

Stunde Nr. 3 Trainingsschwerpunkt: Altersgruppe: Leistungsgruppe: Geräte: Medien: Hinweise:	02.07.23 Zweikampfspiele und Randori U 10/12 weiß-gelb bis orange Dauer 45 min (12.45 Uhr bis 13.30 Uhr)	
Zeit	Inhalt/ Methodischer Aufbau	Hinweise
	<p style="text-align: center;">Reiterspiele:</p> <p>Reiterspiel 1: Der Ritter reitet auf seinem Pferd zur anderen Mattenseite, ohne sich festzuhalten und herunterzufallen. Fällt er trotzdem, macht er natürlich eine Fallübung.</p> <p>Reiterspiel 2: Der Ritter ist betrunken und kennt sich nicht mehr aus. Er sitzt verkehrt im Schneidersitz auf dem Pferd, das ihn heim zur anderen Mattenseite trägt.</p> <p style="text-align: center;">Raufspiele und Bodenrandori:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gürtelklau: Beide versuchen, sich gegenseitig den Gürtel abzunehmen. Der eigene Gürtel darf nicht angefasst werden. • Aufgabe vorneweg: Beide binden so schnell wie möglich ihren Gürtel. Wer fertig ist, fängt mit dem Bodenrandori an. • A liegt über B im Mune-gatame, hat aber vor Hajime die Hände auf dem Rücken. • Bodenrandori verkehrt: Man muss unter den Partner kommen! • Stand-Boden-Übergang-Randori: A wirft B mit O-uchi-gari, B macht sofort die Fallübung, jetzt beginnt das Bodenrandori. <p style="text-align: center;">Standrandori:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Standrandori ohne spezielle Aufgaben • „Wiedergutmachungsrandori“: Wer geworfen wurde, darf den anderen auch einmal werfen. • „Griffloser Uke“: Einer greift mit Doppelreversgriff ständig an, der andere hat seine Hände auf den Schultern des Partners und weicht nur aus, steigt über usw. <p style="text-align: center;">Abschlusspiel: nur eines!!!</p> <p style="text-align: center;">Feuer, Wasser, Blitz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bei Feuer flach auf der Matte liegen, bei Wasser auf etwas Hohem stehen (Langbank o.ä.), bei Blitz in einem Handballtor. Trainer sagt an, was zu tun ist. Der Letzte beim Ausführen der Anweisungen scheidet aus. <p style="text-align: center;">Pferdefängerspiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vier Fänger, von denen jeder eine „Koppel“ hat, fangen die Wildpferde. Wenn sie abgeschlagen haben, werfen sie mit O-uchi-gari. Uke wird dann liegend in die Ecke des Pferdefängers gezogen. Die Erwachsenen bei den vier Koppeln entscheiden, ob das Pferd auch korrekt gefangen, also geworfen wurde! <p style="text-align: center;">Fangspiel Gürtelfangen:</p> <p>Alle laufen durcheinander und versuchen andere mit dem an den Enden gehaltenen Gürtel einzufangen: Wer gefangen wurde, macht eine Kräftigungsübung, z. B. Kniebeugen, Liegestütz, Stretksprünge usw. am Mattenrand.</p> <p style="text-align: center;">Verabschiedung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erinnerungsfoto • Dank an alle Beteiligten 	<p>„Randori ist der Übungskampf, das ist zum Testen und kein Krampf.“</p>