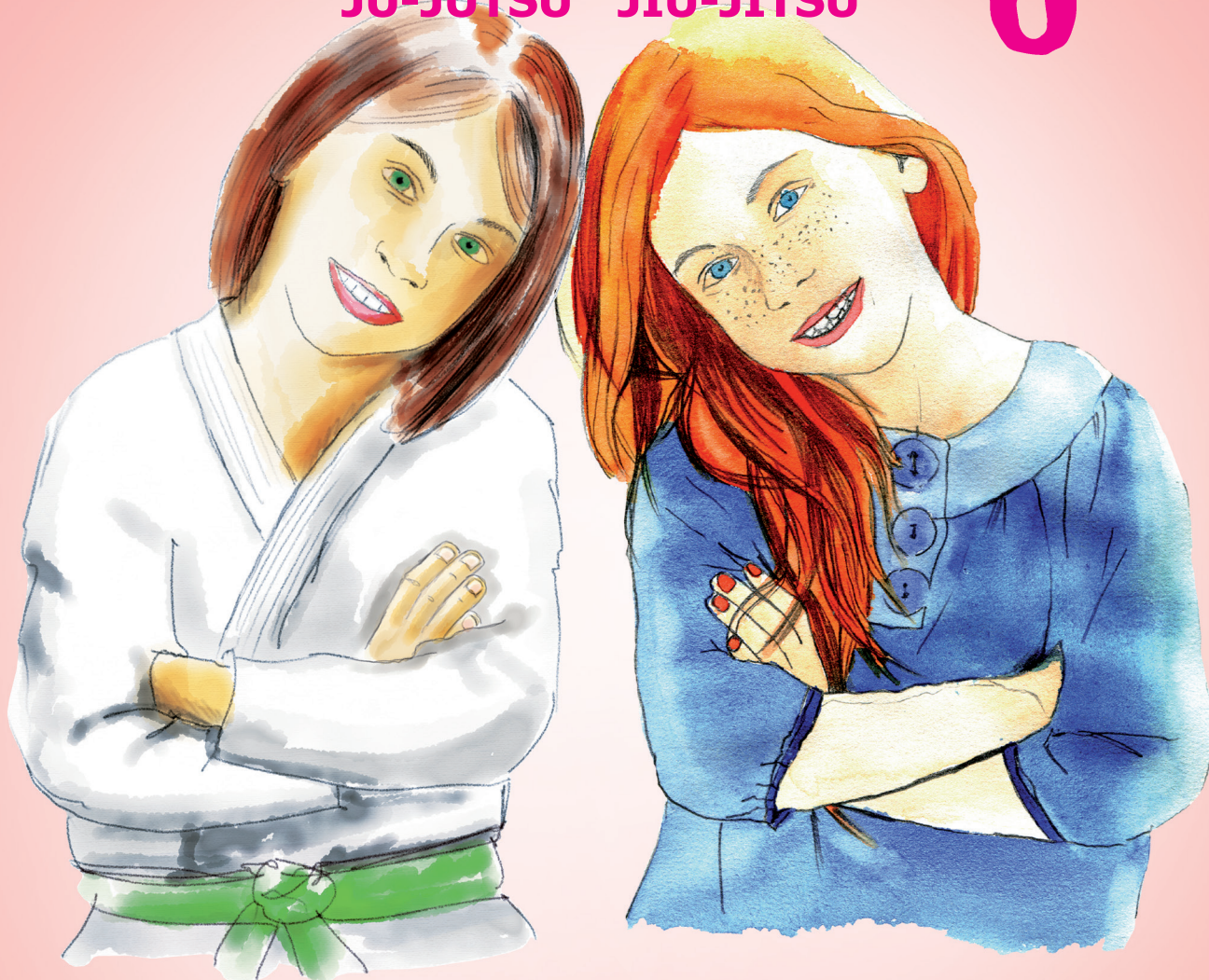


Girls Day

JU-JUTSU · JIU-JITSU



STUNDENVERLAUFSPLAN



DEUTSCHER JU-JUTSU
VERBAND



Zeit	Zeit-Σ	Elemente	Organisation	Material
90 Min	90	Unterrichtseinheit Teil 1		
01 Min	01	Begrüßung + Sammeln und Begrüßung durch die Trainerin + Jede TN bekommt eine Wäscheklammer + Vorstellung der Trainerin	Sammeln im Kreis	
08 Min	09	Klammerklaue (Icebreaker) Jede Teilnehmerin bekommt 3 Wäscheklammern und befestigt diese an der Kleidung. Auf Kommando versucht jedes Mädchen, den anderen die Klammern zu klauen. Dabei auf die eigenen Klammern achten. Wer keine Klammer mehr hat, scheidet aus... oder holt sich Nachschub bei der Trainerin. Festhalten der eigenen Klammern gilt nicht. 1. Runde kurz 2. Runde länger	Gruppenspiel Jede gegen Jede	Holzklammern Musik Tipp: Die Klammern mit Glitzersteinen oder Stickern in verschiedenen Farben bekleben
04 Min	13	Vorstellungsrunde + Vorstellung jeder Teilnehmerin + Name und Lieblingsaccessoires (»Tussifaktor«)	Kreis	
05 Min	18	Spielregeln + Was heißt eigentlich Ju-Jutsu/ Jiu-Jitsu? + Die Partnerin so behandeln, wie man selbst behandelt werden möchte + Stopp heißt Stopp! + Dies ist ein Raum zum ausprobieren + Fragen dürfen gestellt werden, gerne sofort! + Respekt voreinander haben	Sitzkreis	Die 12 Goldenen Regeln des JJ – Infotafel JuJu
04 Min	22	Aufstellung/Angrüßen + Nach Alter + Erläuterung der Aufstellung nach dem Gürtelsystem im Training + Angrüßen	Linie	
10 Min	32	Situationstraining »Stellt euch vor, ungewollt wird euch die Hand auf die Schulter gelegt.« + Abfrage nach natürlicher Reaktion, Abwehrreaktion + Abwehr aus der Situation erklären + Der Ellenbogen macht eine Kreisbewegung, danach Distanz zum Angreifer schaffen	Partnerübung	
05 Min	37	Einsatz von Stimme, Mimik, Körpersprache Anhand des Beispiels aus dem Situationstraining erklären, warum ein sicheres Auftreten wichtig ist. + Aufrechter Stand + Fester Blick + Ruhig und bestimmt STOPP mitteilen + Lassen SIE mich in Ruhe	Stehkreis	
