

Lehrgang U 11 Markttredwitz

UE Nr. 1 21.11.2010 Trainingsschwerpunkt: Aufwärmen, Kennenlernen, Standtechnik Altersgruppe: U 11 Leistungsgruppe: weiß-gelb bis orange Geräte: Medien: Hinweise: Dauer 45 min (10.15 Uhr bis 11.00 Uhr)		
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
5 min	<p>Begrüßung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung • Imbiss • Hinweis an Eltern: Marktsonntag in Markttredwitz <p>Aufwärmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Steh-Bock-Lauf-Bock: Befreiung mit Durchkrabbeln, durch Bocksprung, durch Wurf • Überrobben: Wer überrobbt wurde, muss drei Liegestütze machen. 	
10 min	<p>Standtechnik O-uchi-gari:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Partner läuft über die Matte zur anderen Seite, wird geschoben. 2. Rücken an Rücken, Partner wird geschoben 3. Griff von hinten in den Gürtel und Partner leicht bremsen. 4. Ärmel-Revers-Griff und Partner über die Matte ziehen 5. Wie 4., aber am Bahnenende ein O-uchi-gari 6. Demonstration von O-uchi-gari 7. Üben von O-uchi-gari 	Es ist erlaubt, auch einen bekannten Partner auszuwählen.
10 min	<p>Pferdefängerspiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vier Fänger, von denen jeder eine „Koppel“ hat, fangen die Wildpferde. Wen sie abgeschlagen haben, werfen sie mit O-uchi-gari. Uke wird dann liegend in die Ecke des Pferdefängers gezogen. Die Erwachsenen entscheiden, ob das Pferd auch korrekt gefangen, also geworfen wurde. 	Mit Freiwilligen mehrere Durchgänge!
10 min	<p>Schafkopfstaffel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vier Mannschaften haben jeweils eine Schafkopf-Farbe, also Herz, Grün, Eichel, Schell'n. An der gegenüberliegenden Wand hängen Tafeln mit Fallübungen. Die ersten spurten los, auf dem Boden liegt ein Schafkopfspiel und sie drehen die erste Karte um. Ist es die eigene Farbe kann man sofort zurücklaufen. Ist es eine andere, muss man auf den Tafeln nachgucken, welche Fallübung zu der aufgedeckten Karte gehört. Diese Fallübung macht man auf dem Rückweg, stellt sich vor den nächsten Läufer und wird mit O-uchi-gari geworfen. Die erste Mannschaft, die komplett alles durchgemacht hat, ist Sieger. 	Erwachsene überwachen Sauberkeit und lassen notfalls Fallübung oder Wurf wiederholen.
10 min	<p>„Chaos“:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle laufen durcheinander nach Ansage „Chaos“, bei „Platz“ legen sie sich hin, bei „Piep-piep“ stehen sie in der Standwaage und flattern mit den Armen, bei „Ball“ machen sich alle möglichst klein. Durch bewusst falsche Ansagen (Vogel, Kugel, Hinlegen usw.) werden die Kinder veranlasst, sich zu konzentrieren. Strafe: Liegestütze, Kniebeugen, Strecksprünge usw. 	

UE Nr. 2	21.11.2010	
Trainingsschwerpunkt:	Bodentechnik	
Altersgruppe:	U 11	
Leistungsgruppe:	weiß-gelb bis gelb-orange	
Geräte:		
Medien:		
Hinweise:	Dauer 45 min (11.15 Uhr bis 12.00 Uhr)	
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
	<p>Aufwärmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle laufen durcheinander, ohne sich zu berühren. Wenn zwei sich berühren, machen sie zusammen drei Kniebeugen. Absichtliches Zusammenstoßen ist erlaubt. • Schildkrötenwenden-Variante: Alle sind auf einer Mattenseite und müssen zur anderen Seite überkrabbeln. Zwei Erwachsene als Jäger sollen möglichst viele auf den Rücken drehen, die dann im zweiten Durchgang auch Jäger sind, bis alle gewendet sind. <p>Bodentechnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angriff auf die Bank mit „Armdurchzieher“: Die Technik wird gezeigt („dem Tisch zwei Beine nehmen, dann fällt er um“) und erklärt. • Kurze Übungsphase, nötigenfalls erneute Demonstration <p>Spiele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nochmals Schildkrötenwenden 2. „Um die Wette drehen“: Alle laufen durcheinander und wer abgeschlagen wird, muss eine Bank machen und sich drehen lassen. Wer zuerst fünf (sechs, sieben oder acht) gewendet hat, ist Sieger. 3. Zwerge und Schildkröten: Es gibt zwei Teams, nämlich Zwerge (die auf den Knien gehen) und Schildkröten (die auf Knien und Ellbogen krabbeln). Alle krabbeln und gehen durcheinander und auf „Hajime“ versucht jeder Zwerg möglichst viele Schildkröten zu drehen, bis es „Matte“ heißt. Gedrehte Schildkröten dürfen wieder auf Knie und Ellbogen und dann wieder krabbeln. 	

UE Nr. 3 21.11.2010
Trainingsschwerpunkt: Wiederholung und Raufspiele bzw. Randori
Altersgruppe: U 11
Leistungsgruppe: weiß-gelb bis orange
Geräte:
Medien:
Hinweise: Dauer 60 min (12.30 Uhr bis 13.30 Uhr)

Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
	<p>Gruppenaufgaben: Gruppen zu vier bis fünf Judokas werden gebildet, dann gibt es Aufgaben, die möglichst schnell und korrekt erfüllt werden müssen. Die langsamste und/oder technisch nachlässigste Gruppe erhält eine Sonderaufgabe in Form von Strecksprüngen, Kniebeugen usw.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder jedem durch die Beine • Jeder über jeden einen Bocksprung • Jeder wirft jeden mit O-goshi • Jeder wirft jeden mit O-uchi-gari • Jeder dreht jeden von der Bankposition auf den Rücken. <p>Zweikampfspiele und Bodenrandori:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gürtelraub: Man versucht sich gegenseitig den Gürtel wegzunehmen. Das Berühren des eigenen Gürtels ist verboten, ebenfalls die Bauchlage. • Zehen-Randori: Aufgabe ist es, die große Zehe des Partners zu fassen. Wer´s fünfmal geschafft hat, ist Sieger. • Aufgabe vorneweg: Beide haben den Gürtel abgenommen. Bei „Hajime“ wird der Gürtel gebunden, wer das erledigt hat, greift an. • A liegt über B im Mune-gatame, hat aber vor Hajime die Hände auf dem Rücken. • Bodenrandori „Obenauf“: Bodenrandori, wenn „Matte“ ist, gewinnt der, der einen Haltegriff hält oder sonst irgendwie „obenauf“ ist. Die Sieger stehen auf und suchen sich für das nächste Randori einen, der auch Sieger war, die Verlierer suchen sich ebenfalls einen Verlierer. Dann erneutes Bodenrandori. Die Dauer variiert, damit sich alle die ganze Zeit anstrengen. <p>Pausenspiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinderbowling: Alle sind auf der Kampffläche, der Trainer auf der Sicherheitsfläche rollt mit einem Physioball die anderen ab, die „Abgerollten“ helfen ihm dann, bis der Letzte als Sieger übrig ist. Wenn weniger auf der Kampffläche sind, wird ein zweiter Ball eingesetzt. 	<p>Die Erwachsenen überwachen die korrekte Ausführung.</p>