

| Zeit/Illustration/<br>Schwerpunkte  | Trainingsform:   | Trainingsinhalte:   | Trainingsziele/<br>Lernzielkontrolle:  |
|---|--|---|--|
| <p>Grüßen</p> <p>Aufwärmprogramm</p> <p>Prestretch</p>  | <p>Immer gegen eine Person; niemals gegen die leere Tatami</p> <p>Auf der Tatami; paar- bzw. gruppenweise</p> <p>In Kreisformation</p>   | <p>Einstimmung auf die Stunde; seinem Gegenüber Achtung erweisen</p> <p>Spiele</p> <p>Statische Dehnübungen (Zeit &lt; 8 sec.)</p>  | <p>Verantwortlichkeit und Respekt dem Partner gegenüber verdeutlichen</p> <p>Allgemeines Aufwärmen; Vorbereiten auf die Stundeninhalte</p> <p>Mobilisation; Erhöhen der funktionalen Gelenkamplitude</p>   |
| <p>Haltevorübungen</p> <p>Veranschaulichung erster Lösungsansätze</p> <p>Eigene Grenzen und Partnerstärke erfahren; direkten Körperkontakt erleben</p> <p>Verantwortlichkeit</p> <p>Kesa-Gatame</p> | <p>Partnerweise ausprobieren, den Partner spielerisch festzuhalten</p> <p>Schüler beobachten sitzend am Mattenrand</p> <p>paarweise; Partnerwechsel</p> <p>Schüler beobachten sitzend am Mattenrand</p> <p>Schüler beobachten sitzend am Mattenrand</p> <p>Üben auf der Tatami; ÜL korrigiert; Partnerwechsel</p> <p>Auf der Tatami;</p> | <p>Ohne Anweisung des ÜL Lösungswege finden</p> <p>Erläuterung der unterschiedlichen Bodenpositionen durch den ÜL; Demonstration einfacher Griffe</p> <p>Spielerische Kampfübungen</p> <p>ÜL erläutert Verantwortlichkeit dem Partner gegenüber ( „Jeder ist für das Wohl des Anderen verantwortlich“ )</p> <p>Demonstration durch den ÜL</p> <p>Partnerweises Üben der Technik</p> <p>Kampfübungen</p> | <p>Erkennen verschiedener Positionen in der Bodenarbeit; Lösungsansätze erarbeiten</p> <p>Bewusstmachen des Lösungsansatzes</p> <p>Erfahren eigener Stärken / Schwächen / Möglichkeiten mit verschiedenen Partnern</p> <p>Bewusstmachen der Verantwortlichkeit als oberstes Prinzip</p> <p>Grobform der Technik erfassen</p> <p>Technikerwerb</p> <p>Anwendung der Technik</p> |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p>Kampfübung in Verbindung mit der Anwendung der erlernten Technik <math>\cong</math> Einführung des ersten Bodenrandori</p> | <p>Partnerwechsel; ÜL überwacht</p>   |   |   |
| <p>Ausklang</p> <p>Abgrüßen</p>   | <p>Auf der Tatami</p> <p>In Kreisformation</p> <p>Schüler knien am Mattenrand; ÜL gegenüber</p> | <p>Spiel</p> <p>Statische Dehnübungen (Zeit &gt; 8 sec.)</p> <p>Konzentration; auf das Zeichen „RE“ verbeugen</p> | <p>Mobilisation</p> <p>Beweglichkeits-training</p> <p>Konzentration auf sein eigenes Inneres; Abgrüßen als Zeichen des Endes der Stunde</p> |