

## Lehrgang U 10/12 Marktredwitz Nr. 37

<b>UE Nr. 2</b> 26.11.2017 <b>Trainingsschwerpunkt:</b> Technik: Standbodenübergang <b>Altersgruppe:</b> U 10/12 <b>Leistungsgruppe:</b> weiß bis orange <b>Geräte:</b> <b>Medien:</b> Karten mit Aufgaben <b>Hinweise:</b> Dauer 45 min (11.30 Uhr bis 12.15 Uhr)		
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
10 min	<p><b>Aufwärmen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spiel „Virus“:</b> Zwei Viren sind mit roten Gürteln als gefährlich markiert und fangen die anderen, d. h. wen sie berühren, der fällt schwerkrank auf den Rücken. Andere, die noch gesund sind, tragen ihn auf zwei rote Matten oder Turnermatten, das Krankenhaus. Dort werden die Kranken sofort gesund und dürfen wieder herumlaufen und sich neu anstecken. Während des Krankentransports dürfen die Helfer nicht von den Viren infiziert werden.</li> </ul>	<p>Das Spiel auf der ganzen Matte.</p> <p>Griff auf den Rücken Ukes</p>
15 min	<p><b>Stand-Boden-Übergang:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Halbkreis: „Kinder“-Tai-otoshi</li> <li>• von einer Mattenseite zur anderen und wieder zurück</li> <li>• Halbkreis: Wiederholung Wurf, Angriff gegen die Bank und Befreiung (Handlungskette)</li> </ul>	<p>s. Aufgabenblatt</p>
20 min	<p><b>Würfel-Training:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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) In der Gruppe wird gewürfelt, die Augenzahl entspricht einer Aufgabe auf dem Aufgabenblatt. und alle in der Gruppe müssen die Aufgabe machen. Die jeweils gewürfelte und erledigte Punktezahl bzw. Aufgabe wird durchgestrichen. Dann wird so lange gewürfelt, bis eine Zahl erscheint, die noch nicht da war. <i>Die Gruppe, die alle Aufgaben zuerst gelöst hat, ist Sieger.</i></li> </ul> <p>Danach ist Mittagspause.</p>	