

Trainingsvorschlag die für Wiedereröffnung des Sportbetriebes im Kinder- und Jugendtraining

Stufenkonzept zur physischen und psychosozialen Einstimmung in den geregelten Trainingsbetrieb

1. Ausgangslage

Im Oktober 2020 schlossen die Trainingsstätten der Vereine in Bayern. Gut sieben Monate wurde der Trainingsbetrieb aufgrund der Coronavirus-Pandemie ausgesetzt.

Nachdem nun landesweit die Inzidenzzahlen sinken und auch der Fortschritt beim Impfen der Bevölkerung voranschreitet, sind Zug um Zug Öffnungsschritte erkennbar, die den Trainingsbetrieb wieder zulassen.

Die stufenweise Öffnung des Trainingsbetriebes sieht die Unterscheidungen Outdoor/Indoor, mit Kontakt/ohne Kontakt sowie die Beschränkung der Teilnehmerzahlen vor. Jedes dieser Szenarien bedarf eines eigenen Trainingskonzeptes.

Ziel des Trainings soll neben der sportlichen Ertüchtigung auch das Gemeinschaftserlebnis, Freude an der ungehinderten Sportausübung und die positive Selbsterfahrung sein. Unser Ju-Jutsu ist ein Sport, der das alles bietet.

Mit dem nachfolgenden Programm wollen wir eine Hilfestellung für den Wiedereinstieg liefern. Es soll Trainerinnen und Trainer unterstützen, ein abwechslungsreiches und zielorientiertes Training zu gestalten. Wir müssen die Kids und Jugendlichen nach 7 Monaten Homeschooling und Kontaktbeschränkung wieder an das gemeinsame sportliche Erlebnis heranführen.

Wir nehmen an, dass in der Zeit des Trainingsausfalls konditionelle und koordinative Fähigkeiten rückläufig waren. Diese Defizite gilt es auszugleichen, insbesondere die technische Basis wieder herzustellen.

Das Kontakttraining haben wir deshalb nach Prinzipien und Basistechniken sortiert. Das Augenmerk liegt auf der Wiederherstellung der bewegungstechnischen Fähigkeiten.

Weiterhin ist das Programm leicht zu unterrichten. Machen wir uns nichts vor. Auch die Trainerinnen und Trainer hatten überwiegend lange Pause. Auch hier gilt es einen ausbalancierten Einstieg zu schaffen.

Wichtig. Mache Dich mit der zu unterrichtenden Technik vertraut und nimm das Ju-Jutsu 1x1 zu Hilfe.

2. Ju-Jutsu Training ohne Kontakt

In der ersten Zeit der Lockerungen kann es sein, dass hier nur kontaktloser Sport zulässig ist. Hier ist zu beachten, dass trotz einer Vielzahl von Übungen eine gewisse Ermüdung oder Langeweile eintreten kann. Deswegen wird empfohlen die Einheiten intensiv, ohne Leerlauf und möglichst abwechslungsreich zu gestalten. Der Zeiteinsatz kann, aufgrund der entbehrlichen Rüstzeiten, 45 Min betragen.

Die Trainingseinheiten können z. B. umfassen:

Aufwärmen
<ul style="list-style-type: none"> ○ Verschiedene Laufformen ○ Übungen für Bauch, Rumpf, Beine, Armen Hier gibt es im Internet zahlreiche Vorschläge ○ Spiele: Staffeln, Zirkeltraining
Hauptteil
<ul style="list-style-type: none"> - Faustatemi, Handtechniken - Blocktechniken - Fußatemi - Bewegungsformen Stand und Boden - Fallschule - Wurfeingänge (z.B. mit Theraband®) - Festhaltetechniken mit Wurfuppe (auch selbst gebastelt) - Stocktechniken <p><u>Alles in verschiedenen Übungsformen</u></p>
Ausklang
<ul style="list-style-type: none"> ○ Dehnübungen ○ Einfache Yogaübungen ○ Ausschütteln ○ Rollen

3. Ju-Jutsu Training mit Kontakt

Jetzt geht's los. Wir können wieder in das Techniktraining einsteigen. Auch die Anzahl bei der Spielauswahl steigt nun enorm.

