

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>Randori</p> <p>Bodenrandori</p> <p>Standrandori</p>	<p>Auf Längsbahnen</p> <p>Schüler beobachten sitzend am Mattenrand</p> <p>paarweise auf der Tatami verteilt</p> <p>„</p>	<p>Ukemi vorwärts, seitwärts und rückwärts aus der Bewegung; beidseitig</p> <p>ÜL erläutert das Prinzip des Randori; Betonung der Verantwortlichkeit für den Partner</p> <p>Bodenrandori mit Partnerwechsel</p> <p>Standrandori mit Partnerwechsel</p>	<p>Automatisierung der Fallschule</p> <p>Erfassen und Reflexion der Verantwortlichkeit als oberstes Prinzip</p> <p>Technikanwendungs-training</p> <p>„</p>
<p>Ausklang</p> <p>„</p>	<p>auf der Tatami</p> <p>paarweise auf der Tatami verteilt</p>	<p>Spiel nach Wunsch</p> <p>Partnermassage</p>	<p>Spielerisches Entspannen und Loslassen</p> <p>Lockerung, Entspannung; aktiver Abbau</p>

<p>Abgrüßen</p>	<p>Schüler knien am Mattenrand; ÜL gegenüber</p>	<p>Konzentration; auf das Zeichen „RE“ verbeugen</p>	<p>eventueller erlebter Agressionen gegen den Partner (resultiert aus Randori)</p> <p>Konzentration auf sein eigenes Inneres; Abgrüßen als Zeichen des Endes der Stunde</p>
-----------------	--	--	---