

Lehrgang Wilder Westen - Konzept

- Altersklasse: U13
- Dauer: 2 Tage
- Motto: Wilder Westen
- Übernachtung: in der Judohalle
- Ausrichter:
- Pilotlehrgang durch BJV
 - Bezirke
 - grds. ist es für jeden Verein möglich das Konzept und Material zu erhalten und ebenfalls den Lehrgang auszurichten
- Spaßturnier:
- Gummibärchenrandori als Häuptlingsrandori
 - für jedes Randori bekommt man eine Feder
 - Häuptling ist wer genug Federn sammelt
 - Urkunde: Bild eines Judoka mit Federn auf dem Kopf
 - > Text „xy hat beim Randori durch das Sammeln von xy Federn seinen Mut bewiesen und ist ab dem heutigen Tag Mitglied der großen Häuptlinge.“ – Datum und Unterschrift
- Schnitzeljagd:
- „Schatzsuche: Das Wilder-Westen Rätsel“
 - Preis z.B. Sheriffstern als Medaille
- Material:
- Federn und Urkunden für das „Häuptlingsrandori“
 - Schnitzeljagd mit Preis und Stationenmaterial
 - Film
 - Goldnuggets (Spiel)
- Technik:
1. Stand: Tai-otoshi und Ko-soto-gake als Konter
- Tai-otoshi werfen (z.B. aus der Kreisbewegung oder aus Rückwärtsbewegung in Bahnen)
 - Übersteigen (richtiger Zeitpunkt, Fußstellung / Drehung um 180°), s.a. Übungsspiel „Indianertanz“
 - Ko-soto-gake werfen (z.B. erst einzeln mit Ausgangsposition nach der Drehung und dann insgesamt als Konter)
2. Bodentechnik: Übergang Ko-soto-gake zu Haltegriff, wenn Tori zwischen Ukes Beinen steht
- Haltegriffe üben lassen (z.B. Kesa-gatame)
 - Übergang zum Boden aus Ausgangsposition zwischen Ukes Beinen
 - mit der Standtechnik kombinieren (Handlungskette von Tai-otoshi bis Haltegriff)
3. Ergänzende Bodentechnik: Beinklammer und Befreiung
- Beinklammer aus Übergang zum Boden halten, s.a. Übungsspiel „Bärenfalle“
 - Befreiung aus der Beinklammer mit anschließendem Haltegriff (Fixierung des Arms und Kopf, Knie aus der Beinklammer ziehen, Fuß befreien – ggf. Zuhilfenahme des zweiten Fuß, Haltegriff)
 - mit der Standtechnik kombinieren (Handlungskette von Tai-otoshi bis Befreiung Beinklammer mit anschließendem Haltegriff)

Ablauf - Lehrgang Wilder Westen

Bis 10:00 Uhr:	Anreise
10:15 – 11:45 Uhr:	1. Training + Kennenlernen
12:15 – 13:15 Uhr:	Mittagessen (z.B. Spaghetti und Tomatensoße mit tollen Namen)
13:45 – 15:00 Uhr:	2. Training – Spaßturnier „Häuptlingsrandori“
15:30 – 17:30 Uhr:	Schnitzeljagd „Schatzsuche: Das Wilder-Westen Rätsel“
18:00 Uhr:	Abendessen – Grillen
20:00 Uhr:	Film schauen (Yakari o. Spirit)
22.00 Uhr:	Bett
7:00 Uhr:	Frühsport – nicht Judo
8:00 Uhr:	Frühstück
9:00 – 10:30 Uhr:	3. Training + Spieleinheit
Ab 10:45 Uhr:	Abreise