Für die Einstiegsphase haben wir einen Zeitraum von 12 Unterrichtseinheiten gewählt. Dabei legen wir Wert auf Kondition, Koordination und sichere Basistechniken.

Die Unterrichtseinheit umfasst jeweils 60 Minuten, Rüstzeiten (Mattenaufbau usw.) nicht eingerechnet.

Natürlich ist im Trainingsbetrieb das jeweils gültige Hygienekonzept zu beachten.

Die Einheiten sind für das Technikniveau bis 3. Kyu geplant. Dieses Programme eignet sich aber auch für höhere Kyugrade und Erwachsene. Eigentlich für jede und jeden Ju-Jutsuka, der einen koordinierten Wiedereinstieg in das regelmäßige Training sucht.

Im Erwachsenentraining können die Spiele im Hauptteil durch Konditions- und Koordinationsübungen ersetzt werden.

Nachfolgend findet ihr die Stundenverlaufspläne. Dabei ist jede Unterrichtseinheit auf einer Seite zusammengefasst, so dass sich die Einheiten auch einzeln mitnehmen lassen.

Bitte seht dieses Programm nicht als verbindliche Vorgabe an. Die kreative Freiheit der Trainerin oder des Trainers soll dadurch nicht eingeschränkt werden.

Viel Freude beim Training und herzlichen Dank für euren Einsatz 😊

Jugendvorstand Ju-Jutsu Verband Bayern e. V.

Matze Riedel
Vizepräsident Jugend

Alex Köhler
Jugendreferent Nord

Michi Rampp
Jugendreferent Süd

1. UE Fallschule, Abwehrtechniken

Zeit	Inhalt	Hinweise
15 min	Warm-up	
	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Laufformen (Hopserlauf, mit Armkreisen, zum Boden fassen usw.) - Schrittdrehungen 90 und 180 Grad einfach gegen Schlag von oben - Bärenringen - Versteinern (Abschlagen, mit angedeutetem Fauststoß mit Ki-ai erlösen) - Kreis mit Handfassen mit verschiedenen Übungen (hinsetzen, aufstehen, Rolle rückwärts...) 	2-3 Abschläger/-innen
30 min	Hauptteil	
	<p><u>Technik: Sturz seitwärts</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Endposition erklären und üben - Pandabär (aus dem Sitzen zur Seite umfallen und in den Sturz seitwärts gehen) - Aus der Hocke (mit Unterarmen aufgestützt, links und rechts in den Sturz seitwärts fallen) - Einhaken im Stand (Trainer steht, TN hakt mit Arm ein und lässt sich in Sturz seitwärts fallen), auch mit Schwung <p><u>Spiel: Krokodilspiel</u></p> <p><u>Technik: Rolle vorwärts</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aus einseitig abgekniert (rund rollen, keine Ecken) - Mit Pezziball - Aus dem Stand <p>Ballgasse (Strecke laufen, während die Gruppe mit Bällen (soft) wirft. Einsatz von Abwehrtechniken erwünscht)</p>	<p>Pezzibälle</p> <p>Ziel: Kopf schützen</p>
15 min	Fade-out	
	<ul style="list-style-type: none"> - Liegestützformen - Beinpresse (Partner legt sich mit Brust- Schulterbereich auf die Füße des Übenden) - Rocketman (A liegt auf dem Rücken zieht die Beine an. B setzt sich auch die Fußsohlen. Auf Kommando erfolgt Streckung der Beine. Nach Aufkommen auslaufen) - Pizzabäcker (partnerweise mit Wechsel) 	

