

## Lehrgang U 11 Münchberg

### UE-Entwurf

<b>UE Nr. 1</b>	26.02.2011	
<b>Trainingsschwerpunkt:</b>	Aufwärmen, Kennenlernen, Technik	
<b>Altersgruppe:</b>	U 11	
<b>Leistungsgruppe:</b>	weiß bis orange	
<b>Geräte:</b>		
<b>Medien:</b>	Hupe oder Gong, Blätter mit Aufgaben und Würfelzahlen, Würfel	
<b>Hinweise:</b>	Dauer 60 min (10.15 Uhr bis 11.15 Uhr)	
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
3 min	<p><b>Begrüßung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellung</li> <li>• Verpflegung</li> <li>• Halbkreis auf Hupe</li> </ul> <p><b>Kennenlernspiel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mc Donald´s</li> </ul> <p><b>Aufwärmen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Werwolf</li> <li>• Kettenfangen</li> </ul> <p><b>Ukemi und Rollen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jojo-Rolle (S. 36 Leitfaden)</li> <li>2. Umschubsen zur Rückwärtsfallübung</li> <li>3. Ohrfeigenspiel</li> <li>4. Siamesische Rolle (S. 43 Leitfaden)</li> <li>5. Zweierrolle seitwärts aus dem Kniestand</li> </ol> <p><b>Wiederholung einiger Judo-Techniken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O-goshi</li> </ul>	<p>Beim akustischen Signal sollen sich alle rasch beim Lehrgangsleiter einfinden.</p> <p>Wenn die Gruppen beieinanderstehen, stellt man sich vor.</p> <p>Wichtig ist vor allem, dass der Kontakt bei 4. und 5. erhalten bleibt, was dann beim Stand-Boden-Übergang wichtig ist.</p>

## Lehrgang U 11 Münchberg


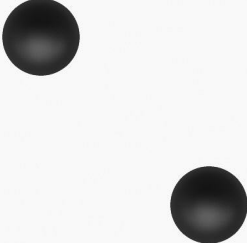
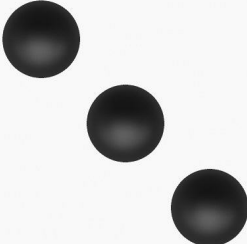
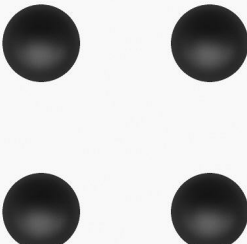
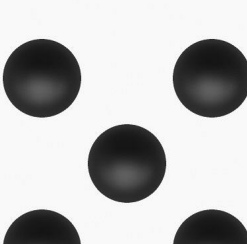
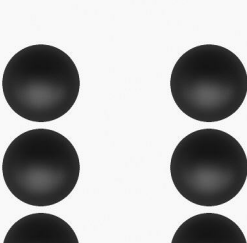
### UE-Entwurf

<b>UE Nr. 2</b>	26.02.2011	
<b>Trainingsschwerpunkt:</b>	Randori	
<b>Altersgruppe:</b>	U 11	
<b>Leistungsgruppe:</b>	weiß-gelb bis gelb-orange	
<b>Geräte:</b>		
<b>Medien:</b>		
<b>Hinweise:</b>	Dauer 45 min (11.30 Uhr bis 12.15 Uhr)	
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
	<p><b>Wiederholung von Techniken</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Übergang von O-goshi zum Haltegriff</li><li>• O-uchi-gari</li><li>• Übergang von O-uchi-gari zum Haltegriff</li></ul> <p><b>Würfel-Training:</b> Es werden gleich große Gruppen gebildet, die sich einen Platz an der einen Längsseite der Matte suchen. Jede hat einen Würfel und ein Blatt mit den Würfelaugen von eins bis sechs. (Aufgaben siehe Anhang) In der Gruppe wird gewürfelt, die Augenzahl entspricht einer Aufgabe auf dem Aufgabenblatt. und alle in der Gruppe müssen die Aufgabe machen. Die jeweils gewürfelte und erledigte Punktezahl bzw. Aufgabe wird durchgestrichen. Dann wird so lange gewürfelt, bis eine Zahl erscheint, die noch nicht da war. Die Gruppe, die alle Aufgaben zuerst gelöst hat, ist Sieger.</p>	Die anwesenden Übungs-leiter passen auf, dass die Techniken sauber und nicht nur schnell gemacht werden.

## Lehrgang U 11 Münchberg

### UE-Entwurf

<b>UE Nr. 3</b>	26.02.2011	
<b>Trainingsschwerpunkt:</b>	Randori	
<b>Altersgruppe:</b>	U 11	
<b>Leistungsgruppe:</b>	weiß-gelb bis gelb-orange	
<b>Geräte:</b>		
<b>Medien:</b>		
<b>Hinweise:</b>	Dauer 45 min (13.00 Uhr bis 13.50 Uhr)	
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
	<p><b>„Chaos“:</b> 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 Anlagen (Vogel, Kugel, Hinlegen usw.) werden die Kinder veranlasst, sich zu konzentrieren. Strafe: Liegestütze, Kniebeugen, Strecksprünge</p> <p style="text-align: center;"><b>Randoriformen: Ne-waza</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Vorbereitende Spiel- und Übungsformen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zehen-Randori:</b> Aufgabe ist es, die große Zehe des Partners zu fassen. Wer´s fünfmal geschafft hat, ist Sieger.</li> <li>• <b>Pendelspiel</b> (Goldschmidt S. 53)</li> <li>• <b>Mausefallenrandori:</b> Maus kriecht unter der Falle (Partner in der Bank). durch, Falle schnappt zu, aber ohne mit den Händen zuzufassen.</li> <li>• <b>Gefängnisausbruch:</b> A hat B mit beiden Beinen geklammert, B befreit sich, A darf nur eine Hand oder keine Hand einsetzen.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Bodenrandori:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Krabbel-Randori:</b> Alle krabbeln auf allen vieren durcheinander und auf Hajime beginnt man mit dem nächsten Partner ein kurzes Bodenrandori.</li> <li>• <b>Befreiungsrandori:</b> Wenn einer einen Haltegriff hat, ist das Kämpfen vorbei und der Untere darf sich mit korrekter Technik befreien.</li> </ul>	<p>Nochmals deutlich machen, dass beim Randori nicht das „Gewinnen“ wichtig ist.</p>

	<p><b>Aufgabe:</b>  <b>Jeder wirft jeden mit O-goshi (Großer Hüftwurf).</b></p>
	<p><b>Aufgabe</b>  <b>Jeder macht die Fallübung vorwärts links und rechts.</b></p>
	<p><b>Aufgabe</b>  <b>Jeder wirft jeden mit einem O-uchi-gari (Große Innensichel).</b></p>
	<p><b>Aufgabe</b>  <b>Alle machen die Fallübung seitwärts links und rechts und rückwärts mit Liegenbleiben.</b></p>
	<p><b>Aufgabe:</b>  <b>Jeder macht bei jedem einen O-uchi-gari mit Übergang zum Haltegriff.</b></p>
	<p><b>Aufgabe:</b>  <b>Jeder macht bei jedem einen O-goshi mit Übergang zum Haltegriff.</b></p>