

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 &lt; 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>Tai-Otoshi</p> <p>„</p> <p>„</p> <p>Harai-Goshi</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>paarweise auf der Tatami verteilt</p>	<p>Ukemi vorwärts, seitwärts und rückwärts aus der Bewegung; beidseitig</p> <p>Seoi-Nage und Tsurikomi-Goshi ; beidseitig</p> <p>Demonstration des Tai-Otoshi; 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>Demonstration des Harai-Goshi; Betonung der Schwerpunkte bei der Wurfausführung</p>	<p>Automatisation der Fallschule</p> <p>Reflexion Betonung des Unterschiedes Spielarm und Spielein</p> <p>Technikerwerbs-training</p> <p>„</p> <p>Technik-anwendungs-training</p> <p>Technikerwerbs-training</p>

„  „	„  auf Längsbahnen	Üben der Technik beidseitig mit Wurf  Ausführen der Technik beidseitig aus der Bewegung links und rechts	„  Technik- anwendungs- training
Ausklang    Abgrüßen	auf der Tatami  Kreisformation, freie Sicht zum ÜL  Schüler knien am Mattenrand; ÜL gegenüber	Spiel: Kettenfangen  Stretching  Konzentration; auf das Zeichen „RE“ verbeugen	Spielerischer Ausklang der Stunde  Mobilisation  Konzentration auf sein eigenes Inneres; Abgrüßen als Zeichen des Endes der Stunde