

Ukemi vorwärts		ca. 60° seitlich des Rumpfes	
	„	Aus dem Schaukeln Abschlagen	„
	„	Aus dem Hockstand abrollen und abschlagen	Techniktraining
	paarweise	Über den liegenden Partner abrollen und abschlagen	Technik-anwendungs-training
	„	Über den knienden Partner abrollen und abschlagen	Technik-anwendungs-training
	auf Längsbahnen	Aus dem Rückwärtslaufen tiefgehen und abschlagen	Technik-anwendungs-training
	Auf der Tatami verteilt; freie Sicht zum ÜL	Aus dem Kniestand abrollen über die Schulter nach vorne; Arme bilden einen Kreis; beidseitig	Vorübungen zur Ukemi vorwärts
	„	Abrollen aus dem Stand mit Liegenbleiben; korrigieren der Körperpositionen; beidseitig	„
	„	Abrollen aus dem Stand mit Liegenbleiben und Abschlagen; beidseitig	Technik-anwendungs-training
	Auf Längsbahnen	Aus dem Vorwärtslaufen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten; beidseitig	Technikanwendungs-training
Über Hindernisse in unterschiedlicher Höhe	Aus dem Vorwärtslaufen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten; beidseitig	Technikanwendungs-training	

<p>Bewegen auf der Tatami; Grundstellung; Verantwortlichkeit für den Partner</p> <p>Ukemi seitwärts aus De-Ashi-Barai</p> <p>”</p> <p>Ukemi rückwärts aus O-Soto-Gari</p> <p>”</p> <p>Ukemi vorwärts aus Hiza-Guruma</p> <p>”</p>	<p>Auf der Tatami verteilt; freie Sicht zum ÜL</p> <p>paarweise auf der Tatami verteilt</p> <p>”</p> <p>paarweise auf der Tatami verteilt</p> <p>”</p> <p>paarweise auf der Tatami verteilt</p> <p>”</p>	<p>ÜL erläutert</p> <p>Zeigen der Grobform des Fußfegers ohne Namen zu nennen</p> <p>Ausführen des Wurfes; Uke führt Fallschule seitwärts aus; beidseitiges Üben</p> <p>Zeigen der Grobform des O-Soto-Gari (mit Umdrücken) ohne Namen zu nennen</p> <p>Ausführen des Wurfes; Uke führt Fallschule rückwärts aus; beidseitiges Üben</p> <p>Zeigen der Grobform des Hiza-Guruma ohne Namen zu nennen</p> <p>Ausführen des Wurfes; Uke führt Fallschule vorwärts aus; beidseitiges Üben</p>	<p>Erfassen der Bedeutung; Transfer</p> <p>Technikanwendungs-Training Fallschule; Technikerwerbs-training Fußfeger</p> <p>”</p> <p>Technik-anwendungs-training Fallschule; Technikerwerbs-training O-Soto-Gari</p> <p>”</p> <p>Technik-anwendungs-training Fallschule; Technikerwerbs-training Hiza-Guruma</p> <p>”</p>
<p>Ausklang</p>	<p>auf der Tatami</p> <p>Kreisformation, freie</p>	<p>Spiel: Abwerfen</p> <p>Stretching</p>	<p>Spielerischer Ausklang der Stunde</p> <p>Mobilisation</p>

<p>Abgrüßen</p>	<p>Sicht zum ÜL Schüler knien am Mattenrand; ÜL gegenüber</p>	<p>Konzentration; auf das Zeichen „RE“ verbeugen</p>	<p>Konzentration auf sein eigenes Inneres; Abgrüßen als Zeichen des Endes der Stunde</p>
-----------------	---	--	--