

Lehrgang U 10/12 Hof

Stundenentwurf

Stunde Nr. 1	19.03.17
Trainingsschwerpunkt:	Aufwärmen, Kennenlernen, Wiederholung Standtechniken Tai-otoshi, Ko-soto-gari, Fassart gleich und gegengleich
Altersgruppe:	U 10/12
Leistungsgruppe:	weiß-gelb bis orange
Geräte:	
Medien:	Entenlockruf oder Trillerpfeife
Hinweise:	Dauer 75 min (10.15 Uhr bis 11.30 Uhr)

Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
	<p>Begrüßung, Vorstellung, Bekanntgabe der Themen; in die Listen eintragen!</p> <p style="text-align: center;">Aufwärmen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. „Halbkreissspiel“: Alle laufen durcheinander, auf Kommando müssen alle so schnell wie möglich reagieren. 2. Kennenlernspiel „McDonald`s: Alle laufen durcheinander. Auf Zuruf stellen sich alle in der gerufenen Anzahl zusammen. Wenn die Gruppe oder das Paar beieinander ist, stellt man sich mit Vorname und Verein vor. 3. Tierimitationen: <ul style="list-style-type: none"> • Raupe Nimmersatt, Eidechse, Walross, Blindschleiche, Nerd-Robbe, Zirkusrobbe, Hirschkäfer, Frosch, Hase, Känguru, Tausendfüßler <p style="text-align: center;">Standtechnik: Würfe mit Ärmel-Kragen-Griff</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tai-otoshi: <ul style="list-style-type: none"> • Siamesische Rolle : Beide Partner machen zusammen einen Purzelbaum oder eine Fallübung vorwärts mit gegenseitigem Griff am Ärmelende • Tai-otoshi mit gegengleichem Griff (Kenka-yotsu) • Als Erleichterung darf auch auf den Rücken gefasst werden. 2. Ko-soto-gari: <ul style="list-style-type: none"> • Beide ziehen, Tori gibt nach, wirft mit Ko-soto-gari. • Tori steigt bei Ukes Tai-otoshi über, dreht sich zu Uke hin und „hakelt“ mit Ko-soto-gari • Begriffsklärung „Konter“ <p>Wettkampfregele der U 10/12: KR erklärt kurz die Besonderheiten der Regeln für die U 10/12</p>	<p>Zeit bis zum Halbkreis wird gestoppt</p> <p>Verschiedene Fortbewegungsarten über die Matte, z. B. Formen des Kriechens oder Springens</p>

Bei Tai-otoshi übersteigen und mit Ko-soto-gari kontern:

