

## Trainerassistenten-Ausbildung

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

<sup>1</sup> Auch als Steh-Bock-Lauf-Bock bekannt