



“Jedi-Training” TE

Zeit ca. in Min.	Übung	Beschreibung	Hilfsmittel	Organisation
7	Die große Planetenwanderung	Planeten = Bälle, diese müssen in Bewegung bleiben. Wenn ein Planet stehen bleibt, muss die Gruppe eine Aufgabe (z.B. 5 Strecksprünge) erledigen. Ball darf nicht zweimal hintereinander berührt werden.	Bälle verschiedener Größe Anzahl nach Bedarf	
5	Finde die Macht des Schwertes	Stab festhalten, auf Kommando Stab los lassen und den nächsten fangen.	Holzstäbe bzw. Flexibar	
23	Zirkel: je 2:30 Minuten Jedi-Ausbildung	<p><u>Schwereelosigkeitstest</u> Auf dem Hintern sitzen, Arme und Beine weg vom Boden. Partner = ???????? durch leichtes Anschupfen</p> <p><u>Gleichgewicht & Körperspannung</u> Beine auf Peziball mit Körperspannung + HHW</p> <p><u>Mattendrehen</u> Quer / längs je nach Altersklasse Matte drehen, im Anschluss eine Judorolle auf diese.</p> <p><u>Entern des Todessterns</u> An Seilen entlang hangeln</p>	Weichbodenmatte Seil 3 - 4	





BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

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



KREATIV-WERKSTATT

PROJEKTGRUPPE

		<u>Umkreisen des Planeten (Affenklettern)</u> Tori steht, Uke an Tori, Uke umkreist stehenden Tori. <u>Die Jedikraft</u> Liegestütz auf Bank des Gegners <u>Start Raumschiff</u> (Flieger) Laserschwertkampf / Schattenkampf <u>Astroidenlauf</u> Mit drei Medizinbällen sich fort bewegen ohne den Boden zu berühren	Schwimmnudel, Holzstab	Medizinbälle, Dynarkissen 3 x Bälle
	Pause + 2. Wiederholung Zirkel			
10	Ringens	Gut & Böse einteilen, eine Gruppe ohne Jacke - Sumo mit Armeinsatz		
10	Bodenrandori	Mit Aufgabenstellung (z.B. Gürtelklau, Gegner in Haltegriff bekommen)		
10	Planeten abschießen	Kinder stehen in der roten Matte. Wer abgeschossen wurde, geht mit raus und hilft beim Abschießen.	Peziball	

