

Bayerischer Judo-Verband e.V.

Bezirk Oberfranken

Lehrbeauftragter

Helmut Neugebauer, Kalkofenweg 11, 95615 Marktredwitz, Tel.: 09231/62274, h.neugebauer@rswun.de

Lehrgangs-Skript

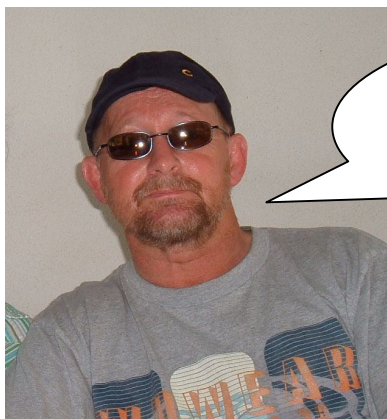
U 11

28.02.10

JC Marktredwitz

Inhalt:

Um was es geht	Seite 2
Geplanter Verlauf und Inhalte	Seite 3



**So hab´ ich das für den
Lehrgang geplant.**

Mit dem ersten Lehrgang in diesem Jahr begann das sechste Jahr der Lehrgänge der U 11 unter meiner Leitung. Allmählich wird es wirklich schwierig, neue Ideen zu finden und umzusetzen. Glücklicherweise ist jede Kindergeneration nach spätestens drei Jahren „durch“ und in der U 14, wenn die Jungen und Mädchen weiter Judo machen. Ein „Glück“ – wenn auch etwas zwiespältiger Natur – ist die Tatsache, dass Trainer oder Übungsleiter so gut wie nie regelmäßig dabei sind. Sie würden sonst merken, wie sich vieles wiederholt. Da ich kein kreativer Mensch bin und auch kein Judo-Methodiker, sammle ich Ideen überall, wo es um Judo geht, und deshalb auch die Bitte an die Übungsleiter und Trainer, mit und ohne Lizenz, mich mit Ideen und Anregungen zu füttern. Es ist bestimmt vieles dabei, was ich gerne umsetze.

Der eine oder andere Hardliner hat bisher meine Arbeit sehr kritisch gesehen. Meistens ging es um den fehlenden Bezug zum Wettkampf, zu viel Spiel, zu wenig Wettkampftechniken (Abtaucher für Neunjährige?), falsche Techniken (!), das wurde vereinzelt bemängelt. Aber wenn bei einem Lehrgang z. B. O-uchi-gari (eine Kerntechnik von Ole Bischof!) von den Weiß-Gelb-Gurten und Höhergraduierten mit verschiedenen Partnern geübt wurde, wenn nach der Mittagspause mit vielen verschiedenen Partnern Randori gemacht wurde, dann ist das meiner Meinung nach absolute Wettkampfrelevanz.

Im Hinterkopf habe ich immer noch den Lehrgang von Peter Frese, dem DJB-Präsidenten, am 10. Januar im Bayreuth. (Der Sohn von Elke sicher auch.) Natürlich geht es auch weiterhin um Judo, aber Spaßfaktor und Koordination sollen in Zukunft noch mehr im Mittelpunkt stehen.

Da ich meistens zu viele Sachen einplane, fällt manches dem Zeitmangel zum Opfer. Also kommt diesmal das Randori zuerst. Im Vereinstraining mache ich das schon lange so. Sportwissenschaftliche Untersuchungen haben nämlich Hinweise darauf ergeben, dass die Stoffwechselprodukte, die bei Anstrengung entstehen, das Abspeichern neu gelernter Fertigkeiten negativ beeinflussen. Das heißt, wenn wir zuerst Randori machen, dann kann es sein, dass wir uns die Judo-Technik, die wir anschließend üben und lernen, schlechter merken!

Mit 39 Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie sieben (!) Erwachsenen war der Lehrgang wirklich gut besucht.

Deshalb vielen Dank an die Übungsleiter, Trainerassistenten und andere in den Vereinen, dass es mit den Lehrgängen der U 11 im Bezirk mittlerweile so gut läuft.

Wer sich unter den Beschreibungen oder Bezeichnungen im folgenden Verlauf nichts vorstellen kann, kann mich gerne anrufen oder eine Mail schicken

Marktredwitz, im Februar 2010

Helmut Neugebauer

Lehrgang U 11 Markttredwitz

UE-Entwurf

UE Nr. 1 28.02.2010 Trainingsschwerpunkt: Aufwärmen, Koordination, Randori Altersgruppe: U 11 Leistungsgruppe: weiß-gelb bis orange Geräte: Medien: Hinweise: Dauer 60 min (09.30 Uhr bis 10.30 Uhr)		
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
2 min	Begrüßung: <ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung 	
3 min	Halbkreissspiel: Wegen der vielen Teilnehmer muss das Halbkreissspiel gespielt werden, um zügig arbeiten zu können.	
20 min	Aufwärmen/Koordination <ul style="list-style-type: none"> • Krabbeln so schnell wie möglich, auch rückwärts, • Rücklings krabbeln vorwärts und rückwärts • Langsitz: Beine weg vom Boden und rückwärts schieben • Doppelrolle aus dem Kniestand • Mattenputzmaschine auf Bauch und Rücken • Bankwälzer seitwärts 	Am besten quer über die Matte, dann ist der Weg nicht so lang. Partner immer aus einem anderen Verein
30 min	Randorispiele <ul style="list-style-type: none"> • Kami-shiho-Wälzer: einmal über die Matte und dann bei der zweiten Tour „Ha-jime“ • Tate-shiho-Wälzer: s. o. • Freundschaftsgriff, beide nehmen abwechselnd die Beine hoch und schaukeln, auf Zuruf Randori • Freundschaftsgriff diagonal • Freundschaftsgriff über die Schulter • Partner in Bankposition, man darf mit einer Hand zufassen • Wie oben, aber man darf mit zwei Händen zufassen 	Muss sehr gut erklärt werden Darauf achten, dass immer wieder die Partner gewechselt werden.
5 min	Entspannungsspiel: Das aktive Sofa (siehe Literaturangabe am Ende)	

Lehrgang U 11 Marktredwitz

UE-Entwurf

UE Nr. 3 28.02.2010 Trainingsschwerpunkt: Ukemi (Fallübungen) Altersgruppe: U 11 Leistungsgruppe: weiß-gelb bis orange Geräte: Medien: Hinweise: Dauer 65 min (11.45 Uhr bis 12.45 Uhr)		
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
10 min	Aufwärmen mit Spielen: <ul style="list-style-type: none"> • Fangspiel der anwesenden Übungsleiter (Danke Klaus!) 	
40 min	Ukemi: <ul style="list-style-type: none"> • Steh-Bock-Lauf-Bock: Befreiung durch Fallübung von der Bank • „Abschussrampe“ • Partner kniet, anderer stellt seine Füße zwischen dessen Knie, Doppelreversgriff, hinsetzen, legen, Partner über sich in Fallübung führen • „Flieger“ Abschlussspiel: <ul style="list-style-type: none"> • Abrollen mit Pysio-Bällen Anschließend <ul style="list-style-type: none"> • Gruppenfoto • Danksagungen 	Muss sein!

*s. Pöhler. R. und andere: Judo spielend lernen – Ein Leitfaden für die Ausbildung der 5- bis 7-Jährigen, DJB, Frankfurt/Main, 2006