2. UE: Falltechniken, Bewegungsformen

Zeit	Inhalt	Hinweise
15 min	Warm-up	
	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Laufformen (Springen, gegenseitig ausheben, abklatschen) - Abwurfspiel (Werfer stehen außen und werfen die durcheinanderlaufenden TN ab, nach Abwurf 5 Liegestützen oder Strecksprünge) - Abducken und Abtauchen gegen Schwinger - Auspendeln nach hinten und zur Seite gegen gerader Fauststoß - Akrobatik: Flieger (1. TN auf Rücken, Beine nach oben gestreckt, 2. TN legt sich mit Hüfte darauf und streckt Körper. Hilfestellung beachten) 	
30 min	Hauptteil	
	<p><u>Technik:</u> Rolle vorwärts</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aus Bodenlage (rund rollen, keine Ecken) - Mit Pezziball - Aus dem Stand - Mit Einwirkung Partner - Rolle aus dem Laufen - Rolle aus Vierfüßlergang (Hände und Füße am Boden), auch als Staffel möglich <p>- Rasenmäher (Aus der Bank mit Arm unter dem Körper durchgreifen. Der Starter ergreift die Hand und zieht nach oben. Rotierende Drehung in den Sturz seitwärts)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mehlsackwerfen (Beine und Arme ergreifen, schwingen und in die Weichbodenmatte werfen, aufkommen mit Sturz seitwärts) 	<p>Pezzibälle</p> <p>Weichbodenmatte</p>
15 min	Fade-out	
	<ul style="list-style-type: none"> - Schwimmer, verschiedene Formen (Bauchlage Schwimmbewegungen) - Schüttelmassage (1. TN liegt auf dem Rücken, 2. TN schüttelt Arme und Beine aus) 	

3. UE: Falltechniken, Bewegungsformen

Zeit	Inhalt	Hinweise
15 min	Warm-up	
	<ul style="list-style-type: none"> - Partnerübungen (Bodyguard, Roboterspiel) - Sonne und Mond (zwei TN umkreisen einen laufenden TN) - Beinpendel (1. TN liegt auf dem Rücken und streckt die Beine nach oben 2. TN drückt diese zur Seite, nach vorne. 1. TN muss immer wieder in Mittellage gehen) - Bewegungsformen am Boden (Rollen, Gleiten) mit Partnereinwirkung - Huckepack laufen (Auf Gewicht achten) - Schubkarrenrennen (auch als Staffel möglich) 	
30 min	Hauptteil	
	<p><u>Technik: Sturz vorwärts</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aus dem Unterarmstütz - Aus dem Kniestand - Aus dem Stand <p><u>Technik: Sturz rückwärts</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aus dem Sitzen in die Rückenlage gehen und Hüfte nach oben drücken - Aus der Hocke - Partner gegenüber in der Hocke, Handflächen zueinander und gegenseitig nach hintern umstoßen - 1. TN macht Bank, 2. TN setzt drauf und lässt sich nach hintern heruntergleiten, Sturz rückwärts mit Übergang Rolle rückwärts <p>- Durcheinanderlaufen und vorgegebene Fallübungen auf Kommando</p>	
15 min	Fade-out	
	<ul style="list-style-type: none"> - Strecken in Rückenlage - Tennisballmassage - Partnermassage 	

4. UE: Kesa Gatame und Befreiung

Zeit	Inhalt	Hinweise
15 min	Warm-up	
	<p>Innenstirnkreis mit Händefassen, - Trainer gibt Übungen vor (seitlich laufen, in die Kreismitte laufen, hinsetzen, Rolle - Rückwärts, Hände bleiben immer gefasst</p> <p>Rasenmäherübung für Wiederholung Fallschule seitwärts</p> <p>Partnerweise zusammen: Auf Kommando versucht jede/-r in die Unterlage oder Oberlage zu gelangen</p>	
30 min	Hauptteil	
	<p><u>Technik: Kesa Gatame</u></p> <p>- Wie halte ich jemanden am Boden richtig fest? Kurze Erklärung: Hüfte und Schultergürtel fixieren ist gut</p> <p>- Kesa Gatame zeigen, erklären, wie Schulter und Hüfte dabei gehalten werden.</p> <p>- <u>Übung:</u> (ohne Partner) Panda-Bär (breitbeinig dasitzen, zu einer Seite umfallen)</p> <p>- Dann mit Partner, dabei Griff nehmen, Haltung erklären, Beine weit auseinander, Brust auf Brust; Arm um Kopf (Hon Kesa Gatame)</p> <p><u>Übung:</u> Sobald Haltung stimmt, fängt Uke an, sich etwas zu bewegen, Tori korrigiert Haltung</p> <p><u>Spiel:</u> Whopperspiel (alias McDonalds)</p> <p>- <u>Befreiung:</u> Erst Arm freimachen (Ellenbogen zum Körper ziehen, Schrimp; eventuell Schrimp separat üben lassen), dann Uke auf sich ziehen und nahes Bein unter Uke schieben und Uke zur anderen Seite abwerfen</p>	
15 min	Fade-out	
	<p>Wiederholung unten-oben (siehe Warm-up)</p> <p>Massage als Strandspaziergang</p>	

