Lehrgang U 10/12 in Münchberg Nr. 40

Stundenentwurf

UE Nr. 1	07.10.2018
Trainingsschwerpunkt:	Aufwärmen, Kennenlernen, Technik
Altersgruppe:	U 10/12
Leistungsgruppe:	weiß bis orange
Geräte:	
Medien:	Tröte, Blätter mit Aufgaben und Würfelzahlen, Würfel
Hinweise:	Dauer 60 min (10.15 Uhr bis 11.15 Uhr)

Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
3 min	**Begrüßung:** • Vorstellung • Hinweis auf Verpflegung • Halbkreis auf Tröte **Kennenlernspiel:** • Alle laufen durcheinander, wenn die Tröte tönt, sucht man sich ein unbekanntes Kind, gibt sich die Hand und sagt seinen Spruch auf: „Guten Tag, sehr erfreut, ich bin der/die … aus …“ • Verschiedene (teils erfundene) Begrüßungsrituale: 1. Japanisches Begrüßen 2. Holzhackergruß 3. Fischergruß **Ukemi und Rollen:** • ***Paarweise auf der Matte verteilt*** **1.** Jojo-Rolle (S. 36 Leitfaden) **2.** Ohrfeigenspiel • ***Zu zweit in Bahnen quer über die Matte*** **1.** Siamesische Rolle (S. 43 Leitfaden) **2.** Zweierrolle seitwärts aus dem Kniestand **Wiederholung einiger Judo-Techniken mit dem Würfeltraining:** • O-soto-otoshi • Übergang zum Haltegriff • Tai-otoshi/Seoi-otoshi • Übergang zum Haltegriff **Würfel-Training:** Es werden gleich große Gruppen gebildet. Jede hat einen Würfel und ein Aufgabenblatt. (Aufgaben siehe Anhang) Es wird gewürfelt, die Augenzahl entspricht einer Aufgabe auf dem Blatt. Alle in der Gruppe müssen die Aufgabe machen. Die gewürfelte und erledigte Punktezahl bzw. Aufgabe wird durchgestrichen. Dann wird so lange gewürfelt, bis eine Zahl erscheint, die noch nicht da war. Die Gruppe, die alle Aufgaben zuerst gelöst hat, ist Sieger.	Beim akustischen Signal sollen sich alle rasch beim Lehrgangsleiter einfinden. Die anwesenden Übungsleiter passen auf, dass die Techniken sauber und nicht nur schnell gemacht werden.