

Trainerassistenten-Ausbildung

Thema:	Randori, Methodik	
Altersgruppe:	Erwachsene, Jugendliche	
Leistungsgruppe:	Fortgeschrittene	
Geräte:		
Medien:		
Hinweise:	1 UE	
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
	Aufwärmen/Einstimmung	
5 min	<p style="text-align: center;">Thema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begründung des Themas: Inhalt der Prüfungsordnung, weil Randori unverzichtbar für Judo ist • Inhalte, Ablauf: Nicht nur Randori bei der Prüfung, sondern auch Formen des Randoris für das Training • Herkunft des Wortes: „Ran“ und „Dori“ <p style="text-align: center;">Fangspiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gürtelfangen: Alle laufen durcheinander und versuchen andere mit dem Gürtel einzufangen: Wer eingefangen wurde, macht eine Kräftigungsübung, z. B. Kniebeugen, Liegestütz, Strecksprünge usw. • Abschlagen: ähnlich wie oben, aber mit dem vierfach zusammengelegten Gürtel jemanden auf den Rücken klopfen. <p style="text-align: center;">Zweikampfspiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fesselspiel (Boden): Dem Gegner werden die Beine gefesselt. • Gürtelraub (Boden): Man versucht sich gegenseitig den Gürtel wegzunehmen. 	Behandlung der Theorie
20 min	<p style="text-align: center;">Bodentechnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Halten mit erfrorenen Händen: Ansetzen eines Haltegriffs ohne Zufassen. Die Hände Toris sind zu Fäusten geballt. • Befreiung aus Yoko-shiho-gatame: Beide Partner setzen abwechselnd Yoko-shiho-gatame an und befreien sich abwechselnd gegen mäßigen Widerstand Toris. • Befreiung aus verschiedenen Haltegriffen: Beide Partner setzen abwechselnd die verschiedenen Haltegriffe an und befreien sich gegen dosierten Widerstand. <p>Fazit: Bei der letzten Aufgabe kann im Zusammenhang mit dosiertem Widerstand ein Anforderungsniveau erreicht werden, das dem traditionellen Randori nahe kommt. Bei den Spielen, die auch eine Form von Kampf sind, kann durch die Bedingungen, die der Trainer oder Übungsleiter aufstellt, der „Wettkampf“ gelenkt werden.</p>	Uke hat reelle Chancen, sich zu befreien.