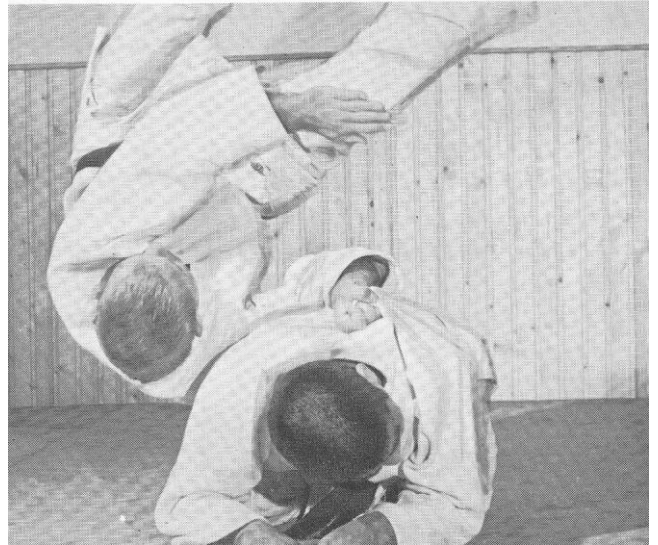
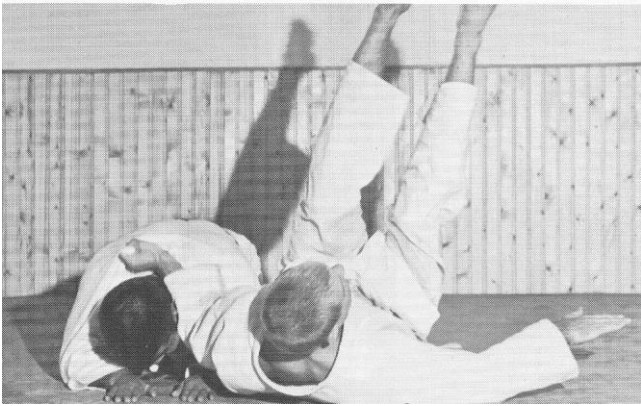
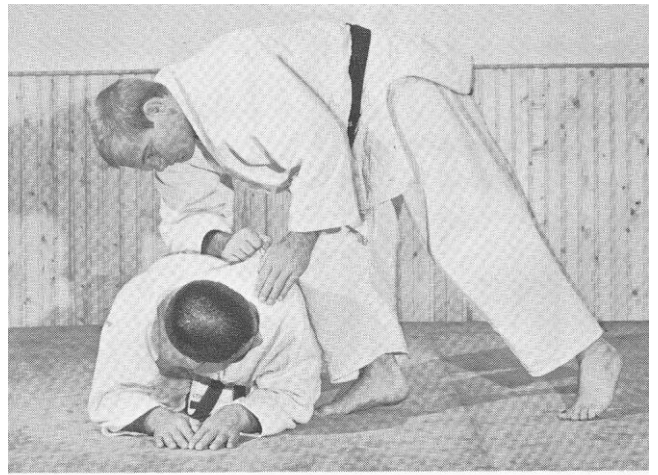
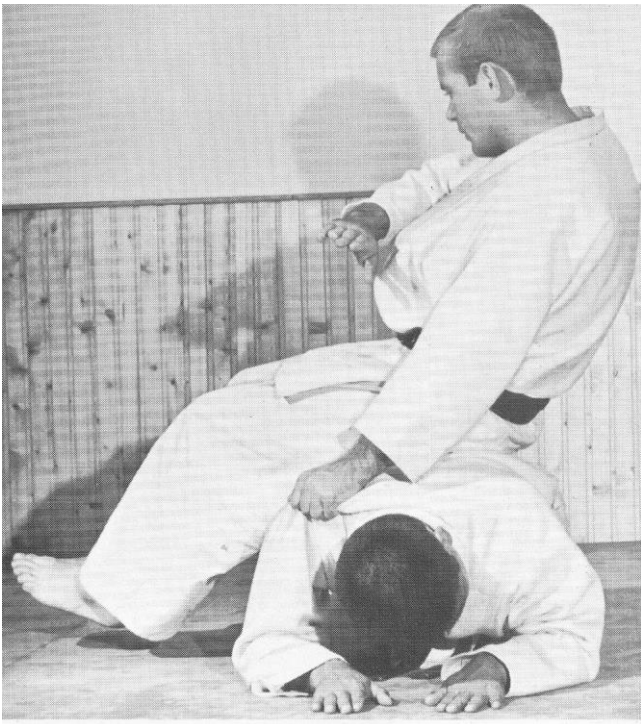