1. Training:

- Kennenlernspiele zum Aufwärmen (Name und Lieblingsheld Wilder Westen; Mc Donalds Spiel mit Wilder Westen Elemente – Rinderherde, Saloon, der einsame Cowboy, etc.; Eisenbahnrennen)
- Gymnastik: Tiere und Partnerübungen (Pferd, Kojote, Rinder / Cowboyduell - gegenüber in der Planke und Schnick, Schnack, Schnuck / etc.)
- Übungsspiel „Indianertanz“ (paarweise im Kreis aufstellen, jedes Paar schaut sich an – das jeweils linke Kind dreht sich um 180° und stellt sich rechts Bein wie beim Tai-otoshi. das andere Kind steigt drüber und dreht sich dabei um 180° sodass sich die Kinder wieder anschauen; Variante 1: die Kinder drehen sich dadurch nach und nach im Kreis; Variante 2: nach dem Drübersteigen läuft das Kind jeweils zum nächsten Partner weiter; Richtungswechsel für Positionenswechsel)
- Standtechnik (Tai-otoshi und Ko-soto-gake) & Bodentechnik (Übergang Ko-soto-gake zu Haltegriff, wenn Tori zwischen Ukes Beinen steht), (s.o.)

2. Training:

- Häuptlingsrandori (s.o.)

Frühsport:

- Joggen („Morgendliche Pirsch der Indianer“)
- anschließendes Reifenspiel mit Schnick, Schnack, Schnuck („Flussüberquerung zweier befeindeter Cowboybanden)

3. Training:

- Aufwärmenspiel „Goldschürfen am Fluss“ (welches Team findet als erstes alle seine Goldnuggets, dabei darf immer nur einer aus jedem Team am Fluss schürfen, die anderen machen solange Kraftübungen – 2. Runde: der Fluss ist im Tal und man muss per Fallschule hinunter rollen)

- Übungsspiel „Bärenfalle“ (ein Kind liegt mit aufgestellten auf dem Rücken als Falle, das andere Kind ist der Bär und tritt mit einem Fuß zwischen die Beine / in die Falle – die Falle schnappt zu, indem der Fuß geklammert wird, der Bär versucht seine Tatze zu befreien; in der zweiten Runde kniet sich der Bär mit einem Bein in die Falle und versucht hier sein Bein rauszuziehen)
- Ergänzende Bodentechnik (Beinklammer und Befreiung), (s.o.)
- Spiel „Wolfsrudel“ (Bodenrandori mit Gürtel klauen - alle Kinder kämpfen gegen aneinander, das Ziel ist dreimal Haltegriff festhalten und möglichst viele Gürtel klauen; Zeitrahmen vorgeben)
- Schlusspiel „Komm hol das Lasso raus“ (Zwei Cowboys, die die Kühe einfangen und einer der die eingesperrten Kühe bewacht – alle anderen Spieler sind Kühe, die gefangen werden müssen, funktioniert wie Asterix & Obelix)

Lehrgang Wilder Westen - Konzept

- Altersklasse: U13
- Dauer: 1 Tag
- Motto: Wilder Westen
- Ausrichter:
- Pilotlehrgang durch BJV
 - Bezirke
 - grds. ist es für jeden Verein möglich das Konzept und Material zu erhalten und ebenfalls den Lehrgang auszurichten
- Späßturnier:
- Gummibärchenrandori als Häuptlingsrandori
 - für jedes Randori bekommt man eine Feder
 - Häuptling ist wer genug Federn sammelt
 - Urkunde: Bild eines Judoka mit Federn auf dem Kopf
 - > Text „xy hat beim Randori durch das Sammeln von xy Federn seinen Mut bewiesen und ist ab dem heutigen Tag Mitglied der großen Häuptlinge.“ – Datum und Unterschrift
- Schnitzeljagd:
- „Schatzsuche: Das Wilder-Westen Rätsel“
 - Preis z.B. Sheriffstern als Medaille
- Material:
- Federn und Urkunden für das „Häuptlingsrandori“
 - Schnitzeljagd mit Preis und Stationenmaterial
 - Film
 - Goldnuggets (Spiel)
- Technik:
1. Stand: Tai-otoshi und Ko-soto-gake als Konter
- Tai-otoshi werfen (z.B. aus der Kreisbewegung oder aus Rückwärtsbewegung in Bahnen)
 - Übersteigen (richtiger Zeitpunkt, Fußstellung / Drehung um 180°), s.a. Übungsspiel „Indianertanz“
 - Ko-soto-gake werfen (z.B. erst einzeln mit Ausgangsposition nach der Drehung und dann insgesamt als Konter)
2. Bodentechnik: Übergang Ko-soto-gake zu Haltegriff, wenn Tori zwischen Ukes Beinen steht
- Haltegriffe üben lassen (z.B. Kesa-gatame)
 - Übergang zum Boden aus Ausgangsposition zwischen Ukes Beinen
 - mit der Standtechnik kombinieren (Handlungskette von Tai-otoshi bis Haltegriff)
3. Ergänzende Bodentechnik: Beinklammer und Befreiung
- Beinklammer aus Übergang zum Boden halten, s.a. Übungsspiel „Bärenfalle“
 - Befreiung aus der Beinklammer mit anschließendem Haltegriff (Fixierung des Arms und Kopf, Knie aus der Beinklammer ziehen, Fuß befreien – ggf. Zuhilfenahme des zweiten Fuß, Haltegriff)
 - mit der Standtechnik kombinieren (Handlungskette von Tai-otoshi bis Befreiung Beinklammer mit anschließendem Haltegriff)

