

Zeit/Illustration/ Schwerpunkte	Trainingsform:	Trainingsinhalte:	Trainingsziele/ Lernzielkontro lle:
<p>Grüßen im Stand</p> <p>Intensives Aufwärmprogramm</p> <p>Prestretch</p>	<p>Immer gegen eine Person; niemals gegen die leere Tatami</p> <p>Auf der Tatami</p> <p>In Kreisformation</p>	<p>Einstimmung auf die Stunde; seinem Gegenüber Achtung erweisen</p> <p>Turnerische Übungen, Gleichgewichts- und Reaktionsübungen</p> <p>Statische Dehnübungen (Zeit &lt; 8 sec.)</p>	<p>Verantwortlichkeit und Respekt dem Partner gegenüber verdeutlichen</p> <p>Allgemeines Aufwärmen; Schulung der athletischen Komponente; Schulung Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit</p> <p>Mobilisation; Erhöhen der funktionalen Gelenk-amplitude</p>
<p>Wiederholung Fallschule</p> <p>Wiederholung der Techniken der letzten Einheit</p> <p>Tani-Otoshi (Konterwurf)</p> <p>„</p> <p>„</p> <p>Yoko-Otoshi (Selbstfaller)</p>	<p>Auf Längsbahnen</p> <p>paarweise auf der Tatami verteilt; freie Sicht zum ÜL</p> <p>paarweise auf der Tatami verteilt</p> <p>„</p> <p>als Kontertechnik aus Koshi-Guruma</p> <p>paarweise auf der Tatami verteilt</p>	<p>Ukemi vorwärts, seitwärts und rückwärts aus der Bewegung; beidseitig</p> <p>Tai-Otoshi und Harai-Goshi ; beidseitig</p> <p>Demonstration des Tani-Otoshi; Betonung der Schwerpunkte bei der Wurfausführung</p> <p>Üben der Technik beidseitig mit Wurf</p> <p>Ausführen der Technik beidseitig</p> <p>Demonstration des Yoko-Otoshi; Betonung der</p>	<p>Automatisierung der Fallschule</p> <p>Reflexion</p> <p>Technikerwerbs-training</p> <p>„</p> <p>Technik-anwendungs-training</p> <p>Technikerwerbs-training</p>

<p>”</p> <p>”</p> <p>Tomoe-Nage (Selbstfaller)</p> <p>”</p> <p>”</p>	<p>”</p> <p>auf Längsbahnen</p> <p>paarweise auf der Tatami verteilt</p> <p>”</p> <p>auf Längsbahnen</p>	<p>Schwerpunkte bei der Wurfausführung</p> <p>Üben der Technik beidseitig mit Wurf</p> <p>Ausführen der Technik beidseitig aus der Bewegung links und rechts</p> <p>Demonstration des Tomoe-Nage; Betonung der Schwerpunkte bei der Wurfausführung</p> <p>Üben der Technik beidseitig mit Wurf</p> <p>Ausführen der Technik beidseitig aus der Bewegung links und rechts</p>	<p>”</p> <p>Technik- anwendungs- training</p> <p>Technikerwerbs- -training</p> <p>”</p> <p>Technik- anwendungs- training</p>
<p>Ausklang</p> <p>Abgrüßen</p>	<p>paarweise auf der Tatami verteilt</p> <p>Schüler knien am Mattenrand; ÜL gegenüber</p>	<p>Partnermassage</p> <p>Konzentration; auf das Zeichen „RE“ verbeugen</p>	<p>Lockerung, Entspannung</p> <p>Konzentration auf sein eigenes Inneres; Abgrüßen als Zeichen des Endes der Stunde</p>