10 Min	47	Situationstraining + Beidseitiges Handgelenk fassen + Griff lösen (Nikolaussack siehe NiMi)	Partnerübung	

Zeit	Zeit-Σ	Elemente	Organisation	Material
15 Min	62	Rangeln und Raufen »Kämpfen nach Regeln« <ol style="list-style-type: none"> 1. Rücken an Rücken – auf Kommando die Partnerin mit dem Rücken auf dem Boden fixieren 2. Bankposition – auf Kommando versuchen die Partnerin auf den Rücken zu drehen 3. Eine TN fixiert Partnerin mit dem Rücken auf dem Boden – auf Kommando 10 Sek Zeit sich aus der Rückenlage zu befreien – Wechsel <p>Hinweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Auf Kommando wird gekämpft – Hajime + An den respektvollen Umgang miteinander erinnern + Hier können auch Rituale eingeführt werden – nach Kampfende verbeugen, oder Hände abklatschen + Sinn des Kampfes: Köpfchen kann gegen Kraft siegen! + (JJ Prinzip) die eigenen Kräfte entdecken + Auf JJ Wettkampfsysteme hinweisen 	Partnerübung	Musik
10 Min	72	Schlagen und Treten <ol style="list-style-type: none"> 1. Passivblock gegen Ohrfeige <ul style="list-style-type: none"> – Kurze bildliche Erläuterung des Blocks: z.B. Motorradhelm, »durch die Haare fahren« – Trainerin macht mit der Pratze eine Ohrfeige – TN sollen sich nacheinander mit Passivblock verteidigen 2. Die Gruppe entscheidet, entweder Handballenstoß auf Pratze oder Knietechnik gegen die Pratze (andere Technik wird in Teil 2 nachgeholt) 	Gruppenübung	Weiche Pratze (klein und groß)
10 Min	82	Abschluss (nur wenn Teil 2 NICHT gemacht wird!) <ul style="list-style-type: none"> + Feedback Runde (für und von den Mädels) + Aktuellen DJJV Trailer zeigen <ul style="list-style-type: none"> – hier Mädels und Frauen als Vorbilder hervorheben + Aufstellung nach Alter + Urkunden Verteilen + Abgrüßen 	Sitzkreis Abgrüßen in Linie	Urkunden Medien für Trailer
08 Min	90	Hinweis für Trainerin Restliche Zeit für Trinkpausen sinnvoll in Trainingszeit einbauen!		

