max. 24 Übungswettkämpfe absolviert haben.





Ablauf:

+ 1 Trainingseinheit:

Möglichst mit Technik, die variiert werden kann, damit die Teilnehmer auf unterschiedlichem Level trotzdem Spaß haben können.

z. B. Fortgeschrittenen eine Steigerungsvariante zeigen, während Anfänger an der Basistechnik arbeiten.

Abendessen

+ **Horrorrandori**



- + Am Abend, wenn möglich, eine Nachtwanderung mit Gespenstern, ggf. lustiger Gruselfilm.
- + Frühsport – evtl. Laufen, oder kleine Spiele auf der Matte (je nach Wetterlage)
- + Frühstück
- + **2. Technikeinheit**

Was benötigt der Ausrichter?

- * Eine große Mattenfläche
- * Eine Uhr, um die 2 Minuten sowie die Pausenzeiten zu stoppen. Empfohlen wird hier eine Randori-Uhr – mit Anzeige, kann jedoch auch jede beliebige Uhr sein.
- * Stempelkarten
- * Ein paar Leute rund um die Matte, die die gemachten Randoris auf der Stempelkarte vermerken (vielleicht kann man die Eltern mit einspannen)
- * Stifte für die Entwertung der Stempelkarten
- * Kleines Präsent für Sieger des Horror-Randori (z.B. Gruselmaske)