

Lehrgang U 10/12 Kronach Nr. 39

UE Nr. 1	29.04.2018	
Trainingsschwerpunkt:	Aufwärmen, Kennenlernen, Technik	
Altersgruppe:	U 10/12	
Leistungsgruppe:	weiß-gelb bis orange-grün	
Geräte:	ca. 60 bis 70 Bierdeckel	
Medien:	Entenruf	
Hinweise:	Dauer 60 min (10.15 Uhr bis 11.15 Uhr)	
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
5	Begrüßung:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Wer war schon einmal beim „Judo-Spiele-Tag“? 	
	Aufwärmen/Koordination	
25	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernspiel nach Zahlen: Alle laufen durcheinander und müssen sich nach Ansage einer Zahl in Gruppen zusammenstellen. Dann sagen sie sich ihre Vornamen, anschließend ihre Vereine. • Kommissarspiel: Vier Polizei-Teams arbeiten beim Verhaften um die Wette. Jedes Team besteht aus drei Beamten, zwei Streifenpolizisten und einem Kommissar. Alle anderen sind Eierdiebe. Die Streifenpolizisten dürfen nur einfangen und festhalten, der Kommissar nur verhaften, d.h. in das Gefängnis bringen, das eine Mattenecke ist. Abgeführt wird mit Griff im Nacken. 	Erklärungen im Halbkreis
	Allein	
	<ul style="list-style-type: none"> • Krabbeln so schnell wie möglich, auch rückwärts, • Rücklings krabbeln vorwärts und rückwärts • Langsitz: Beine weg vom Boden und rückwärts schieben 	Quer von einer Mattenseite zur anderen
	Mit Partner	
	<ul style="list-style-type: none"> • Partner an den Beinen über die Matte ziehen • Schubkarre einfach • Kamelreiten • Baumstammschleppen 	
	Kontern im Judo:	
	Frage: Mein Partner will mich werfen. Was möchte ich aber viel lieber tun, als geworfen zu werden?	
	Antwort: Ich möchte ihn werfen.	
20	<ul style="list-style-type: none"> • Uke greift mit O-goshi an, Tori weicht nach vorn aus und wirft mit linkem O-goshi bei Rechtsgriff. • Üben mit einem Partner • Fangspiel: Drei bis vier „Verzauberer“ fangen die anderen: Wen sie berühren, der erstarrt und kann nur von einem noch „Unverzauberten“ mit dem gekonterten O-goshi „erlöst“ werden. Es ist egal, wer kontert. 	Vorführung mit Partner
	Spiel vor der ersten Pause: Bierdeckeldiebe	
10	Es werden vier Mannschaften bestimmt. Eine lässt den Gürtel dran, eine legt ihn ab, eine trägt ihn wie eine Schärpe, eine hat den Knoten hinten. Jede Mannschaft hat eine Mattenecke, in der sie ihre Deckel sammelt. Die Bierdeckel werden in der Mattenmitte verstreut. Die Mannschaften starten von ihrer Ecke aus. Bei Hajime versuchen nun die Mannschaften so viele Bierdeckel wie möglich mit dem Fuß in ihr „Haus“ zu bringen. Es darf immer nur ein Bierdeckel transportiert werden. Die Bierdeckel dürfen beim Transport den Fuß nicht verlassen. Die Bierdeckel dürfen nur auf der Matte geschoben werden. Man darf anderen Bierdeckeldieben den Deckel nicht wegnehmen.	