

**Lehrgang U 10/12 Münchberg Nr. 42**  
**Stundenentwurf**

<b>Stunde Nr. 1</b>	24.02.19	
<b>Trainingsschwerpunkt:</b>	Aufwärmen, Kennenlernen, Würfe mit Ärmel-Kragen-Griff, richtig Randori machen	
<b>Altersgruppe:</b>	U 10/12	
<b>Leistungsgruppe:</b>	weiß-gelb bis orange	
<b>Geräte:</b>		
<b>Medien:</b>	Entenlockruf	
<b>Hinweise:</b>	Dauer 75 min (10.15 Uhr bis 11.30 Uhr)	
<b>Zeit</b>	<b>Inhalt/ Methodischer Aufbau</b>	<b>Hinweise</b>
10 min	<b>Begrüßung</b> Vorstellung, Bekanntgabe der Themen; in die Listen eintragen!	Aufstellung zum Angrüßen
20 min	<b>Aufwärmen</b> <b>1. „Halbkreissspiel“:</b> Alle laufen durcheinander, auf Kommando („Ententröte“) müssen alle so schnell wie möglich reagieren. <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. <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. <b>4. „Zottel-Randori“:</b> Tori hat die Aufgabe, den Uke eine halbe Minute lang ohne Pause in verschiedenen Richtungen über die Matte zu zerren. Fällt Uke, steht er auf und es geht weiter. Nach einer halben Minute ist Rollentausch.	Zeit bis zum Halbkreis wird gestoppt  Spielfläche ist die ganze Matte
	<b>Standtechnik: Würfe mit Ärmel-Kragen-Griff</b>	
10 min	<b>Gespräch im Halbkreis:</b> <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> </ul>	
20 min	<b>Werfen mit dem Ärmel-Kragen-Griff:</b> <ul style="list-style-type: none"> <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 Vieren 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. Es stehen 30 Sekunden zur Verfügung.</li> </ul>	Erklärungen immer im Halbkreis
15 min	<b>Randori – aber richtig!</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Randori mit dem Referenten, der ein Kind andauernd wirft. „Wer hat hier mehr Spaß? Wer glaubt, dass es der Trainer ist? Wer glaubt, dass es das Kind ist?“</li> <li>• „Wie muss der Spaß verteilt sein?“</li> <li>• „Wie müssen sich Große und wie müssen sich Kleine verhalten?“</li> <li>• „Die Kleinen suchen sich einen möglichst großen Partner und die Großen einen möglichst kleinen Partner.“</li> <li>• Mehrere Boden- und Standrandoris, bei denen beide Spaß haben.</li> </ul>	Gespräch im Halbkreis  Randoris normal verteilt auf der Matte