

Zeit/Illustration/ Schwerpunkte	Trainingsform:	Trainingsinhalte:	Trainingsziele/ 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 < 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>Reflexion</p> <p>Prinzipien</p> <p>Prinzipien</p> <p>Prinzipien</p> <p>Yoko-Shiho-Gatame</p> <p>Kampfübung in Verbindung mit der Anwendung des Kesa-Gatame und der erlernten Technik Yoko-Shiho-Gatame</p>	<p>Schüler beobachten sitzend am Mattenrand</p> <p>Schüler beobachten sitzend am Mattenrand</p> <p>Schüler beobachten sitzend am Mattenrand</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; Partnerwechsel; ÜL überwacht</p>	<p>Wiederholung Kesa-Gatame</p> <p>ÜL erläutert das Prinzip „leicht gegen schwer“ mit Demonstration am Partner</p> <p>ÜL erläutert das Prinzip „schwer gegen leicht“ mit Demonstration am Partner</p> <p>ÜL erläutert das Prinzip „gleich gegen gleich“ mit Demonstration am Partner</p> <p>Demonstration durch den ÜL</p> <p>Partnerweises Üben der Technik</p> <p>Randori</p>	<p>Reflexion der erlernten Technik</p> <p>Veranschaulichung des Prinzips</p> <p>Veranschaulichung des Prinzips</p> <p>Veranschaulichung des Prinzips</p> <p>Grobform der Technik erfassen</p> <p>Technikerwerb</p> <p>Anwendung der Techniken</p>

Ausklang Abgrüßen	Auf der Tatami In Kreisformation Schüler knien am Mattenrand; ÜL gegenüber	Spiel Statische Dehnübungen (Zeit > 8 sec.) Konzentration; auf das Zeichen „RE“ verbeugen	Mobilisation Beweglichkeits- training Konzentration auf sein eigenes Inneres; Abgrüßen als Zeichen des Endes der Stunde
--------------------------	--	---	--