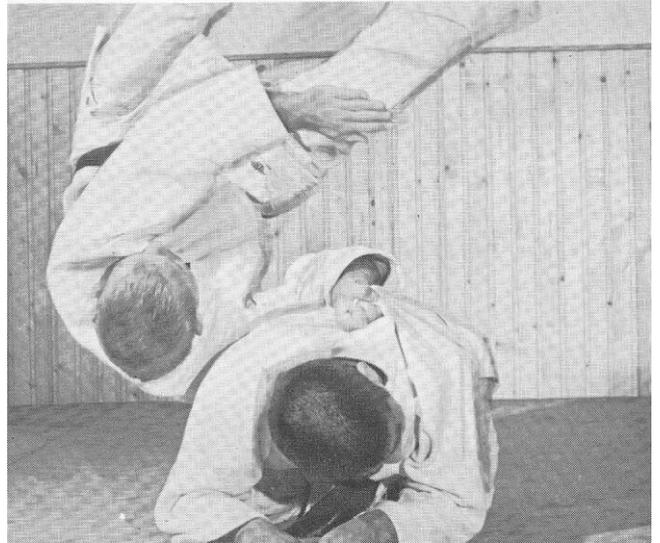
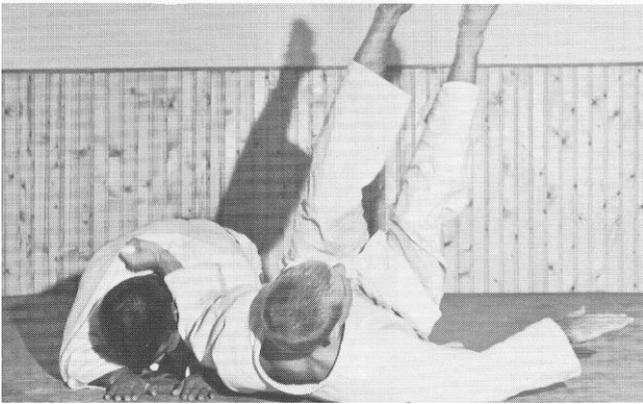
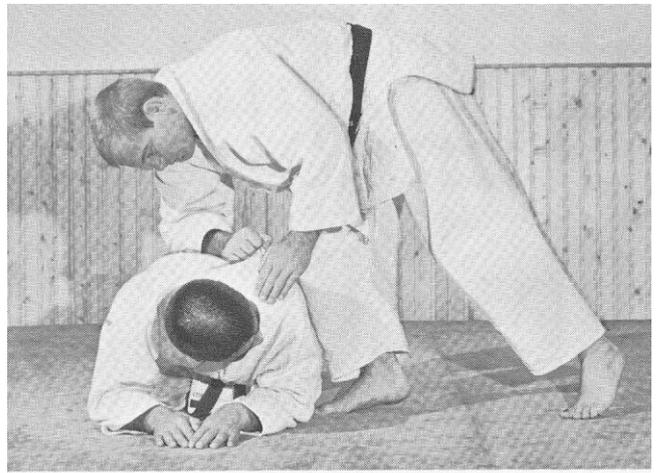
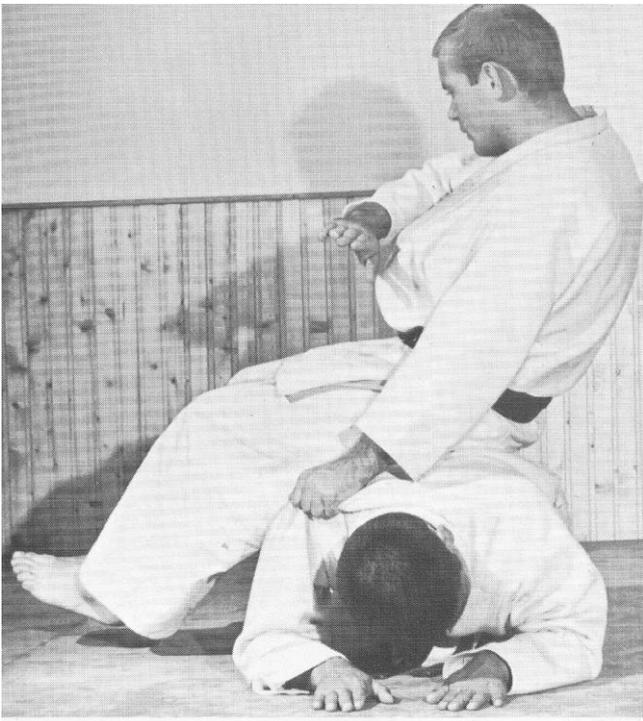


