

Lehrgang U 10/12 Nr. 38

UE Nr. 1	25.11.2018
Trainingsschwerpunkt:	Aufwärmen, Kennenlernen, Situation und Wurf
Altersgruppe:	U 10/12
Leistungsgruppe:	weiß-gelb bis orange
Geräte:	
Medien:	Entenruf
Hinweise:	Dauer 60 min (10.15 Uhr bis 11.15 Uhr)

Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
5 min	Begrüßung:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Eintragen in die Teilnehmerliste • Vorstellung 	
5 min	Kennenlernen:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Wer war schon einmal beim „Judo-Spiele-Tag“? • McDonald´s: Alle laufen durcheinander, auf Zuruf stellen sich drei, vier oder fünf zusammen und stellen sich vor: „Hallo, ich bin der ... vom (Verein ...). 	Big Mäc: 3, Coca Cola: 3, Mäc Flurry: 3, Fish Mäc: 2
	Aufwärmen und Koordination:	
10 min	Tiere nachahmen:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Eidechse • Katze • Dino • Schildkröte • Schildkröte mit verletztem Bein: Die Schildkröte hat einen verletzten Vorderfuß. Die Hand greift deshalb in den eigenen Gürtel. Die andere und gesunde greift in den eigenen Kragen. Dadurch soll später das Erlernen und Durchführen des „Torero“ erleichtert werden. 	Von einem Mattenrand zum anderen
10 min	Körperspannung: Dreiergruppen	
	<ul style="list-style-type: none"> • Schubkarren zu dritt: Einer ist die Schubkarre, die beiden anderen halten je ein Bein. • Vertrauensspiel: Einer in der Mitte – steif wie ein Brett – die beiden anderen schubsen ihn vorsichtig hin und her. • Aufrichten zum Handstand: Ein Partner im Liegestütz, die beiden anderen richten ihn an den Beinen zum Handstand auf. 	Es geht um Rumpfstabilität. Durchhängen ist nicht erlaubt.
10 min	Standtechnik: O-soto-otoshi und O-uchi-gari	
	<ul style="list-style-type: none"> • Partner wird mit Ärmel-Kragen-Griff zur anderen Mattenseite <u>gezogen</u>. • Partner wird mit Ärmel-Kragengriff zur anderen Mattenseite <u>geschoben</u>. • „Abschleppspiel“: Ärmelkragengriff und der Partner wird durch abwechselnden Zug an Ärmel bzw. Kragen zur anderen Seite gezogen. Der Gezogene darf immer nur einen Schritt machen. 	Zu dritt geht es besser.
10 min	Halbkreis: Demonstration von Situation und Technik	
	<ul style="list-style-type: none"> • Zug am Ärmel, Partner macht einen Schritt vor: O-soto-otoshi • Zug am Kragen, Partner macht auf dieser Seite einen Schritt vor: O-uchi-gari 	Die Kinder sollen erkennen, dass die Technik etwas mit einer Situation zu tun hat.
5 min	Spiel vor der ersten Pause: Brückenwächter	
	In der Mitte zwischen den beiden Mattenhälften stehen zwei oder drei „Brückenwächter“. Auf Kommando müssen die anderen Spieler von der einen Seite zur anderen rüber. Wen die Brückenwächter berühren, der ist selbst einer.	