

<b>Stunde Nr. 2</b>	02.07.23	
<b>Trainingsschwerpunkt:</b>	Sicheln und Fegen	
<b>Altersgruppe:</b>	U 9/11	
<b>Leistungsgruppe:</b>	weiß-gelb bis orange	
<b>Geräte:</b>		
<b>Medien:</b>	Entenlockruf	
<b>Hinweise:</b>	Dauer 45 min (11.30 Uhr bis 12.15 Uhr)	
<b>Zeit</b>	<b>Inhalt/ Methodischer Aufbau</b>	<b>Hinweise</b>
	<p style="text-align: center;"><b>Fangspiel „Steh-Bock-Lauf-Bock“</b></p> <p>2 – 4 „Verzauberer“ (kenntlich am diagonal umgehängten Gürtel) berühren andere, die erstarren und mit gegrätschten Beinen und seitlich ausgestreckten Armen so lange stehen, bis jemand sie durch Durchkrabbeln „erlöst“.</p> <p>Variante: Der Berührte macht eine kleine Bank und wird von jemandem mit einer Fallübung erlöst.</p> <p style="text-align: center;"><b>Innensicheln und Fußfeger</b></p> <p>Uke stellt einen Fuß auf die „Banane“ und Tori kann mit dieser Erleichterung das Bein von Uke leichter sicheln oder fegen.</p> <p>Möglichkeiten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O-uchi-gari</li> <li>2. Ko-uchi-gari</li> <li>3. De-ashi-barai</li> </ol> <p><b>Hinweis:</b> Angesichts der Altersgruppe wäre es schwierig, auf OUG, KUG oder DAB zu bestehen. Wichtig ist, das Bein oder den Fuß Ukes so mit einem eigenen Fuß oder Bein zu bewegen, dass Uke fällt und Tori ihm dabei eine Hilfe gibt. Die Graduierungsordnung lässt hier in Zukunft auch die Wahlfreiheit und verlangt Bein-oder Fußtechniken anstatt genau benannter Techniken.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spiel vor der Mittagspause: Wildschweintreibjagd</b></li> </ul> <p>Zwei Erwachsene rennen mit drei verknoteten Gürteln hin und her und alle müssen je nach Höhe des „Seils“ darüber springen oder unten durch krabbeln.</p> <p><b>Falls Zeit übrig wäre:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Übergang Stand-Boden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tori macht O-uchi-gari und geht zu Kesa-gatame über.</li> </ul>	<p>„Zum Judo braucht der Tori Uke, die Zwei beim Judo sind das Gute.“</p> <p>„Der Tori wirft den Uke um, der macht dann gleich die Fallübung.“</p> <p>„Wir üben gern mit andren Leuten, wichtig ist deshalb Verbeugen.“</p>