

Lehrgang U 10/12 Marktredwitz Nr. 38

UE Nr. 2 25.11.2018 Trainingsschwerpunkt: Technik: Standbodenübergang und Umdreher zum Haltegriff Altersgruppe: U 10/12 Leistungsgruppe: weiß bis orange Geräte: Medien: Ententröte Hinweise: Dauer 45 min (11.30 Uhr bis 12.15 Uhr)		
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
10 min	<p>Aufwärmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiel „Virus“ • Tierfiguren „Schildkröte“ und „Schildkröte mit Verletzung“ <p>Stand-Boden-Übergang:</p>	<p>Das Spiel zum Aufwärmen auf der ganzen Matte. Tiere von einer Seite zur anderen.</p>
15 min	<p>1. Halbkreis: „Was passiert nach dem Wurf?“:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mune-gatame nach dem O-soto-otoshi • Kesa-gatame nach O-uchi-gari <p>„Wie verhindere ich den Haltegriff?“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drehen auf den Bauch oder in die Bank • „Was ist besser?“ „Warum?“ • „Was mache ich, wenn Uke in der Bank – in der Schildkrötenposition (!) - ist?“ <p>„Macht Vorschläge, wie man trotzdem zum Haltegriff kommt!“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder zeigen ihre Techniken. • „Ich zeige Euch etwas ganz Einfaches“: Drehen der verletzten Schildkröte zum Mune-gatame: „Torero“ 	<p>Es geht um das Verständnis für einfache Bodenkampfsituationen.</p> <p>Speziell im Wettkampf der Altersgruppe ist die Bank eine Folge eines Shidos und vielen vertraut.</p> <p>Die Art des Umdrehers ist letztlich nicht so wichtig.</p>
10 min	<p>2. Übungsphase: Nachdem sie wahrscheinlich mit einem vertrauten Partner geübt haben, sollen sie sich einen unbekanntem Partner suchen.</p>	
5 min	<p>3. Schildkrötenumdrehen: Einteilung in zwei Gruppen, nämlich verletzte Schildkröten und Zwerge. Auf der Matte dackeln die Schildkröten umher. Die Zwerge gehen auf den Knien. Wenn sie eine Schildkröte berühren, erstarrt diese und kann auf den Rücken gedreht werden. Liegen alle auf dem Rücken, ist Rollentausch.</p> <p style="text-align: center;">Danach ist Mittagspause.</p>	<p>Die anwesenden Erwachsenen müssen darauf achten, dass die Spielregeln eingehalten werden, speziell die Starre der Schildkröte.</p>