5. UE: Angriff gegen die Bank

Zeit	Inhalt	Hinweise
15 min	Warm-up	
	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Laufformen (rückwärts, seitwärts, Hüfte drehen, Auf allen Vieren, rückwärts, seitwärts) - Robben am Boden, kreuz und quer, übereinander und untereinander - <u>Spiel</u>: Schildkrötenwenden 	
30 min	Hauptteil	
	<p>Anhand Beispiel Schildkrötenwenden: Wie wendet man eine Schildkröte clever?</p> <p><u>Technik: Umdreher</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Alleine: Ellenbogen unter den Körper ziehen, mit Brust diagonal umdrücken (beidseitig üben) - Zu zweit: einer macht genau das, der andere schnappt sich die Beine und hält sie zusammen (koordiniertes Zusammenwirken) - Beide Formen üben lassen <p><u>Spiel</u>: Baumklettern (einer muss den „Baum“ umklettern ohne den Boden zu berühren). Gerne auf in 2er oder 3er Gruppen</p> <ul style="list-style-type: none"> - danach noch eine Runde Schildkrötenwenden 	
15 min	Fade-out	
	<p>Der Surfer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dazu: Löwenreiter (einer macht Bank und krabbelt, der andere sitzt auf dem Gürtel (Becken) des Partners. Mit und ohne Festhalten. - Weiterentwicklung: Knie auf Schultergürtel und Becken - Wer kann: Hinstellen, ein Fuß auf Schultergürtel, einer auf Becken. Voilà. Surfer. - Gelenke ausschütteln und Dehnübungen im Stand 	<p>Wichtig: Belastung nur auf Schultergürtel und Becken!</p>

6. UE: Kesa Gatame und zweite Befreiung „Affenschaukel“, erste Randoris

Zeit	Inhalt	Hinweise
15 min	Warm-up	
	<ul style="list-style-type: none"> - Jägerball: wer ab ist, macht erst drei Liegestütz, dann drei Situps, dann drei „Superman“ (auf Bauch legen, Beine hoch, abwechselnd rechts und links Fauststöße nach vorne) und geht danach wieder in die Gruppe - Rübenziehen (Kreis, Bodenlage, Arme unterhaken), auch in mehreren Gruppen möglich - Bewegungsformen am Boden (Vorübung Affenschaukel: Rückenlage, Beine nach hinten zum Schwung holen und nach vorne in den Kniestand oder mit Schrittstellung aufstehen) 	Wechsel Abwerfer/-innen
30 min	Hauptteil	
	<p><u>Technik: Befreiung Kesa Gatame</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Befreiung wiederholen, thematisieren, was ist, wenn der Partner sich gegen erste Befreiung wehrt - Affenschaukel: Umkippen mit Reversgriff; isoliert üben - jeweils mit Übergang in eigene Haltetechnik des Uke <p><u>Spiel:</u> „gelb grün“: Partnerweise zusammen, Pärchen bilden zwei Linien. Eine Gruppe ist grün, eine gelb. Pärchen setzen sich Rücken an Rücken aneinander, auf Zuruf des Trainers (z.B. „gelb“) muss der „gelbe“ Partner den „grünen fangen, der „grüne“ rennt weg. Varianten: Statt Rücken an Rücken sitzend Liegestützen machen, Situps machen etc.</p> <p><u>Übung:</u> Kesa Gatame, Partner entscheidet, welche Befreiung Tori machen muss (durch seine Reaktion) Kraft erst niedrig halten, die ersten Runden sehr technisch, dann steigende Intensität</p>	
15 min	Fade-out	
	Pizzabacken (Augenmerk auf Massage des Rückens)	Partnerwechsel

