

# Fachübungsleiter C



**Lizenzprüfung**

**30./31.07.2004**

## ***Schaufelwurf***



**Monika Fruth**

**TV 1881 Altdorf  
2.Dan**

## Inhaltsverzeichnis

0. Stundenverlaufsplan	3
1. Einleitung	4
1.1 Allgemeines Aufwärmen	4
1.2 Spezifisches Aufwärmen	4
1.2.1 Bewegungsgymnastik	4
1.2.2 Kräftigungsgymnastik	4
1.3 Dehnen	5
1.4 Fallschule	5
2. Hauptteil	6
2.1 Vorübung (Talfallzug)	6
2.2 Schaufelwurf in Kombination	6
2.2.1 Erklären der Technik	6
2.2.2 Erstes Üben	6
2.3 Einzelne Bewegungsphasen	7
2.3.1 Seitliche Stellung	7
2.3.2 Gleichgewichtbrechen üben	7
2.3.3 Schaufelbewegung	7
2.3.4 Schaufelbewegung mit Partner	8
2.4 Kombination	8
2.4.1 Üben der gesamten Kombination	8
2.4.2 Lernzielkontrolle durch Üben im Strom	8
3. Ausklang	9
3.1 Dehnen	9
3.2 Lockern	9

## 0. Stundenverlaufsplan

<b>Thema:</b>	Schaufelwurf	<b>Ort:</b>	Dojo, Oberhaching
		<b>Datum:</b>	31. Juli 2004
<b>Dauer:</b>	90 min	<b>Verein:</b>	TV 1881 Altdorf
<b>Studentyp:</b>	Technische Einheit	<b>Referent:</b>	Monika Fruth
<b>Übungsteilnehmer:</b>	3. / 2.Kyu	<b>Graduierung:</b>	2.Dan

Kapitel	Ziel	Inhalt	Organisatinsform	Hilfsmittel	Zeit
1.1	Allg. Aufwärmung	Laufgymnastik	Kreis	Musik	5 min.
1.2	Spez. Aufwärmen	Bewegungs- und Kräftigungsgymnastik	Kreis, Reihe	Musik, Gürtel, Medizinball	10 min.
1.3	Mobilisierung	Dehnübungen	Kreis		5 min.
1.4	Sicheres Fallen	Fallübungen zum Sturz seitwärts	Linie, mit Partner	Partner	5 min.
2.1	Bewegungsbezug	Talfallzug	Innen- Außenstirn- kreis		5 min.
2.2	Bewegungsvorstellung	Zeigen/Erklären der neuen Wurftechnik	Halbkreis, Kreis, Frei		5 min.
2.3	Einzelphasen	Wichtige Teilbewegungen	Halbkreis, Reihe	Weichbodenmatte, Medizinball, Augenbinden	30 min.
2.4	Kombination	Anwendung des Wurfes bei typ. Angriff	Frei, Reihe		15 min.
3	Lockerung / Entspannung	Dehnen / Partnermassage	Frei, Kreis		10 min.

# 1. Einleitung

## 1.1 Allgemeines Aufwärmen

**Zeit:** 5 Min.  
**Hilfsmittel:** Musik  
**Organisationsform:** Kreis, Frei

Die funktionellen Möglichkeiten des Organismus sollen auf ein höheres Niveau gebracht werden. Dieses soll am Stundenanfang mit leichtverständlichen Bewegungen geschehen. Musik erhöht dabei die Motivation.

- Laufen
- Knie hoch
- Anfersen
- Hopslerlauf etc.

## 1.2 Spezifisches Aufwärmen

**Zeit:** 10 Min.  
**Hilfsmittel:** Musik, Gürtel, Medizinball

Bedarfsgerechte Erwärmung für das spätere Training. Die dabei benötigte Arbeitsmuskulatur wird erwärmt und gekräftigt. Durch themenbezogenes Aufwärmen wird vermieden, dass das Training jedesmal gleich beginnt.