<b>UE Nr. 1</b>		02.07.2023
<b>Trainingsschwerpunkt:</b>		
<b>Altersgruppe:</b>		U 9/11
<b>Leistungsgruppe:</b>		weiß-gelb bis gelb-orange
<b>Geräte:</b>		Gitarre
<b>Medien:</b>		Entenruf, Judo-Lied
<b>Hinweise:</b>		Dauer 75 min (10.15 Uhr bis 11.15 Uhr)
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
5 min	<p align="center"><b>Begrüßung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellung</li> <li>• Wer war schon einmal beim „Judo-Spiele-Tag“?</li> <li>• „Halbkreis“ beim Entenruf</li> </ul>	
10 min	<p align="center"><b>Judo-Lied:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsames Singen (wenigstens des Refrains)</li> <li>• Kurze „Analyse“: Was gehört alles zum Training? Was ist sehr wichtig? Was kommt als Erstes?</li> <li>• „Was in dem Lied steht, das machen wir jetzt.“</li> </ul>	
15 min	<p align="center"><b>Kennenlernspiel „McDonald´s“:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle laufen durcheinander. Auf Zuruf stellen sich alle entsprechend dem Essen zusammen. Wenn die Gruppe oder das Paar beieinander ist, stellt man sich mit <b>Vorname</b> und <b>Verein</b> vor.</li> </ul>	„Am Anfang spielen wir ein Spiel ...“
15 min	<p align="center"><b>Tiere nachahmen: Auswahl zusammen mit den Kindern</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Robbe</li> <li>2. Katze</li> <li>3. Landschildkröte</li> <li>4. Eidechse</li> <li>5. Pinguin</li> <li>6. Hirschkäfer</li> </ol>	Von einem Mattenrand zum anderen  „Wir ahmen viele Tiere nach ...“
10 min	<p align="center"><b>Fallübungsformen: rückwärts, seitwärts, vorwärts mit Partner/Partnerin</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Maikäferfallübung:</b> Man bekommt vom Partner im Stehen von vorn einen leichten Schubs gegen beide Schultern und macht die Maikäferfallübung. Vorher wird das Foto mit dem Maikäfer gezeigt.</li> </ol>	
10 min	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. <b>Harley-Davidson-Fallübung:</b> Anhand des Fotos einer Frau auf dem Motorrad wird geklärt wie die Haltung sein soll. Beide Partner fassen sich an den Händen, gehen auf Zug in der Sitzposition Harley-Davidson und machen gleichzeitig eine Rückwärtsfallübung.</li> </ol>	„Das Fallen fällt uns gar nicht schwer, wir fallen hin und fallen her.“
10 min	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. <b>Seitwärts von der Bank:</b> Ein Partner in der mittleren Bankposition, der andere setzt sich auf die Bank, hält sich am Kragen der Bank fest und rutscht seitlich zur Fallübung ab.</li> </ol>	„Vorwärts, rückwärts und zur Seite, Judo ist für ganz Gescheite.“
15 min	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. <b>Vorwärts über die Bank:</b> Ein Partner in einer mittleren Bank, der andere steht seitlich von der Bank, hält sich im Schulterbereich an der Jacke des Partners fest und rollt über diesen zur Vorwärtsfallübung.<sup>1</sup></li> <li>5. <b>„Bananenschalenfallübung“:</b> Auf einem Blatt Papier mit einer Bananenschale darauf wird ein Fuß positioniert und man lässt ihn seitlich nach vorn gleiten, bis man eine Fallübung ähnlich wie bei Innensicheln macht.</li> </ol>	

<sup>1</sup> Was ich geplant, aber nicht geschafft habe, ist grün geschrieben.



aus: Hofmann, Wolfgang; Judo; Niedernhausen 1973/überarbeitet 1978



Selbst gegessen und fotografiert von mir!