7. UE Hebeltechniken (Bodenlage)

Zeit	Inhalt	Hinweise
15 min	Warm-up	
	<ul style="list-style-type: none"> - Laufgymnastik (z.B. Planetenspiel, Hopselauf, Rückwärts/seitwärts laufen, vorne und hinten übersetzen; kurze Intervallsprints) - Lockere Auseinandersetzung mit offenen Händen (Freie Anwendung 5. Kyu) - Kurze Wiederholung Kreuzposition und Seitlichem Festhalter - Dann Wechsel zwischen Kreuzposition und Seitlicher Festhalter (Uke bewegt sich) 	
30 min	Hauptteil	
	<p><u>Technik:</u> Armstreckhebel in der Kreuzposition</p> <ul style="list-style-type: none"> - Griffart: rechte Hand greift Ukes linkes Handgelenk, Toris linker Arm unterläuft Ukes Arm auf Höhe des Ellenbogens und fasst Toris rechten Unterarm - erst ohne Gegenwehr üben, dann mit leichter Gegenwehr von Uke - gute Möglichkeit, sich in einer kontrollierten Situation wieder Hebeltechniken zu nähern <p><u>Spiel:</u> Pinguinspiel – eine Gruppe sind stolze Wasservögel, die mit großen Schritten und Armgefalter über die Matte schreiten; die zweite Gruppe sind die Pinguine, die mit sehr kleinen Schritten und angelegten Armen (den Flügeln) den Wasservögeln nachsetzen und versuchen zu fangen</p> <p><u>Technik:</u> Beinstreckhebel am Boden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tori liegt in der Verteidigungslage am Boden, Uke befindet sich im Stand - Tori hakt den unteren Fuß hinter Ukes vorderen Fuß, der Fuß des oberen Beines setzt an Ukes vorderem Knie an - Durch Strecken des oberen Beines wird Uke zu Fall gebracht 	<p>Vorsicht, Gelenke sind Hebel nicht mehr gewohnt!</p>
15 min	Fade-out	
	<p><u>Spiel:</u> „Hexen im Zauberwald“ (Hexen sind Fänger; anonyme Feen können entsteinern, aber auch selbst versteinert werden; wenn sich nichts mehr bewegt im Wald, haben die Hexen gewonnen)</p>	

8. UE: Hebeltechniken im Stand

Zeit	Inhalt	Hinweise
15 min	Warm-up	
	<ul style="list-style-type: none"> - Lockeres Durcheinanderlaufen, begleitet mit bewegten Aufwärmübungen (aus dem Laufen in die Hocke gehen und en Boden berühren, Fauststöße, Unterarmblöcke) und statischen Übungen (Liegestützen, Ausfallschrittkniebeugen, Unterarmstütz) - Schrittdrehungen spielerisch üben: Schlag mit Gürtel von oben (90°, 180°) - Mit den abgenommenen Gürteln anschließend noch eine Runde Indiana Jones (am Gürtel liegend entlang hangeln) 	Gürtel
30 min	Hauptteil	
	<p><u>Technik: Kipphandhebel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Erklären/Wiederholen der wichtigsten Technikaspekte - erst ohne Angriff die Hand sauber greifen, Arm auf Zug bringen - im Handgelenk abkippen - Mit Schrittdrehung unterstützen - Mit Angriff Diagonales Handgelenk fassen, Schock und Griff lösen <p><u>Spiel:</u> Kettenfangen mit oder ohne Teilung der Kette</p> <p><u>Technik: Armstreckhebel über die Schulter</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Reinfühlen in die Endposition; Druckpunkt suchen, richtige Stellung, Körperkontakt usw. - Dann Eingang jeweils mit Schrittdrehung 180° rückwärts - Anschließend komplett mit Angriff Diagonales Handgelenk fassen, Schock und Hebel 	Vorsicht, Gelenke sind Hebel nicht mehr gewohnt!
15 min	Fade-out	
	<ul style="list-style-type: none"> - kleines Zirkeltraining (z. B. Liegestützen, Kniebeugen, Sit-Ups) in Intervallen - lockeres Auslaufen 	z.B. jeweils 20 s Belastung, 10s Pause, 8 Runden

