

## Lehrgang U 10/12 Kronach

### UE - Entwurf

<b>UE Nr. 2</b> 19.06.2016 <b>Trainingsschwerpunkt:</b> Technik <b>Altersgruppe:</b> U 10/12 <b>Leistungsgruppe:</b> weiß bis orange <b>Geräte:</b> <b>Medien:</b> Trillerpfeife, Blätter mit Aufgaben und Würfelzahlen, Würfel <b>Hinweise:</b> Dauer 60 min (11.15 Uhr bis 12.15 Uhr)		
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
15 min	<b>Ukemi und Rollen</b>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jojo-Rolle (S. 36 Leitfaden und zweite Seite<sup>1</sup>)</li> <li>2. Ohrfeigenspiel</li> <li>3. Schubsen in den Rücken zur Rückwärtsfallübung</li> <li>4. Siamesische Rolle (S. 43 Leitfaden und zweite Seite<sup>2</sup>)</li> <li>5. Zweierrolle seitwärts aus dem Kniestand</li> </ol>	<p>1. und 2. verteilt auf der Matte</p> <p>3. bis 5. von einer Mat-tenseite zur anderen</p>
25 min	<p><b>Wiederholung einiger Judo-Techniken mit <u>Ärmelkragen-griff</u>:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tai-otoshi</li> <li>• O-uchi-gari</li> <li>• Morote-seoi-nage</li> <li>• Ko-uchi-gari</li> </ul>	<p>Wichtig ist vor allem, dass der Kontakt bei 4. und 5. erhalten bleibt.</p>
20 min	<p><b>Würfel-Training:</b></p> <p>Es werden gleich große Gruppen gebildet, die sich einen Platz an der einen Längsseite der Matte suchen. Jede hat einen Würfel und ein Blatt mit den Würfelaugen von eins bis sechs. (Aufgaben siehe Anhang)</p> <p>In der Gruppe wird gewürfelt, die Augenzahl entspricht einer Aufgabe auf dem Aufgabenblatt. und alle in der Gruppe müssen die Aufgabe erledigen.</p> <p>Die jeweils gewürfelte und erledigte Punktezah bzw. Aufgabe wird durchgestrichen. Dann wird so lange gewürfelt, bis eine Zahl erscheint, die noch nicht da war.</p> <p>Die Gruppe, die alle Aufgaben zuerst gelöst hat, ist Sieger und darf mit der Mittagspause beginnen.</p>	<p>Die anwesenden Übungs-leiter passen auf, dass die Techniken sauber und nicht nur schnell gemacht werden.</p>

<sup>1</sup> Judo spielend lernen (DJB)

<sup>2</sup> Judo spielend lernen (DJB)



Jojo-Rolle



Siamesische Rolle