

Lehrgang U 10/12 Marktredwitz Nr. 37

UE Nr. 1 Trainingsschwerpunkt: Altersgruppe: Leistungsgruppe: Geräte: Medien: Hinweise:	26.11.2017 Aufwärmen, Kennenlernen, Technik U 10/12 weiß-gelb bis orange Bierdeckel Entenruf Dauer 60 min (10.15 Uhr bis 11.15 Uhr)	
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
10 min	<p>Begrüßung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eintragen in die Teilnehmerliste • Vorstellung • „Halbkreis“ auf zweimaligen (!) Entenruf; <p>Kennenlernen:</p> <p style="text-align: center;">Wer war schon einmal beim „Judo-Spiele-Tag“?</p> <ul style="list-style-type: none"> • McDonald’s: Alle laufen durcheinander, auf Zuruf stellen sich drei, vier oder fünf zusammen und stellen sich vor: „Hallo, ich bin der ... vom (Verein ...).“ <p>Aufwärmen und Koordination:</p> <ul style="list-style-type: none"> • allein: • Krabbeln so schnell wie möglich, auch rückwärts • Rücklings krabbeln, vorwärts und rückwärts • Langsitz: Beine weg vom Boden und rückwärts schieben <p>Angriff gegen Bank mit Abschluss Mune-gatame:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schildkrötenwenden: zwei Mannschaften aus Meeresschildkröten und Jägern 2. Halbkreis: Die Kinder zeigen Möglichkeiten des Wendens. 3. Zweite Runde Schildkrötenwenden 4. Halbkreis: Torero als Mittel der Wahl, wobei die Schildkröte jetzt mit einer Hand an den eigenen Gürtel greift, damit Tori weiß, wo er durchgreifen muss. 5. Zwei weitere Runden Schildkrötenwenden 6. Halbkreis: Die Kinder zeigen (hoffentlich) eine Befreiungsmöglichkeit aus Mune-gatame. 7. Alle üben paarweise Torero und Befreiungsmöglichkeit <p>Spiel vor der ersten Pause: Bierdeckel weitergeben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die zwei oder drei Gruppen stellen sich in einem Kreis eng zusammen und greifen bei ihrem Nebenmann in den Gürtel. Der Rücken ist nach innen gekehrt. Alle fünf bis zehn Bierdeckel liegen bei einem Gruppenmitglied und müssen nacheinander mit dem rechten Fuß an den rechten Nebenmann weitergegeben werden. Verlorene Bierdeckel dürfen nicht wieder geholt werden. Ziel: Welche Gruppe schafft es als erste, alle Bierdeckel einmal komplett herumzureichen? 	<p>Big Mäc: 3, Coca Cola: 3, Mäc Flurry: 3, Fish Mäc: 2</p> <p>Von einem Mattenrand zum anderen</p>
10 min		
10 min		
20 min		
10 min		