

## Lehrgang U 10/12 Marktredwitz Nr. 38

<b>UE Nr. 3</b> <b>Trainingsschwerpunkt:</b> <b>Altersgruppe:</b> <b>Leistungsgruppe:</b> <b>Geräte:</b> <b>Medien:</b> <b>Hinweise:</b>	25.11.2018 Üben des Stand-Boden-Übergangs U 10/12 weiß-gelb bis orange  Ententröte Dauer 45 min (12.45 Uhr bis 13.30 Uhr)	
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
5 min	<p><b>Aufwärmen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schildkrötenwenden-Variante:</b> Alle sind auf einer Mattenseite und müssen zur anderen Seite überkrabbeln. Zwei bis vier Erwachsene als Jäger sollen möglichst viele auf den Rücken drehen, die dann auch Jäger sind, bis alle gewendet sind. Die Schildkröten sind dabei unverletzt.</li> </ul>	
15 min	<p><b>1. Zusammenfassung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Halbkreis</b> und <b>Demonstration</b> von beiden Würfeln und der Reaktion von Uke - Bankposition (!) – und der Umdrehtechnik von Tori</li> <li>• <b>Übungsphase:</b> Zwei Partnerwechsel, wenigstens einmal soll der Partner aus einem fremden Verein sein.</li> </ul>	
15 min	<p><b>2. Spiele und Randori-Formen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Tori- und Uke-Rolle werden durch „Stein-Schere-Papier“ festgestellt.</li> <li>• <b>Bodenrandori</b> beginnt, wenn einer den Griff hat, um drehen zu können. Der Partner macht die Schildkröte. Bei „Hajime“ versucht die „Schildkröte“ <b>sofort aufzustehen. Hinweis: Wettkampf!</b></li> <li>• <b>Bodenrandori</b> beginnt, wenn einer den Griff hat, um drehen zu können. Der Partner macht die Schildkröte. Bei „Hajime“ machen <b>beide</b> ein kurzes Bodenrandori.</li> </ul> <p><b>3. Abschlusspiel:</b> Werwolf oder ein anderes Fangspiel</p>	Nochmals deutlich machen, dass beim Randori nicht das „Gewinnen“ wichtig ist.
15 min	<p><b>Verabschiedung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ranglistenehrung</b></li> <li>• Geschenke</li> <li>• Erinnerungsfoto</li> <li>• Dank an alle Beteiligten</li> </ul>	