

Zeit/Illustration/ Schwerpunkte	Trainingsform:	Trainingsinhalte:	Trainingsziele/ Lernzielkontro lle:
<p>Grüßen im Stand</p> <p>Spiel als Aufwärmprogramm</p> <p>Prestretch</p> <p>Kräftigung</p>	<p>Immer gegen eine Person; niemals gegen die leere Tatami</p> <p>Auf der Tatami</p> <p>In Kreisformation</p> <p>In Kreisformation</p>	<p>Einstimmung auf die Stunde; seinem Gegenüber Achtung erweisen</p> <p>Spiel: Abwerfen</p> <p>Statische Dehnübungen (Zeit < 8 sec.)</p> <p>umfassende Kräftigungsübungen</p>	<p>Verantwortlichkeit und Respekt dem Partner gegenüber verdeutlichen</p> <p>Allgemeines Aufwärmen</p> <p>Mobilisation; Erhöhen der funktionalen Gelenk-amplitude</p> <p>Muskelaufbau</p>
<p>Wiederholung Fallschule</p> <p>Wiederholung der Techniken der letzten Einheit</p> <p>Seoi-Nage</p> <p>„</p> <p>„</p> <p>Tachi-Waza mit Spielbein</p> <p>Varianten</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>auf Längsbahnen</p> <p>Schüler beobachten sitzend am Mattenrand</p> <p>Schüler beobachten sitzend am</p>	<p>Ukemi vorwärts, seitwärts und rückwärts aus der Bewegung; beidseitig</p> <p>Uki-Goshi, O-Goshi und Koshi-Guruma; beidseitig</p> <p>Demonstration des Seoi-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>ÜL erläutert und demonstriert</p> <p>ÜL erläutert und demonstriert</p>	<p>Automatisation der Fallschule</p> <p>Reflexion</p> <p>Technikerwerbs-training</p> <p>„</p> <p>Technik-anwendungs-training</p> <p>Erfassen des Prinzips, Transfer auf Tachi-Waza-Techniken</p> <p>Erfassen der Anwendung</p>

<p>Spielarm und Spielbein</p> <p>Tsuri-Komi-Goshi</p> <p>„</p> <p>„</p>	<p>Mattenrand</p> <p>Schüler beobachten sitzend am Mattenrand</p> <p>paarweise auf der Tatami verteilt</p> <p>„</p> <p>auf Längsbahnen</p>	<p>ÜL erläutert und demonstriert</p> <p>Demonstration des Tsuri-Komi-Goshi; 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>des Spielbeines</p> <p>Verstehen des Unterschiedes Spielarm und Spielbein</p> <p>Technikerwerbs-training</p> <p>„</p> <p>Technik-anwendungs-training</p>
<p>Ausklang</p> <p>Abgrüßen</p>	<p>Kreisformation, freie Sicht zum ÜL</p> <p>Schüler knien am Mattenrand; ÜL gegenüber</p>	<p>Stretching</p> <p>Konzentration; auf das Zeichen „RE“ verbeugen</p>	<p>Mobilisation</p> <p>Konzentration auf sein eigenes Inneres; Abgrüßen als Zeichen des Endes der Stunde</p>