

Trainingsplanung- / Hospitationsbogen

Blatt von

Zeitraum: Dauer: Ort: ÜL (ggf. Helfer/-innen):		Gruppe:		Thema (Inhalt und Ziel) der Einheit: methodische Einführung Fallschule RW und O-Soto-O-Toshi Zielgruppe: junge Schüler/-innen			
Phase (Dauer) Zeit	Inhalt / Übung	Dauer	Ziel	Organisations- form	Material	Besonders zu beachten	Hinweis / Auswertung (nach der Einheit)
	Mattenaufbau 6x6 Matten	10-15 Min		Gruppe			
Aufwärmen	Linienkampf Kinder bewegen sich nur auf Linien zwischen Matten	10-15 Min	Gewöhnung an Judogi und Partner als „Übungsgerät“	Gruppe, durcheinander	Judogi	Erst gegenseitig helfen, sich zu passieren, dann Kämpfen → erst anfassen !	
Aufwärmen	Kampf ums Knäul	10 Min	Gewöhnung an Zugrichtung, Hinführung Bewegungsrichtung Porsche- Wurf (Rückwärts)	2 Dreiergruppen (zur Not +1 Helfer)	Judogi		
Technikerwerb	Erklärung Notwendigkeit Fallschule Fallschule RW von einer Bank	15- 20 Min	Fallhöhe langsam erhöhen, Sicherheit am Partner, Angst nehmen	2 Gruppen			
Technikerwerb	Einführung O-Soto-O-Toshi „Porsche-Wurf“ erklären Demonstration ansagen	20- 25 Min		2 Gruppen		Blinken gleichzeitig mit Lenken, schließlich Überholen (Wurf) Uke macht Fallschule RW	
Technikerwerb	Erklärung Bodenkampf Demonstration Umdreher im Boden	20-25 Min		2 Gruppen			
Abschlusspiel („Cool-Down“)	Schildkrötenumdrehen	Restzeit					