

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>Kampfspiele und Gleichgewichtsübungen</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; Schulung des Gleichgewichtsvermögens</p> <p>Mobilisation; Erhöhen der funktionalen Gelenkamplitude</p>
<p>Reflexion</p> <p>Kami-Shiho-Gatame</p> <p>Tate-Shiho-Gatame</p> <p>Kampfübung in Verbindung mit der Anwendung des Kesa-Gatame, des Yoko-Shiho-Gatame und der erlernten Techniken Kami-</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>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 der bisherigen Techniken Kesa-Gatame und Yoko-Shiho-Gatame</p> <p>Demonstration durch den ÜL</p> <p>Partnerweises Üben der Technik</p> <p>Demonstration durch den ÜL</p> <p>Partnerweises Üben der Technik</p> <p>Randori</p>	<p>Reflexion der erlernten Technik</p> <p>Grobform der Technik erfassen</p> <p>Technikerwerb</p> <p>Grobform der Technik erfassen</p> <p>Technikerwerb</p> <p>Anwendung der Techniken</p>

Shiho-Gatame und Tate-Shiho- Gatame			
Ausklang	Partnerweise auf der Tatami verteilt	Partnermassage	Lockerung; Abbau evtl. vorhandener Hemmungen
Abgrüßen	Schüler knien am Mattenrand; ÜL gegenüber	Konzentration; auf das Zeichen „RE“ verbeugen	Konzentration auf sein eigenes Inneres; Abgrüßen als Zeichen des Endes der Stunde