

**EINLEITENDER TEIL (ZEIT = 15 MIN.)**

Erwärmung

→ **Begrüßung!**

**„Die gute Fee“** - Org.: ein Fänger, der „böse Zauberer“, wird bestimmt und muss danach kurzzeitig den Raum verlassen; nun wird zusätzlich eine „Gute Fee“ bestimmt, nur diese kann die Abgeschlagenen befreien; ist die gute Fee gefangen, sind irgendwann alle Läufer gefangen; Variation: bei vielen Spielern mehr Zauberer und Feen einteilen;

**„Gürtel-Hasche“** - Org.: jeder Spieler bekommt hinten in den Gürtel ein kurzes Gürtelende gesteckt, dann laufen alle quer durcheinander; Ziel: von anderen die Enden erhaschen und in den eigenen Gürtel stecken; Variation: Gürtelenden anfangs unter die Achsel oder in den Kragen stecken;

**HAUPTTEIL (ZEIT = ... MIN.)**

Allg. Übungen (Boden) / Judo-Bodentechniken / Judo-Bodenrandori

**[Fortgeschrittene, 8 bis 9 J.] Allg. Übungen (Boden):**

- Tori in der Rückenlage, Uke in der tiefen Bankposition über Tori, Tori hat jeweils einen Fuß an einem Knie von Uke, durch Wegschieben des Knies und Strecken des Partners soll Tori aus der Unter- in die Oberlage gelangen;
- Tori auf dem Rücken, Uke greift von zwischen den Beinen Tori's an, Tori ergreift überkreuz einen Arm von Uke und schiebt diesen diagonal Richtung Bein von Uke, gleichzeitig drückt Tori mit dem freien Arm Uke an seinen Oberkörper, um nun mit der Hand, die den Arm führte, unter das Bein von Uke zu greifen und mit der anderen Hand einen Verbund einzugehen, danach Aufrollen zur entgegengesetzten Seite;
- Uke liegt bäuchlings, Tori sitzt auf dessen Rücken und greift gleichseitig in die Armbeuge, nah über dem Handgelenk, nun am Kopf vorbei den Partner aufdrehen, wichtig, den Griff nicht lösen und mit dem Unterarm hinter des Uke's Oberarm bleiben, Brust belastet ständig Uke's Schulter;

**Gemeinsames Programm:**

- [alle Anfänger] Erklären, Zeigen, Üben - Techniken des Festhaltekreises (li./re.);
- [F] FHK mit geschlossenen Augen;
- [F] FHK mit Gegenwehr;
- [F] FHK auf Zeit;
- [Gemeinsam] **Judo-Bodenrandori** je 3mal 2 ½ min.;

**ABSCHLUSS (ZEIT = 15 MIN.)**

Partnerübungen / Dehnung

**Partnerübungen:**

- 1) **„Drehwurm“** - (rücklings/bäuchlings) **P2** in der Bankposition, **P1** auf dessen Rücken versucht, eine ganze Drehung auszuführen;
- 2) **„Beinpresse“** - **P1** rücklings Beine nach vorn oben gestreckt, Füße liegen an der Hüfte von **P2**; **P1** beugt und streckt seine Beine;
- 3) **„Rodeo“** - **P1** in der Bankposition als Pferd, **P2** versucht, sich auf dem Pferd zu halten - **alternativ** evtl. umgedreht sitzen, Hände halten sich nicht fest; Achtung: das Pferd darf keinen Körperteil vom Boden lösen; **[F] P2** versucht aus der Reiterposition, **P1** umzuwerfen;

**Dehnung:**

- Spagat-Variationen;