

Trainerassistenten-Ausbildung

| | | |
|----------------------|---|--|
| Thema: | Ukemi-waza | |
| Altersgruppe: | Erwachsene, Jugendliche | |
| Geräte: | Gymnastikball, Kreide, Reifen | |
| Medien: | | |
| Hinweise: | 1 UE | |
| Zeit | Inhalt/ Methodischer Aufbau | Hinweise |
| | Theorie | |
| 10 min | <p>Sinn von Ukemi im traditionellen Verständnis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dämpfen der Aufprallwucht • Schutz vor Verletzung <p>Tatsächlicher Sinn</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abschlagen verhindert das Aufstützen (Schutz vor Verletzung!) • Dämpft nur wenig | Erläuterung der theoretischen Hintergründe |
| | Praxis | |
| 35 min | <p style="text-align: center;">Vermittlung von Ukemi bei Anfängern: Grundsätze</p> <p>Vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten, von unten nach oben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Spiele: Umschubsen gegenüber in der Hocke, Ohrfeigenspiel, „Versteinern¹“ mit Befreiung durch Ukemi, La-Ola-Teufelsrad • Unterstützung durch Pezziball • Veranschaulichung durch Gymnastikreifen • Markierungen für Hände und Füße bei der Vorwärtsfalltechnik mit Kreide <p>Ukemi für Fortgeschrittene</p> <ul style="list-style-type: none"> • Über das verkehrte Bein! • Aus dem Seitgallop • Vorwärtsfallübung nach hinten <p>Ukemi mit Partner</p> <ul style="list-style-type: none"> • Am Partner • Über den Partner: Bank, Bock, vorwärts, seitwärts! • „Uki-otoshi“-Übung (FBI-Fallübung) • Abschussrampe <p>Ukemi mit Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durch den Reifen • Über den wegrollenden Ball • Mit Anlauf über eine Turnbank <p>Methodik des freien Falls</p> <ul style="list-style-type: none"> • Über eine hohe Bank • Von einem Kastenteil auf eine Turner- oder Weichbodenmatte • Von einem Mattenstapel (Stapel immer niedriger) | <p>Methodische Hilfen bzw. Übungen beim Lernen v. a. für Kinder</p> <p>Die Falltechnik sollte dabei gut beherrscht werden.</p> |

¹ Auch als Steh-Bock-Lauf-Bock bekannt