

EINLEITENDER TEIL (ZEIT = 15 MIN.)

Erwärmung

→ **Begrüßung!**

„Mattentransport“ - Org.: in Gruppen oder gemeinsam, je Gruppe eine Turn- bzw. Weichbodenmatte, alle TN liegen unter der Matte, diese ruht auf den Händen oder Füßen; Aufgabe: Gruppen müssen die Matte von einer zur anderen Seite bewegen, ohne dass sie den Boden berührt; Variation: Zeitvorgaben setzen, Sonderaufgaben bei Herunterfallen der Matte;

(evtl.) **„Rettende Insel“** - Org.: Fangspiel mit Fängerwechsel, Läufer können sich auf vereinzelt liegende Matten in Sicherheit bringen, pro Matte jedoch max. 2 und Flüchtende haben stets Vorrang, bei Abschlag wechselt das Band und der Gefangene wird zum Fänger;

HAUPTTEIL (ZEIT = ... MIN.)

Fallschule / Judo-Standtechniken

Fallschule:

- [Anfänger] vw./rw./sw.;
- [Fortgeschrittene] **Sumi-Gaeshi**; [F] **Hikkomi-Gaeshi**;
- [F] **Yoko-Guruma**; [F] **Tomoe-Nage**; [F] (tiefer) **Kata-Guruma**;

Gemeinsames Programm - Thema: Fegen und Blocken

- 1) (Übung) Partner stehen sich aufrecht gegenüber und legen Ihre Hände auf des Partners Schultern, Uke zieht im Wechsel den li./re. Fuß an und setzt ihn wieder weg, Tori soll im richtigen Moment diese Bewegung mit seinem Fuß unterstützen, **De-Ashi-Barai**, **Okuri-Ashi-Barai**;
- 2) (Übung) wie zuvor, nun jedoch aus der lockeren Seitbewegung, **Okuri-Ashi-Barai**;
- 3) (Übung) wie 1), jedoch dieses Mal Knie an Knie blockieren, Unterschenkel und Fuß zurückziehen und übernehmen;
- 4) **Variation:** Partner stehen sehr nah und seitlich versetzt zueinander, Tori (**Achtung!** aufrecht) setzt einen Schritt außen an Ukes Beinen vorbei und schneppt nun mit Hilfe seiner Hüfte Uke's angegriffene Seite nach hinten, dabei Uke im Schulterbereich drehen und seinen Standfuß mit **Sasae-Tsuri-Komi-Ashi** blockieren;

ABSCHLUSS (ZEIT = 10 MIN.)

Partnerakrobatik

Partnerakrobatik:

- 1) **„Partner-Kniebeuge“** - Partner stehen/sitzen Rücken an Rücken und müssen gemeinsam Kniebeuge ausführen;
- 2) **„Partnerrollen“** - sw./vw./rw.;
- 3) [F] **„Kettendoppelrolle“** - Partnerrolle bei der viele Teilnehmer zugleich und untereinander verbunden, die Rolle probieren;