9. UE: Hebeltechniken Weiterführung

Zeit	Inhalt	Hinweise
15 min	Warm-up	
	<ul style="list-style-type: none"> - Fangen spielen (erst ohne Rückgabe, dann mit) - Bärenringen - Mit Weichbodenmatte: Wiederholung Fallschule (entweder in Rücken- oder Seitenlage an die WBM lehnen, dann damit umfallen; dabei gleich die Endposition der Stürze im Stand einnehmen) 	2 Weichbodenmatten
30 min	Hauptteil	
	<p><u>Technik: Armriegel von außen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - mit Endposition beginnen: Arm einklammern, Druckpunkt suchen, vorsichtig an den Hebel herantasten - mit Bewegung ergänzen Schrittdrehung (180° rückwärts) - Angriff Diagonales Handgelenk fassen; dann Griff, Stoppfußstoß (oder Tritt zum Schienbein) und Hebel <p><u>Spiel: Transporter</u>: ein TN liegt auf der Weichbodenmatte, sein Team trägt die Matte zur anderen Mattenseite; dann wird durchgewechselt</p> <p><u>Technik: Weiterführung von Armriegel von außen zu Armbeugehebel verriegelt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - auch hier mit Endposition Armbeugehebel verriegelt beginnen - dann Übergang von Armriegel zu Armbeugehebel ohne Vereitelung des Partners, um sich an die Bewegung zu gewöhnen - dann Wechsel zwischen den Hebeln hin und her - dann mit aktivem Verhindern des Armriegels 	Weichbodenmatte
15 min	Fade-out	
	<ul style="list-style-type: none"> - „Mattenpresse“: eine Gruppe liegt zwischen zwei WBMs, die andere Gruppe läuft drüber; dann Wechsel; wichtig: Köpfe sind außerhalb der zwei Matten! - Mehlsackwerfen: zwei kräftige TN stehen nahe an der Weichbodenmatte, nehmen die TN nacheinander jeweils an Händen und Füßen, und werfen sie quer in die Weichbodenmatte 	2 Weichbodenmatten

10. UE: Wurftechniken

Zeit	Inhalt	Hinweise
15 min	Warm-up	
	<ul style="list-style-type: none"> - Durcheinanderlaufen (mit abklatschen Hände, Füße) - Aufwärmen im Stand: Hampelmann, Steppsprünge in Verteidigungsstellung mit Aufgaben (Atemi, Blocktechniken) - Wechsel Sit-ups, Liegestütz, Kniebeugen (5 Wiederholungen 3 Sätze) - Ausfallschritte gegen Atemiangriffe 	
30 min	Hauptteil	
	<p><u>Technik: Beinstellen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Angriff: Schwinger rechts, Verteidigung: Unterarmblock nach außen, Handballenstoß - mit Griff und Zug am Arm - mit Umsetzen des Beines zwischen die Beine des Angreifers - mit Körperdrehung und ablegen <p><u>Spiel: Transporter:</u> Gruppe mit mindestens 4 TN muss einen TN an Armen und Beinen aufnehmen und eine festgelegte Strecke laufen, danach Wechsel, bis alle durch sind (Staffel)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Im Kreis:</u> 1 TN in der Mitte. Nacheinander angreifen und Technikausführung - <u>Partnerweise:</u> Beinstellen mit Abschlusstechnik Seitstreckhebel <p><u>Spiel:</u> Weichbodenmattentransport (zusammen in Weichbodenmatte springen, Weichbodenmatte über die Kante rollen, Weichbodenmatte über Kopf tragen) auch als Staffel möglich</p>	Weichbodenmatte
15 min	Fade-out	
	<ul style="list-style-type: none"> - Auf den Boden setzen, Einrollen und rückwärts über den Rücken rollen; mehrmals - Rückenlage, Beine anwinkeln und links und rechts zur Seite fallen lassen - Verschiedene Dehnübungen im Sitzen 	

