

## Lehrgang U 10/12 Marktredwitz Nr. 37

<b>UE Nr. 3</b> <b>Trainingsschwerpunkt:</b> <b>Altersgruppe:</b> <b>Leistungsgruppe:</b> <b>Geräte:</b> <b>Medien:</b> <b>Hinweise:</b>	26.11.2017 Randori U 10/12 weiß-gelb bis orange  Dauer 45 min (12.45 Uhr bis 13.30 Uhr)	
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
	<p style="text-align: center;"><b>1. Vorbereitende Spiel- und Übungsformen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zehen-Randori:</b> Aufgabe ist es, die große Zehe des Partners zu fassen. Wer´s fünfmal geschafft hat, ist Sieger.</li> <li>• <b>Pendelspiel:</b> Beide Partner knien voreinander und fassen sich an den Oberarmen (oder mit Ärmel-Revers-Griff). Sie pendeln synchron von einem Knie auf das andere, bis der Trainer „Hajime“ ruft. Dann beginnt das Bodenrandori. (Goldschmidt S. 53)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>2. Bodenrandori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Krabbelrandori:</b> Alle krabbeln auf allen Vieren auf der Matte herum. Auf Hajime fangen alle mit dem nächstbesten Partner ein Bodenrandori an.</li> <li>• <b>„Drunter-und-drüber“-Randori:</b> Auf Zuruf des Trainers mitten im Randori versuchen die Partner, über oder unter dem anderen zu sein.</li> </ul>	Nochmals deutlich machen, dass beim Randori nicht das „Gewinnen“ wichtig ist.
	<p style="text-align: center;"><b>Verabschiedung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ranglistenehrung (Urkunden und Medaillen)</li> <li>• Geschenke</li> <li>• Erinnerungsfoto</li> <li>• Dank an alle Beteiligten</li> </ul>	