

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 < 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>Tachi-Waza mit Spielarm</p> <p>Uki-Goshi</p> <p>„</p> <p>„</p> <p>O-Goshi</p>	<p>Schüler beobachten sitzend am Mattenrand</p> <p>paarweise auf der Tatami verteilt</p> <p>„</p> <p>auf Längsbahnen</p> <p>paarweise auf der Tatami verteilt</p>	<p>ÜL erläutert und demonstriert</p> <p>Demonstration des Uki-Goshi; Betonung der Schwerpunkte unter dem Prinzip des Spielarmes</p> <p>Üben der Technik beidseitig mit Wurf</p> <p>Ausführen der Technik beidseitig aus der Bewegung links und rechts</p> <p>Demonstration des O-Goshi; Betonung der Schwerpunkte bei der Wurfausführung</p>	<p>Erfassen des Prinzips, Transfer auf Tachi-Waza-Techniken</p> <p>Technikerwerbs-training</p> <p>„</p> <p>Technik-anwendungs-training</p> <p>Technikerwerbs-training</p>

<p>”</p> <p>”</p> <p>Koshi-Guruma</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>Üben der Technik beidseitig mit Wurf</p> <p>Ausführen der Technik beidseitig aus der Bewegung links und rechts</p> <p>Demonstration des Koshi-Guruma; 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>auf die Weichbodenmatte</p> <p>Kreisformation, freie Sicht zum ÜL</p> <p>Schüler knien am Mattenrand; ÜL gegenüber</p>	<p>Wurfausführung beliebig, locker</p> <p>Stretching</p> <p>Konzentration; auf das Zeichen „RE“ verbeugen</p>	<p>lockerer Ausklang der Stunde</p> <p>Mobilisation</p> <p>Konzentration auf sein eigenes Inneres; Abgrüßen als Zeichen des Endes der Stunde</p>