

## Lehrgang U 10/12 Münchberg

### Stundenentwurf

<b>Stunde Nr. 1</b>	08.10.17	
<b>Trainingsschwerpunkt:</b>	Aufwärmen, Kennenlernen, Würfe mit Ärmel-Kragen-Griff	
<b>Altersgruppe:</b>	U 10/12	
<b>Leistungsgruppe:</b>	weiß-gelb bis orange	
<b>Geräte:</b>		
<b>Medien:</b>	Entenlockruf oder Trillerpfeife	
<b>Hinweise:</b>	Dauer 75 min (10.15 Uhr bis 11.30 Uhr)	
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
	<p style="text-align: center;"><b>Begrüßung:</b></p> <p>Vorstellung, Bekanntgabe der Themen; in die Listen eintragen!</p> <p style="text-align: center;"><b>Aufwärmen</b></p> <p><b>1. „Halbkreissspiel“:</b> Alle laufen durcheinander, auf Kommando müssen alle so schnell wie möglich reagieren.</p> <p><b>2. Kennenlernspiel „McDonald’s“:</b> 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.</p> <p><b>3. Grippe-Spiel:</b> Je nach Größe der Gruppe 2 bis 4 „Viren“, wen sie abschlagen, ist krank, kann aber von Nichtinfizierten an Armen und Beinen in ein Krankenhaus (Wettkampffläche oder Turnermatte) getragen werden, wo er oder sie sofort gesund wird und wieder herumlaufen kann.</p> <p><b>4. „Zottel-Randori“:</b> Tori hat die Aufgabe, den Uke eine Minute lang ohne Pause in verschiedenen Richtungen über die Matte zu zerren. Fällt Uke, steht er auf und es geht weiter. Nach einer Minute ist Rollentausch.</p> <p style="text-align: center;"><b>Standtechnik: Würfe mit Ärmel-Kragen-Griff</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer kann Würfe vormachen? Wo sind die Hände bei den meisten Würfen?</li> <li>• Im Wettkampf darf nicht um den Nacken gefasst werden, sonst wird man bestraft. Auf den Rücken zu fassen, ist oft schwierig, weil dann beide das versuchen.</li> <li>• Viel besser ist der Ärmel-Kragen-Griff. Welche Würfe mit Ärmel-Kragen-Griff könnt Ihr?</li> <li>• Übt jetzt möglichst viele Würfe mit dem immer gleichen Ärmel-Kragen-Griff.</li> <li>• <b>„Steh-Bock-Lauf-Bock“:</b> Erlösung mit einem Wurf mit Ärmel-Kragen-Griff</li> <li>• <b>„Wett-Werfen“:</b> Es wird zu viere abgezählt, sodass jeder eine Nummer hat, die er sich merken muss. Dann laufen alle durcheinander, irgendwann ruft der Trainer „Stopp“. Alle bleiben stehen. Der Trainer ruft eine Zahl und wer sie hat, wirft so viele andere, wie möglich.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Wettkampffregeln der U 10/12:</b></p> <p>KR erklärt kurz die wichtigsten Besonderheiten der Regeln für die U 10/12</p>	<p>Zeit bis zum Halbkreis wird gestoppt</p> <p>Spielfläche ist die ganze Matte</p> <p>Sehr anstrengend, vielleicht auch nur 30 Sekunden</p>