11. UE: Wurftechniken

Zeit	Inhalt	Hinweise
15 min	Warm-up	
	<ul style="list-style-type: none"> - Laufen mit verschiedenen Übungsformen (drehen beim Laufen, Seitstepp, mit Armkoordination, mit Atemi- und Blocktechniken) - Hampelmann in verschiedenen Formen (Arm-/Beinkoordination, Wechsel Schritte) - TN 1 steht, der andere TN liegt auf dem Buch und greift die Beine von TN 1. TN 1 geht schrittweise nach vorne, TN 2 muss sich immer wieder heranziehen - Formen Sit-ups (gerade, links und rechts an den Beinen vorbei, Bicycle) - Doppelschrittdrehungen 90 Grad (gerader Angriff, Handfegen) 	
30 min	Hauptteil	
	<p><u>Technik: Hüftwurf</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fallschule: Sturz seitwärts - Bewegungsform Doppelschrittdrehung in den Parallelstand <ul style="list-style-type: none"> - mit Partner; Greifen und Absenken des Schwerpunktes - nach Absenken des Schwerpunktes Rolle vorwärts (ohne Partner) <p><u>Spiel: Kletterbaum</u> (TN muss am Partner um diesen klettern, ohne den Boden zu berühren)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Technikausführung Hüftwurf komplett (ohne Angriff) - Technikausführung Hüftwurf komplett (mit Angriff Schwinger oder Griff in den Ärmel) - <u>Im Kreis:</u> 1 TN in der Mitte. Nacheinander angreifen und Technikausführung - <u>Partnerweise:</u> Hüftwurf mit Abschlusstechnik Seitstreckhebel <p><u>Spiel: Gürtelklau</u> (Gürtel hinten in die Gi-Hose stecken und durcheinanderlaufen. Wer erbeutet die meisten Gürtel?)</p>	
15 min	Fade-out	
	<ul style="list-style-type: none"> - Waschanlage: TN läuft „als Auto“ in Bankposition durch die Gasse. Doppelreihe mit verschiedenen Aufgaben, im Wechsel (einschäumen, beregnen, bürsten, trocknen) - Dehnen mit Partnerunterstützung 	

12. UE: Kombinationen

Zeit	Inhalt	Hinweise
15 min	Warm-up	
	<ul style="list-style-type: none"> - Laufformen mit Fallschule auf Kommando - Seilspringen mit Gürtel - 2 TN schlagen mit dem Gürtel zu den Beinen eines TN. Dieser muss ausweichen oder springen - Verkehrspolizei, vier Gruppen. Jede Gruppe wechselt auf die andere Seite, wenn der Schutzmann freigibt - Medizinballremplen (Staffel in Gruppen, TN nimmt drei Medizinbälle auf und muss eine Strecke laufen, die sich mit dem TN der anderen Gruppe kreuzt. Dabei müssen die TN versuchen sich gegenseitig zu behindern, aber die eigenen Bälle nicht zu verlieren) 	
30 min	Hauptteil	
	<p>Kombinationen</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Atemi</u>: Fußstoß vorwärts - Technik Fußstoß vorwärts, vorzugsweise gegen Schlagpolster - <u>Angriff</u>: Fußstoß, <u>Abwehr</u>: Unterarmblock nach unten außen - Fußstoß vorwärts; Trefferfläche: Seite, Rückenbereich <p><u>Spiel</u>: Indiana Jones</p> <p><u>Technik</u>: Beinstellen</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Angriff</u>: Schwinger, <u>Abwehr</u>: Beinstellen - Übergang in seitliche Haltetechnik <p><u>Technik</u>: Armriegel über die Schulter</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Angriff</u>: diagonales Handgelenkfassen, <u>Abwehr</u>: Zug, Stoppfußstoß, Armriegel über die Schulter - Übergang Transport mit Armstreckhebel über den Nacken <p><u>Spiel</u>: Gürtelschwingen (mehrere Gürtel aneinanderbinden, schwingen, Teilnehmer müssen durchlaufen, ohne getroffen zu werden)</p>	<p style="text-align: center;">Schlagpolster</p> <p style="text-align: center;">Gürtel</p>
15 min	Fade-out	
	<ul style="list-style-type: none"> - Gelenke ausschütteln partnerweise - Rückenmassage - 1 TN Bauchlage, 2. TN mit Fersen auf die Fußsohlen, massieren 	