UE Nr. 1		02.07.2023
Trainingsschwerpunkt:		
Altersgruppe:		U 9/11
Leistungsgruppe:		weiß-gelb bis gelb-orange
Geräte:		Gitarre
Medien:		Entenruf, Judo-Lied
Hinweise:		Dauer 75 min (10.15 Uhr bis 11.15 Uhr)
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
5 min	<p style="text-align: center;">Begrüßung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung • Wer war schon einmal beim „Judo-Spiele-Tag“? • „Halbkreis“ beim Entenruf 	
10 min	<p style="text-align: center;">Judo-Lied:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsames Singen (wenigstens des Refrains) • Kurze „Analyse“: Was gehört alles zum Training? Was ist sehr wichtig? Was kommt als Erstes? • „Was in dem Lied steht, das machen wir jetzt.“ 	
15 min	<p style="text-align: center;">Kennenlernspiel „McDonald´s“:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle laufen durcheinander. Auf Zuruf stellen sich alle entsprechend dem Essen zusammen. Wenn die Gruppe oder das Paar beieinander ist, stellt man sich mit Vorname und Verein vor. 	„Am Anfang spielen wir ein Spiel ...“
15 min	<p style="text-align: center;">Tiere nachahmen: Auswahl zusammen mit den Kindern</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Robbe 2. Katze 3. Landschildkröte 4. Eidechse 5. Pinguin 6. Hirschkäfer 	Von einem Mattenrand zum anderen „Wir ahmen viele Tiere nach ...“
10 min	<p style="text-align: center;">Fallübungsformen: rückwärts, seitwärts, vorwärts mit Partner/Partnerin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Maikäferfallübung: Man bekommt vom Partner im Stehen von vorn einen leichten Schubs gegen beide Schultern und macht die Maikäferfallübung. Vorher wird das Foto mit dem Maikäfer gezeigt. 2. Harley-Davidson-Fallübung: Anhand des Fotos einer Frau auf dem Motorrad wird geklärt wie die Haltung sein soll. Beide Partner fassen sich an den Händen, gehen auf Zug in der Sitzposition Harley-Davidson und machen gleichzeitig eine Rückwärtsfallübung. 	„Das Fallen fällt uns gar nicht schwer, wir fallen hin und fallen her.“
10 min	<ol style="list-style-type: none"> 3. Seitwärts von der Bank: Ein Partner in der mittleren Bankposition, der andere setzt sich auf die Bank, hält sich am Kragen der Bank fest und rutscht seitlich zur Fallübung ab. 4. Vorwärts über die Bank: Ein Partner in einer mittleren Bank, der andere steht seitlich von der Bank, hält sich im Schulterbereich an der Jacke des Partners fest und rollt über diesen zur Vorwärtsfallübung.¹ 	„Vorwärts, rückwärts und zur Seite, Judo ist für ganz Gescheite.“
15 min	<ol style="list-style-type: none"> 5. „Bananenschalenfallübung“: Auf einem Blatt Papier mit einer Bananenschale darauf wird ein Fuß positioniert und man lässt ihn seitlich nach vorn gleiten, bis man eine Fallübung ähnlich wie bei Innensicheln macht. 	

¹ Was ich geplant, aber nicht geschafft habe, ist grün geschrieben.



aus: Hofmann, Wolfgang; Judo; Niedernhausen 1973/überarbeitet 1978



Selbst gegessen und fotografiert von mir!