Ablauf - Lehrgang Wilder Westen

- Bis 10:00 Uhr: Anreise
- 10:15 – 11:45 Uhr: 1. Training + Kennenlernen
- 12:15 – 13:15 Uhr: Mittagessen (z.B. Spaghetti und Tomatensoße mit tollen Namen)
- 13:45 – 15:00 Uhr: 2. Training – Spaßturnier „Häuptlingsrandori“
- 15:30 – 17:30 Uhr: *Schnitzeljagd „Schatzsuche: Das Wilder-Westen Rätsel“ ODER*
- 15:30 – 17:00 Uhr: 3. Training + Spieleinheit
- (im Anschluss: Abendessen – Grillen)

1. Training:

- Kennenlernspiele zum Aufwärmen (Name und Lieblingsheld Wilder Westen; Mc Donalds Spiel mit Wilder Westen Elemente – Rinderherde, Saloon, der einsame Cowboy, etc.; Eisenbahnrennen)
- Gymnastik: Tiere und Partnerübungen (Pferd, Kojote, Rinder / Cowboyduell - gegenüber in der Planke und Schnick, Schnack, Schnuck / etc.)
- Übungsspiel „Indianertanz“ (paarweise im Kreis aufstellen, jedes Paar schaut sich an – das jeweils linke Kind dreht sich um 180° und stellt sich rechts Bein wie beim Tai-otoshi. das andere Kind steigt drüber und dreht sich dabei um 180° sodass sich die Kinder wieder anschauen; Variante 1: die Kinder drehen sich dadurch nach und nach im Kreis; Variante 2: nach dem Drübersteigen läuft das Kind jeweils zum nächsten Partner weiter; Richtungswechsel für Positionenswechsel)
- Standtechnik (Tai-otoshi und Ko-soto-gake) & Bodentechnik (Übergang Ko-soto-gake zu Haltegriff, wenn Tori zwischen Ukes Beinen steht), (s.o.)

2. Training:

- Häuptlingsrandori (s.o.)

3. Training:

- Aufwärmspiel „Goldschürfen am Fluss“ (welches Team findet als erstes alle seine Goldnuggets, dabei darf immer nur einer aus jedem Team am Fluss schürfen, die anderen machen solange Kraftübungen – 2. Runde: der Fluss ist im Tal und man muss per Fallschule hinunter rollen)
- Übungsspiel „Bärenfalle“ (ein Kind liegt mit aufgestellten auf dem Rücken als Falle, das andere Kind ist der Bär und tritt mit einem Fuß zwischen die Beine / in die Falle – die Falle schnappt zu, indem der Fuß geklammert wird, der Bär versucht seine Tatze zu befreien; in der zweiten Runde kniet sich der Bär mit einem Bein in die Falle und versucht hier sein Bein rauszuziehen)
- Ergänzende Bodentechnik (Beinklammer und Befreiung), (s.o.)
- Spiel „Wolfsrudel“ (Bodenrandori mit Gürtel klauen - alle Kinder kämpfen gegen aneinander, das Ziel ist dreimal Haltegriff festhalten und möglichst viele Gürtel klauen; Zeitrahmen vorgeben)

- Schlusspiel „Komm hol das Lasso raus“ (Zwei Cowboys, die die Kühe einfangen und einer der die eingesperrten Kühe bewacht – alle anderen Spieler sind Kühe, die gefangen werden müssen, funktioniert wie Asterix & Obelix)