

# Lehrgang U 10/12 Kronach

## UE - Entwurf

<b>UE Nr. 3</b>	19.06.2016	
<b>Trainingsschwerpunkt:</b>	Randori	
<b>Altersgruppe:</b>	U 10/12	
<b>Leistungsgruppe:</b>	weiß-gelb bis orange	
<b>Geräte:</b>		
<b>Medien:</b>		
<b>Hinweise:</b>	Dauer 45 min (11.30 Uhr bis 12.15 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>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 einer fällt. Dann beginnt das Bodenrandori. (Goldschmidt S. 53)</li> <li>• <b>Alternative:</b> Sie pendeln so lange, bis der Trainer „Hajime“ ruft.</li> <li>• <b>Mausefallenrandori:</b> Maus kriecht unter der Falle (Partner in der Bank) durch, Falle schnappt zu, aber ohne mit den Händen zuzufassen.</li> <li>• <b>Haltegriffwettkampf:</b> A hält B in einem Haltegriff. B soll sich befreien. Schafft er das in 20 s nicht, muss er eine Kräftigungsübung machen, z. B. Strecksprünge oder Liegestütz (Goldschmidt S. 59).</li> <li>• <b>Haltegriffmemory:</b> Alle laufen durcheinander. Wenn der Trainer einen Haltegriff nennt, muss sofort ein Partner gefunden und der Haltegriff angesetzt werden. Auf „Hajime“ beginnt ein kurzes Bodenrandori. Nach Matte laufen wieder alle umher, ein neuer Haltegriff wird gerufen, ein neuer Partner gesucht usw. Wird ein Haltegriff zum zweiten Mal genannt, muss er mit dem Partner vom ersten Mal praktiziert werden (Goldschmidt S. 58).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>2. Bodenrandori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>„Drunter-und-drüber“-Randori:</b> Auf Zuruf des Trainers versuchen die Partner über oder unter dem anderen zu sein.</li> <li>• <b>Dreimal-abschlagen-Randori:</b> A wirft, B schlägt nach der Landung dreimal ab, erst dann darf A zum Haltegriff nachsetzen.</li> <li>• <b>Standard-Situations-Randori:</b> Das Bodenrandori beginnt aus einer Standardsituation des Bodenkampfs.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>3. Standrandori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>„Wiedergutmachungsrndori“:</b> Wer geworfen wurde, darf den anderen einmal werfen.</li> <li>• <b>„Mein-guter-Freund-und-ich-Randori“:</b> Beide haben gegengleich gefasst und versuchen so zu werfen.</li> <li>• <b>„Weiche-Arme-Randori:</b> Beide machen Randori, dürfen aber auf keinen Fall sperren oder blocken.</li> <li>• <b>„Klare Rollen“:</b> Uke und Tori stehen für eine Minute fest. Uke darf nicht zufassen, darf nur seine geballten Fäuste auf Toris Arme oder Schultern legen.</li> </ul>	<p>Nochmals deutlich machen, dass beim Randori nicht das „Gewinnen“ wichtig ist.</p>
	<p><b>Verabschiedung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dank an die Beteiligten</li> <li>• Erinnerung an den nächsten Lehrgang am 04. 11. in Bamberg</li> </ul>	