

Lehrgang U 10/12 Hof

Stundenentwurf

<p>Unterrichtseinheit Nr. 3 19.03.17 Trainingsschwerpunkt: Randori-Turnier Altersgruppe: U 10/12 Leistungsgruppe: weiß-gelb bis orange Geräte: Vier Randoriflächen, eine Kampffläche, Tisch, Tischbesetzung, Stopp-Uhr und Gong Medien: Turnierkarte für jeden Teilnehmer Hinweise: Dauer 105 min (12.00 Uhr bis 13.45 Uhr)</p>		
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
105 min	<p>Rahmenbedingungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zwei Minuten • kein Coaching der Übungsleiter • Partner wird selbstständig gesucht • Anstellen am Mattenrand • Stempel für jedes Randori bzw. für jeden Kampf • Urkunde am Schluss <p>Wettkampf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer auf der Kampffläche tätig werden will, sucht sich selbstständig einen Partner oder eine Partnerin und stellt sich dort an. • Auf der Karte werden „Kämpfe“ extra markiert. <p>Anforderungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • miteinander kultiviert kämpfen • kein Kampf auf Biegen und Brechen • 100% Angriff, aber nur 30 bis 50 % Abwehr • Wolfgang Hofmann: „Wer sich darüber, dass er vorbildlich geworfen wurde und selber in der Lage war, eine gute Falltechnik auszuführen, genauso freuen kann wie über einen eigenen Wurf, der hat den Sinn des Randori verstanden“ <p>Urkunden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nach den Randoris bzw. Kämpfen werden die Urkunden ergänzt durch die Betreuer, um Zeit zu sparen! <p>Verabschiedung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Austeilen der Urkunden durch die Vereinsvertreter • Dank an die Beteiligten • Erinnerung an den nächsten Lehrgang am 09.10. in Münchenberg und RLT 29.04. in Münchenberg 	<p>Information der anwesenden Vereinsvertreter in der Mittagspause</p> <p>Randoris und Kämpfe beginnen und enden immer zum gleichen Zeitpunkt.</p> <p>Das heißt, jeder Betreuer trägt die Anzahl der Randoris und Kämpfe in die Urkunden seiner Kinder ein.</p>