### 1.2.1 Bewegungsgymnastik

**Organisationsform:** Kreis, Reihe

- Oberkörper drehen
- Ball weiterreichen
- Gürtel durchreichen

### 1.2.2 Kräftigungsgymnastik

**Organisationsform:** Kreis

Die Kräftigungsgymnastik wird nur mit erwärmter Muskulatur durchgeführt. Es wird für das folgende Techniktraining Rumpf, Arme und Beine gekräftigt. Es ist kein Konditionstraining – nicht bis zur Erschöpfung üben. Bei den Übungen ist auf eine rückengerechte Ausführung zu achten.

- Grätschstand: Absenken und Strecken; dann tief halten, dann paarweise
- Grätschstand: Ferse anheben und senken
- Bankposition: Bein und Arm diagonal Strecken und Halten / dann Knie und Ellbogen zusammenführen und strecken mit Blickrichtung zur Matte
- Bauchlage: diagonal Arm und Bein gestreckt anheben und halten, mit Blickrichtung zur Matte

## 1.3 Dehnen

**Zeit:** 5 Min.  
**Organisationsform:** Kreis

Nach dem Aufwärmen wird die Muskulatur nur angedehnt. Nochmaliges Dehnen wird in den Ausklang integriert. Muskeln, Sehnen und Bänder werden in logischer Reihenfolge mobilisiert und gelockert, um auf die im Hauptteil zu übende Technik Schaufelwurf einzustimmen.

## 1.4 Fallschule

**Zeit:** 5 Min.  
**Organisationsform:** Linie, mit Partner

Da es sich um ein Wurftraining handelt wird dem eigentlichen Technikteil eine spezielle Fallschuleinheit vorangestellt.

- Sturz seitwärts rechts und links
- Sturz seitwärts über Hindernis rechts und links
- Fallschule nach Hüftwurf rechts und links
- Freier Fall rechts und links

## 2. Hauptteil

### 2.1 Vorübung (Talfallzug)

**Zeit:** 5 Min.

**Organisationsform:** Innen- Außenstirnkreis, Wurf erfolgt nach außen

Der Talfallzug wird als bekannte Technik bei den Übungsteilnehmern vorausgesetzt. Dieser eignet sich hierfür besonders gut, da das Brechen des Gleichgewichts bei beiden Techniken sehr ähnlich ist. Er wird auf beiden Seiten wenige Male wiederholt.

Angriff versuchter Schwitzkasten von der Seite.

### 2.2 Schaufelwurf in Kombination

**Zeit:** 5 Min.

**Organisationsform:** Halbkreis, Kreis

Angriff: versuchter Schwitzkasten von der Seite

Verteidigung: Griffkontrolle der Klammerhand, Abstoppen mit Ellbogenstoß seitwärts, Gleichgewichtbrechen, Schaufelwurf und Atemi als Abschluß.

#### 2.2.1 *Erklären der Technik*

**Organisationsform:** Halbkreis

Der Verteidiger steht seitlich hinter dem Angreifer. Der Körperschwerpunkt wird tief abgesenkt. Der Rücken ist dabei gerade. Das Gleichgewicht wird horizontal zur Seite gebrochen durch Strecken der Beine. Durch wegziehen der Beine nach oben in einer Schaufelbewegung erfolgt der Abwurf. Es ist sowohl möglich mit den Händen an die Beine (Kniekehle) zu fassen als auch die Kleidung (Hosenbeine) zu ergreifen.

#### 2.2.2 *Erstes Üben*

**Organisationsform:** Frei

Die Übungsteilnehmer üben den gesamten Bewegungsablauf um erste Bewegungserfahrung der Technik zu sammeln. Es ist besonders am Anfang beim Erlernen eines neuen Wurfes günstig auf ausgewogene Gewichtsverhältnisse der Partner zu achten.

