

## Lehrgang U 11 Marktrechwitz

<b>UE Nr. 1</b> 20.11.2011 <b>Trainingsschwerpunkt:</b> Aufwärmen, Standtechnik <b>Altersgruppe:</b> U 11 <b>Leistungsgruppe:</b> weiß-gelb bis orange <b>Geräte:</b> „Hütchen“ als Wendemarken <b>Medien:</b> Hupe, Entenruf <b>Hinweise:</b> Dauer 45 min (10.15 Uhr bis 11.15 Uhr)		
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
5 min	<b>Begrüßung:</b>  <b>Aufwärmen:</b>	
20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Werwolf-Spiel:</b> Drei Fänger sind die Werwölfe und krabbeln auf allen Vieren. Die anderen laufen, werden sie von einem Werwolf berührt, müssen sie auf alle Viere und ebenfalls mit fangen.</li> <li>• <b>Brückenwächter:</b> Die Gruppe läuft von einem Mattenrand zum anderen. In der Mitte ist ein Feld quer durch, in dem ein Fänger abschlagen darf. Wen er erwischt, der hilft beim Fangen.</li> <li>• <b>Pferdefängerspiel:</b> Vier Fänger, von denen jeder eine „Koppel“ (vier bis sechs rote Matten) hat, fangen die Wildpferde mit dem Gürtel. Wen sie erwischt haben, den bringen sie in ihre Ecke.</li> </ul>	
25 min	<b>Standtechnik Seoi-otoshi:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>„Betatschen“:</b> Zwei Partner versuchen sich ständig an der Schulter oder den Oberarmen zu berühren.</li> <li>2. <b>„Oberarmgriffspiel“:</b> Beide umfassen gegenseitig ihre Oberarme und versuchen, den anderen hinter sich herzuziehen.</li> <li>3. <b>Vorübung:</b> Tori steht in der (möglichst) breiten Grätsche, Uke tritt hinter ihn, Tori wirft vorsichtig.</li> <li>4. <b>Seoi-otoshi:</b> Kodokan-Eingang oder direkter Eingang</li> </ol>	Es ist erlaubt, auch einen bekannten Partner auszuwählen.
10 min	<b>Wurfstaffel:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehrere Mannschaften aus mehreren Kindern stehen hintereinander auf einer Seite der Matte. Gegenüber in mehreren Metern Entfernung stehen Kunststoffhütchen. Der erste startet, rennt zur Wendemarke, macht unterwegs eine Fallübung, rennt zurück und wirft den nächsten aus der Mannschaft. Der springt auf, rennt zur Wendemarke, ...</li> </ul>	Erwachsene überwachen die Sauberkeit der Technik und lassen notfalls den Wurf wiederholen.

## Lehrgang U 11 Markttredwitz

### UE-Entwurf

<b>UE Nr. 2</b> <b>Trainingsschwerpunkt:</b> <b>Altersgruppe:</b> <b>Leistungsgruppe:</b> <b>Geräte:</b> <b>Medien:</b> <b>Hinweise:</b>	20.11.2011 Bodentechnik U 11 weiß-gelb bis gelb-orange  Hupe, Entenruf Dauer 45 min (11.30 Uhr bis 12.15 Uhr)	
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
	<p><b>Aufwärmen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle laufen durcheinander, ohne sich zu berühren. Wenn zwei sich berühren, machen sie zusammen drei Kniebeugen. Absichtliches Zusammenstoßen ist erlaubt.</li> <li>• <b>Schildkrötenwenden-Variante:</b> Alle sind auf einer Mattenseite und müssen zur anderen Seite rüberkrabbeln. Mehrere Erwachsene als Jäger sollen möglichst viele auf den Rücken drehen, die dann auch Jäger sind, bis alle gewendet sind.</li> </ul> <p><b>Bodentechnik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angriff auf die Bank mit „<b>Armdurchzieher</b>“: Die Technik wird gezeigt unter Verwendung eines „Uke-Tisches“ („dem Tisch zwei Beine nehmen, dann fällt er um“) und erklärt. Wichtig ist nicht nur das Wegziehen, sondern auch das Gegendrücken.</li> <li>• Kurze Übungsphase</li> <li>• Partner ist in der Hocke, er wird umgeschubst, macht sofort eine Bank und wird sofort gedreht</li> <li>• Um höhere Wiederholungszahlen zu erreichen, wird auf Kommando begonnen und der ganze Vorgang muss in fünf Sekunden abgeschlossen sein.</li> </ul> <p><b>Anwendungs-Spiele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zwerge und Schildkröten:</b> Es gibt zwei Teams, nämlich Zwerge (die auf den Knien gehen) auf der einen Seite der Matte und Schildkröten (die auf Knien und Ellbogen krabbeln) auf der anderen Seite der Matte. Auf „Hajime“ versucht jeder Zwerg möglichst viele Schildkröten zu drehen, bis es „Matte“ heißt</li> </ul>	<p>Mehrere Durchgänge, bis es keine Schildkröte mehr gibt.</p> <p>Übergang Stand-Boden</p> <p>Mehrere Durchgänge mit Partnerwechsel</p>

## Lehrgang U 11 Markttredwitz

### UE-Entwurf

<b>UE Nr. 3</b> <b>Trainingsschwerpunkt:</b> <b>Altersgruppe:</b> <b>Leistungsgruppe:</b> <b>Geräte:</b> <b>Medien:</b> <b>Hinweise:</b>	20.11.2011 Wiederholung und Raufspiele bzw. Randori U 11 weiß-gelb bis orange  Hupe, Entenruf Dauer 60 min (12.45 Uhr bis 13.30 Uhr)	
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
	<p><b>Haltegriff-Memory</b> (nach: Goldschmidt/Lippmann; Randori lernen und unterrichten; S. 58)</p> <p>Eine Variation: Alle laufen durcheinander bis der Trainer einen Haltegriff nennt, z. B. Mune-gatame. Sofort schnappt man sich einen Partner und setzt an. Jeder merkt sich seinen Partner, den Haltegriff und den Platz auf der Matte. Dann wird wieder durcheinandergelaufen, der Trainer nennt irgendeinen Haltegriff, man schnappt sich wieder einen Partner, macht den Haltegriff. Nur wenn der Mune-gatame genannt wird, muss man am alten Ort mit dem Partner von vorhin den Haltegriff ansetzen.</p> <p><b>Gruppenaufgaben:</b></p> <p>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"> <li>• Jeder jedem durch die Beine</li> <li>• Jeder über jeden einen Bocksprung</li> <li>• Jeder wirft jeden mit O-goshi oder Seoi.otoshi</li> <li>• Jeder dreht jeden von der Bankposition auf den Rücken.</li> </ul>	Die Erwachsenen überwachen die korrekte Ausführung.