



# Vatertags TE

(Vater und Kind (empfohlen mind. 10 Jahre)-Trainingseinheit)

Zeit ca. in Min.	Übung	Beschreibung	Hilfsmittel	Organisation
5	<b>Partner führen</b>	Den Partner erst gehend, trabend, dann laufend durch die Halle führen, gelenkt wird durch führen auf Schultern (Eltern bei Kind) oder Hüften (Kind bei Eltern), dann nur durch kurzes antippen rechts oder links, Stopp = Mitte, und zum Schluss nur durch ansagen führen	keine	2er Teams, immer Erwachsener mit Kind
7	<b>Fangen mit Hindernis</b>	Man legt sich immer Paarweise auf den Boden. 1 Fänger und 1 Gejagter. Gejagter kann sich retten indem er sich neben ein Paar legt. Der Liegende auf der anderen Seite springt dann auf und ist somit der neue Fänger!	Keine, Tipp: Schnelle Wechsel!    = = 	Paarweise im Kreis ablegen zu Beginn 1 Fänger und 1 Gejagten festlegen
1	<b>Trinkpause</b>			





# BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

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



## KREATIV-WERKSTATT

### PROJEKTGRUPPE

15	Partnerübungen Vater-Sohn	Wie folgt zeitlich je nach Gruppe aufteilbar:	keine	Erwachsener - Kind
		1) Einer sitzt auf dem Boden, Grätsche auf und zu, der andere springt rein, raus	Keine (Je nach Beinlänge der Eltern auf Grätschenweite achten!)	Erwachsener - Kind
		2) Situp mit Kind auf dem Bauch (Schwierigkeitsgrad hoch = Kind Richtung Brust, tief = Richtung Hüfte	keine	Erwachsener - Kind
		3) Eltern drücken Kinder mit den Beinen hoch "Flieger fliegen" (Fußsohlen in die Leiste) ggf. auch mit auf-ab = Beinpresse	Keine Bei wenig Körperspannung des Kindes, kann der Erwachsene auch die ganzen Unterschenkel als Auflagefläche nutzen	Erwachsener - Kind
		4) Kind liegt auf dem Rücken, Eltern stehen auf der Kopfseite, Kind hält sich an den Beinen des Elternteils fest und hebt die Beine, Eltern werfen die Beine nach rechts, links, gerade nach vorne, Beine dürfen Boden nicht berühren	Keine,	Erwachsener - Kind
		5) ggf. Bankdrücken mit Kind (muss sich steif machen) (Je nach Körperspannung des Kindes möglich)	Keine, max. 5 Wiederholungen	Erwachsener - Kind
		6) Eltern machen Bank (je nach Größe des Kindes hoch oder tief) Kind muss durchrollen und dann Rest durchkrabbeln	Keine (Vorübung zur Mausefalle)	Erwachsener - Kind
		7) Kind springt Huckepack auf und muss um den Elternteil (Baumstamm) einmal rum (1x horizontal, 1x vertikal)	keine	Erwachsener - Kind





# BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

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



## KREATIV-WERKSTATT

### PROJEKTGRUPPE

1	Trinkpause			
5	Seilspringen	1 dreht das Seil im Kreis, die anderen hüpfen drüber, wer das Seil berührt steigt aus oder macht Situp und wieder rein	1 Seil oder ein paar zusammen geknotete Judogürtel mit Endknoten (oder zusammen gerollte Jacke am Ende)	1 Erwachsenen-, 1 Kinderkreis
5	Rückwärtsfallschule	Kinn auf die Brust, bei guter Technik evtl. Eltern machen Bank und Kind darf vom Rücken rutschen und abklatschen	keine	Einzel, bzw. dann Erwachsener- Kind
10	O-Soto-Otoshi	wichtig mit Festhalten, nicht nur Schubsen....		Erwachsener - Kind
1	Trinkpause			
5	Löwenspiel	Alle gehen in die Wettkampffläche. Je nach Gruppengröße 1-2 Löwen. Wer berührt (ggf. runter gezogen) wurde, muss auch auf die Knie und ist auch Löwe!	keine	Einzeln ggf. Spielfläche eingrenzen
10	Yoko-shio-gatame-Variante (Mune-Gatame)	Ohne Griff zwischen Beine! Zeigen, nachmachen, Partner versucht raus zu robben 1) Befreiung zeigen, Kopf Richtung Beine drücken, Fuß über den Kopf und wie bei Situp aufstehen 2) Bank, Rollen und "Mausefalle" zuschnappen lassen + Befreiung	keine	Erwachsener - Kind






# BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

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



## KREATIV-WERKSTATT

### PROJEKTGRUPPE

13	<b>Bodenrandori</b>	Kurze Regelerklärung. Der Trainer gibt die Ausgangsposition vor, z. B. Mausefalle, Rücken an Rücken, rechter Winkel als Ausgang, Eltern in Rückenlage usw. Wenn Eltern gegen Kind, dann Eltern mit gefesselten Beinen  incl. kurzer Trinkpause	Ggf. Judogürtel für Erwachsene als Fessel	Paarweise
5	<b>Katz- und Mausspiel (auch als Zauberwald bekannt)</b>	Eltern und Kinder stellen sich in Reihen hintereinander auf, so dass sich die ausgestreckten Hände berühren und bilden so quasi Linien. 1 Katze versucht 1 Maus zu fangen. Die Maus hat die Hilfe der in Reihe stehenden, wenn die Katze zu nah dran ist, darf die Maus "Hilfe" rufen und alle drehen sich um 90°, damit ändert sich die Ausrichtung der Linien und die Katze muss anders laufen um die Maus zu fangen. Maus darf so oft "Hilfe" rufen wie sie möchte. Katze und Maus auch mal tauschen.	Keine  Abbild: ---- HILFE:         ----         ----	Aufstellung in  Linien  1 Katze, 1 Maus
10	<b>Spinnennetz</b>	Die Gürtel der Eltern wie einen * übereinander legen und mit 1-2 Gürteln die Mitte noch wie ein Spinnennetz verweben. Das kann als "Trampolin" genutzt werden. Kind soll sich aber dabei festhalten	Gürtel (an den Enden die Erwachsenen, in der Mitte immer nur 1 Kind) 	Eltern und Kinder außen als "Federn" 1 Kind nach dem anderen ins Netz

