

## Lehrgang U 10/12 Kronach

<b>UE Nr. 1</b> <b>Trainingsschwerpunkt:</b> <b>Altersgruppe:</b> <b>Leistungsgruppe:</b> <b>Geräte:</b> <b>Medien:</b> <b>Hinweise:</b>	19.06.2016 Aufwärmen, Kennenlernen, Spiele mit dem Gürtel U 11 weiß-gelb bis orange Entenruf Dauer 60 min (10.15 Uhr bis 11.00 Uhr)	
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
5 min	<b>Begrüßung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eintragen in die Teilnehmerliste</li> <li>• Vorstellung</li> <li>• „Halbkreis“ auf zweimaligen (!) Entenruf; still stehen und zum Trainer herschauen auf einmaligen Entenruf;</li> </ul>	
5 min	<b>Kennenlernen: Wer war schon einmal beim „Judo-Spiele-Tag“?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• McDonald´s: Alle laufen durcheinander, auf Zuruf stellen sich drei, vier oder fünf zusammen und stellen sich vor: „Hallo, ich bin der ... vom (Verein ... ).</li> </ul>	Big Mäc: 3 Coca Cola: 3 Mäc Flurry: 3 Fish Mäc: 2
	<b>Spiele mit dem Gürtel:</b>	
	<b>A. Jeder einzeln</b>	
20 min	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Seilhüpfen</li> <li>2. Der Judo-Gürtel wird vierfach zusammengelegt und mit beiden Händen an den Enden möglichst stramm gehalten.           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder steigt nun vorwärts und rückwärts drüber.</li> <li>• Dann springt man in der Hocke vorwärts und rückwärts über den strammen Gürtel.</li> </ul> </li> <li>3. Gürtelkreis auf dem Boden,           <ul style="list-style-type: none"> <li>• nun zunächst eine Brücke über dem Gürtelkreis im Liegestütz und einmal im Uhrzeigersinn drum herum</li> <li>• und dann versuchen, rücklings eine Brücke über den Gürtelkreis zu bauen</li> </ul> </li> <li>4. Man legt den Gürtel lang aus und           <ul style="list-style-type: none"> <li>• hüpfte im Schlusssprung über die Gürtellinie von einem Ende bis zum anderen und wieder zurück;</li> <li>• anschließend über die Gürtellinie auf einem Bein hin, auf dem anderen zurück.</li> </ul> </li> </ol>	Über die ganze Matte verteilt
	<b>B. Spiele zu zweit oder zu mehreren</b>	
15 min	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Fangspiel: Der Gürtel wird an den Enden gefasst und man versucht, jemand anderen damit einzufangen. Wer gefangen wurde, macht drei Liegestütze oder drei Strecksprünge.</li> <li>6. Beide legen ihre Gürtel lang hintereinander aus und balancieren auf dem Gürtel von einem Ende zum anderen und setzen dabei einen Fuß eng vor den anderen. Am Ende legen sie einen Gürtel nach vorne aus und balancieren weiter.</li> <li>7. Indiana Jones 1: Der Partner wird nur passiv liegend über die Matte zur anderen Seite gezogen.</li> <li>8. Indiana Jones 2: Der Gezogene liegt auf dem Rücken und lässt sich über die Matte ziehen.</li> <li>9. Indiana Jones 3: Der liegende Partner zieht sich an den stehenden Partner heran und wenn er das geschafft hat, gibt der wieder „Leine“, indem er zurückgeht, und der liegende Partner zieht sich wieder heran.</li> </ol>	Zusatzaufgabe am Mat-tenrand wg. Sicherheit  Von einer Mattenseite zur anderen  Die Partner sollen nach der ersten Phase aus einem anderen Verein gewählt werden.