

# Stundenentwurf (Lehrprobe)

**Name:** Holger Mair

**Thema:** Anfänger 40+

**Datum:**

**Ziel:** Bewegungserfahrung Fallen, Technikerwerbstraining Stand: O-soto-otoshi,  
Boden: Hon Kesa-gatame und Verknüpfung beider Techniken

**Gruppenzusammenstellung:** 20:00 - 21:30 Uhr, Anfänger 40+, Homogene Gruppe Judo Neueinsteiger, Eltern von Judo Kindern, ca. 10 Teilnehmer  
2. oder 3. Stunde, die Stunden vorher haben sich mit Kennenlernen, Fallschule seitwärts, De-ashi-barrai beschäftigt

**Hilfsmittel:** 10 Petzibälle, 1 Weichbodenmatte

Zeit	Ziele	Inhalte/Übungen	Intensität	Methoden/Organisation	Korrektur/ Kritik
3 min	Ankommen, Konzentration	<b>Angrüßen</b> , Befindlichkeitsabfrage, Trainingsinhalt vorstellen		Linie	
5 min	Körper langsam auf Betriebstemperatur bringen, Gleichgewichtsschulung und -gewöhnung an die Matte	<b>Aufwärmen</b> <b>Spinnennetzlauf</b> - Bewegung nur auf den Mattenfugen - Wenn zwei Partner aufeinander treffen - re. Handfläche aneinander setzen und einen kurzen Gleichgewichtskampf ausführen	leichtes Einlaufen	ganze Matte - bei wenigen Teilnehmern nur auf der Kampffläche	
7 min	Aufwärmen in spielerischer Form - große Schritte als Technikvorbereitung für O-soto-Otoshi	<b>Schachlaufen</b> es darf immer nur ein Fuß eine Matte berühren und pro Matte nur eine Person stehen 1. Stufe alle bewegen sich wie Läufer 2. Stufe wie Türme / 3. Stufe wie Pferde 4. Stufe Türme und Läufer - wenn 2 Personen auf einem Feld zu stehen kommen wird der zuerst gekommene vom anderen als Pferd weitergetragen bis erneut ein Feld mit einer anderen Person erreicht wird	4 Stufen á 1,5 min	Erklärung Halbkreis Spiel auf der ganzen Mattenfläche	
8 min	Kräftigung des Rumpfes und der Beine	<b>Übungen mit dem Peziball</b> Rückenlage Ball mit Beinen übergeben Oberkörper auf dem Ball drehen Liegestütze	10x 5x re / 5x li 10 x	Partnerweise Kreis 90° / 180° Beine auf dem Ball / Hände auf dem Ball	

**Name:** Holger Mair

<b>Zeit</b>	<b>Ziele</b>	<b>Inhalte/Übungen</b>	<b>Intensität</b>	<b>Methoden/Organisation</b>	<b>Korrektur/ Kritik</b>
10 min	Sturzpropyhlaxe, Gefühl fürs Fallen entwickeln, Technikerwerb Fallschule Rückwärts	<b>Fallschule Rückwärts</b> Fallen in die Weichbodenmatte - gegen die Matte stellen - Füße anschauen - mit Matte umkippen	jeder 1-2x	Trainer + ein Helfer halten die Matte Reihe, anstellen	
	Vorbereiten auf den Fall bei O-soto-otoshi	gegenüber hocken/umschubsen Finger zeigen Zwischenschritt mit Weichbodenmatte Fallschule Rückwärts aus dem Stand	5x jeder 1x 5x	Kopf schützen, Armhaltung erklären 30° abschlagen selbst die Höhe raus nehmen d. in die Knie gehen	
20 min	Technikerwerb O-Soto-Otoshi	<b>O-Soto-Otoshi</b> 1. aus dem Kniestand (Knechte zum Ritter schlagen) 2. mehrere Ritter schlagen 3. Grundform im Stand	5x re/5x li  10x re/10x li	Partnerweise  dreier Gruppen Partnerweise	
5 min	<b>Trinkpause</b>				
20 min	Technikerwerb Hon-kesa-gatame Grundform	<b>Hon-kesa-gatame</b> 1. Grundform 2. Übergang Stand Boden O-Soto-Otoshi (Kniestand) zu Hon-kesa-gatame 2. kleines Randorispiel mit Haltegriff 3. Sitzkampf: Partner sitzen nebeneinander beim Komando Hajime versuchen sie sich gegenseitig in Kesa-gatame zu drücken.	2x re/2x li 5x re/5x li  25 sec halten. 4x Partnerwechsel	Partnerweise Partnerweise  Kreis/Viereck - Partnerwechsel, dann geht der innere Kreis eins weiter	
8 min	Entspannung, Cooldown Lendenwirbelsäule Bauch, Brust, Rumpfmuskulatur Entspannung, Rückendehnung Beckenbeweglichkeit Schultern	Rückenl. Beine angewinkelt auf den Ball legen - Arme zur Seite - Beine pendeln leicht lassen Rückenlage auf dem Ball - leicht vor und zurück rollen / bis ganz nach vorne abrollen auf dem Ball sitzen 1. Oberkörper nach vorne hängen 2. Becken vor und zurück 3. Arme, Schultern, Kopf/Hals leicht dehnen 4. Arme nach oben strecken greifen	30sec  1min  30sec 30sec 3min 30sec	Pezi Ball - einzeln, tief ein- und ausatmen Doppelreihe	
2 min	Konzentration	<b>Abgrüßen</b> , Trainingsinhalt der nächsten Stunde vorstellen		Linie	

# Lehrprobe - 20min

**Name:** Holger Mair

**Thema:** Anfänger 40+

**Datum:**

**Ziel:** Bewegungserfahrung Fallen, Technikerwerbstraining Stand: O-soto-otoshi,  
Boden: Hon Kesa-gatame und Verknüpfung beider Techniken

**Gruppenzusammenstellung:** 20:00 - 21:30 Uhr, Anfänger 40+, Homogene Gruppe Judo Neueinsteiger, Eltern von Judo Kindern, ca. 10 Teilnehmer  
2. oder 3. Stunde, die Stunden vorher haben sich mit Kennenlernen, Fallschule seitwärts, De-ashi-barrai beschäftigt

**Hilfsmittel:** 10 Petzibälle, 1 Weichbodenmatte

Zeit	Ziele	Inhalte/Übungen	Intensität	Methoden/Organisation	Korrektur/ Kritik
5 min	Sturzpropylaxe, Gefühl fürs Fallen entwickeln, Technikerwerb Fallschule Rückwärts Vorbereiten auf den Fall bei O-soto-otoshi	<b>Fallschule Rückwärts</b> gegenüber hocken/umschubsen Finger zeigen - Zahl sagen Fallschule Rückwärts aus dem Stand	5x 5x	Kopf schützen, Armhaltung erklären 30° abschlagen selbst die Höhe raus nehmen d. in die Knie gehen	
10 min	Technikerwerb O-Soto-Otoshi	<b>O-Soto-Otoshi</b> 1. aus dem Kniestand (Knechte zum Ritter schlagen) 2. mehrere Ritter schlagen 3. Grundform im Stand	5x re/5x li 5x re/5x li	Partnerweise dreier Gruppen Partnerweise	
<b>Trinkpause</b>					
5 min	Technikerwerb Hon-kesa-gatame Grundform	<b>Hon-kesa-gatame</b> 1. Grundform 2. Übergang Stand Boden O-Soto-Otoshi (Kniestand) zu Hon-kesa-gatame	2x re/2x li 5x re/5x li	Partnerweise Partnerweise	