90 Min	90	Unterrichtseinheit Teil 2		
05 Min	05	Fangenspiel mit Griffösen Wer abgeklatscht wurde, muss den Arm rausstrecken. Befreiung erfolgt, wenn andere TN den Arm festhält und die gefangene Person sich mit Griffösen befreit.	Gruppenspiel	Musik
05 Min	10	Eisbär und Robbe/Schildkröten umdrehen	Gruppenspiel	Musik
03 Min	13	Wiederholung Passivblock + Trainerin macht eine Ohrfeige mit der Pratze	Gruppenübung	Pratze
10 Min	23	Technikfolge <ul style="list-style-type: none"> + Selbstverteidigungsstellung + Angriff mit Ohrfeige + Passivblock + Handballenschlag zur Nase (andeuten!) 	Partnerübung	

Zeit	Zeit-Σ	Elemente	Organisation	Material
05 Min	28	Gleichgewichtsübung <ol style="list-style-type: none"> In den Kreis ziehen <ul style="list-style-type: none"> + Mit dem Seil wird ein Kreis auf dem Boden gelegt + Die TN müssen versuchen sich gegenseitig in den Kreis zu ziehen + Die TN die zuerst mit einem Körperteil die Kreismitte berührt hat verloren Aus dem Kreis drücken <ul style="list-style-type: none"> + Mit dem Seil wird ein Kreis auf dem Boden gelegt + Die TN müssen versuchen sich gegenseitig aus dem Kreis zu drücken + Die TN die zuerst mit einem Körperteil den Kreis verlässt hat verloren 	Partnerübung	Springseil, alternativ Ju-Jut-su Matten
10 Min	38	Beinstellen <ul style="list-style-type: none"> + Das Gleichgewicht des Angreifers wird durch Zug und Druck nach hinten zur Seite gebrochen + Der seitlich neben dem Angreifer stehende Verteidiger stellt sein gegnerisches Bein von hinten zwischen die Beine des Angreifers. + Durch Weiterführung von Zug und Druck wird der Angreifer zu Boden geführt <p>Hinweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Gleichgewichtsbrechung vor oder spätestens gleichzeitig mit dem Körperkontakt hergestellt + Enger Körperkontakt an der Schulter unterstützt die Wurf-ausführung 	Partnerübung	Ju-Jutsu Mat-ten, alternativ blaue Turnmat-ten
20 Min	58	Kreativaufgabe <p>Überlegt euch eine Situation in der ihr eins eurer Lieblings-accessoires zur Verteidigung nutzt. Ihr könnt auch gerne eine hier gelernte Technik miteinbauen.</p> <ul style="list-style-type: none"> + Hinweis auf Vorsichtigkeit! + 10 Min Vorbereitungsphase + 10 Min Vorstellungsphase 	Gruppe 3-4 TN	
10 Min	68	Vorbereitung Bruchtest <ul style="list-style-type: none"> + Handballenstoß auf die Pratze <p>Hinweis: Einmalbruchtestbrett verzieren lassen (z.B. Stifte, Sticker etc.)</p>		Pratze
05 Min	73	Bruchtest <ul style="list-style-type: none"> + Trainerin hält das Brett + TN durchbrechen das Brett mit Handballenstoß 		Bruchtestbrett
10 Min	83	Abschluss <ul style="list-style-type: none"> + Feedback Runde (für und von den Mädels) + Aktuellen DJJV Trailer zeigen <ul style="list-style-type: none"> – hier Mädels und Frauen als Vorbilder hervorheben + Aufstellung nach Alter + Urkunden verteilen + Abgrüßen 	Sitzkreis Abgrüßen in Linie	Urkunden Medien für Trailer
08 Min	90	Hinweis für Trainerin <p>Restliche Zeit für Trinkpausen sinnvoll in Trainingszeit einbauen!</p>		