

Trainingsplanungs- / Hospitationsbogen

Zeitraum: Dauer: 1 – 1,5 Stunden Ort: ÜL (ggf. Helfer/-innen):		Gruppe:		Thema (Inhalt und Ziel) der Einheit: Methodische Einführung Fallschule SW/Uki-Goshi Zielgruppe: Jugendliche			
Phase (Dauer) Zeit	Inhalt / Übung	Dauer	Ziel	Organisations- form	Material	Besonders zu beachten	Hinweis / Auswertung (nach der Einheit)
Aufwärmen	Gemeinsames Aufbauen der Matten Fangenspiele / Ballspiele mit Laufeinsatz	15-20 Min	Aufbauen der Matten um Zeit zu überbrücken, bis alle da	Gruppe	Evtl Bälle Matten	Bei Turnmatten : längliche „Bahn“ legen, für Rollen geeignet Zeit für Orga nutzen !	
Technikerwerb	Fallschule SW demonstrieren SuS kopieren aus dem Stand	5-10 Min	Auf Wurf vorbereiten	Allein			
Technik- vertiefung	Fallschule SW aus der Bewegung bahnenweise	5-10 Min	Fall mit Schwung simulieren	Allein, Schlangenbild ung			Kann evtl parallel mit vorherigem Punkt
Technikerwerb	Uki-Goshi demonstrieren, auf Schleuder achten, nicht ausheben ! Uke kann Fallschule SW anwenden	10-20 Min		Gruppen, aber nur jeweils 2 werfen		Evtl aus Mattenbahn Matteninseln bauen Uke kooperiert !	
Technik- vertiefung	Uke bei besseren Paaren etwas Gegenwehr leisten lassen	10-15 Min				Ständig kontrollieren und verbessern, Gruppe vorschlagen lassen	
Cool-Down- Phase	Paar auswählen und vor der Gruppe präsentieren lassen, diskutieren Matten abbauen	Restl. Zeit					