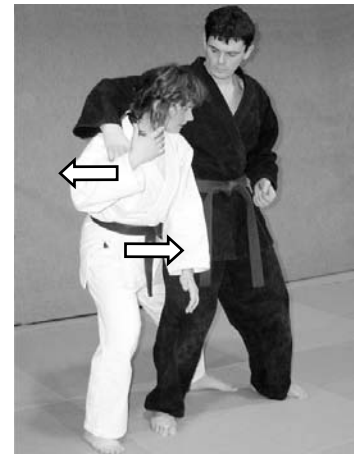
## 2.3 Einzelne Bewegungsphasen

**Zeit:** 30 Min.  
**Organisationsform:** Halbkreis, Reihe

Um die Technik schrittweise aufzubauen wird sie in sinnige Teilbewegungen zerlegt und diese später in der Kombination zur Gesamttechnik zusammengesetzt.

### 2.3.1 *Seitliche Stellung*

Hier wird geübt in die tiefe Stellung hinter dem Partner zu gehen. Durch Verschieben der Hüfte und Strecken des Oberkörpers nimmt man eine aufrechte und stabile Stellung für den Wurfeingang ein. Es besteht leichter Körperkontakt.



### 2.3.2 *Gleichgewichtbrechen üben*

**Hilfsmittel:** Augenbinden

Uke, dessen Gleichgewicht gebrochen wird, hält sich am Tori fest. Nun wird der Körperkontakt durch seitliches Schieben bis zur Gleichgewichtsbrechung verstärkt. Es wird erföhlt wie weit man schieben muss bis Uke sein Gleichgewicht verliert. Der Rücken ist dabei gerade und aufrecht. Für sensitives Training dienen als Hilfsmittel Augenbinden.



### 2.3.3 *Schaufelbewegung*

**Hilfsmittel:** Medizinball, Weichbodenmatte

Vorübung mit Partner. Medizinball wird vom Boden aufgenommen und an Partner übergeben. Dieser legt den Ball wieder an die vorher bestimmte Stelle. Dabei kann Partner Hinweise über die Körperhaltung geben und gegebenenfalls korrigieren.



### 2.3.4 *Schaufelbewegung mit Partner*

Hilfsmittel: **Weichbodenmatte**

Ein ÜT steht auf der Weichbodenmatte. Der Angreifer steht seitlich vom Verteidiger. Nun wird das Gleichgewicht gebrochen und die Schaufelbewegung ausgeführt. Der Fallende macht Sturz seitwärts. Der Einsatz der Weichbodenmatte ist bei häufigen Fallen sehr angenehm und partnerfreundlich. Besonders in dieser Lernphase ist eine Fehlerkorrektur wichtig.

## 2.4 Kombination

Zeit: **15 Min.**  
Organisationsform: **Frei / Reihe**

Nochmaliges Vorzeigen der anfangs gezeigten Kombination. Nun ist eine genaue Vorstellung des gesamten Bewegungsablaufes von den Übungsteilnehmern gegeben.

### 2.4.1 *Üben der gesamten Kombination*

Da nun die Thematik sowohl beim Verteidiger als auch beim Geworfenen bekannt ist wird nun die Kombination auf der normalen Matte geübt. Partnerwechsel finden statt um sich nicht auf eine Person (Schokoladenpartner) einzuspielen.



### 2.4.2 *Lernzielkontrolle durch Üben im Strom*

Je nach Teilnehmerzahl wird in Gruppen aufgeteilt. Die Gruppen kann man nach Größe, Gewicht, Gürtelfarbe oder aber auch frei einteilen. Nun wird die Technik im Strom mit stetem Partnerwechsel dynamisch geübt.



### **3. Ausklang**

**Zeit:** 10 Min.  
**Hilfsmittel:** Musik  
**Organisationsform:** Kreis, Frei

Der Ausklang dient zum aktiven Einleiten der Regeneration der Trainierenden. Im Besonderen wird dabei auf die während der Trainingseinheit beanspruchten Muskulatur eingegangen. Entspannungsmusik wird eingespielt.

#### **3.1 Dehnen**

Gezieltes Ausdehnen der Rumpf- und Beinmuskulatur.

#### **3.2 Lockern**

Ein Partner liegt auf dem Bauch. Die Augen sind geschlossen. Die Atmung wird bewußt verlangsamt. Der Partner streicht Rücken, Arme und Beine mit der flachen Hand sanft aus.