

**Lehrgang U 10/12 Kronach Nr. 39**

<b>UE Nr. 2</b>	29.04.2018
<b>Trainingsschwerpunkt:</b>	Kombination
<b>Altersgruppe:</b>	U 10/12
<b>Leistungsgruppe:</b>	Weiß-gelb bis orange-grün
<b>Geräte:</b>	
<b>Medien:</b>	
<b>Hinweise:</b>	Dauer 45 min (11.30 Uhr bis 12.15 Uhr)

<b>Zeit</b>	<b>Inhalt/ Methodischer Aufbau</b>	<b>Hinweise</b>
10	<p align="center"><b>Aufwärmen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kettenfangen:</b> Zwei beginnen und jeder, der berührt wird, schließt sich der Kette an. Bei Viererketten wird geteilt.</li> </ul>	
15	<p align="center"><b>Zweikampfspiele im Stand:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hahnenkampf (Arme verschränkt!),</li> <li>• Liegestützschieben (Super-Bowl): Beide in Liegestützstellung, Nasen über einer Mattenritze, der Partner wird Schulter gegen Schulter eine Mattenlänge zurückgeschoben),</li> <li>• Hakelkampf (O-soto-gari/O-soto-otoshi);</li> </ul>	Foto von einem Football-Spiel
20	<p align="center"><b>Kombination im Judo:</b></p> <p>Frage: Was machen viele, wenn sie mit O-soto-otoshi angegriffen werden, um nicht zu fallen?            Antwort: Sie steigen mit ihrem angegriffenen Bein zurück.            Frage: Was kann man da machen?            Antwort: Man kann nochmal O-soto-otoshi versuchen oder einen anderen Wurf versuchen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tori greift mit O-soto-otoshi an und Uke steigt aus. Tori wirft mit Tai-otoshi nach vorn.</li> <li>• Üben mit einem Partner</li> <li>• 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.</li> </ul>	Demonstration