

Name: \_\_\_\_\_ 1

Datum: \_\_\_\_\_

## Schriftliche Ausarbeitung (theoretischer Teil) zur praktischen Prüfung (Lehrprobe)

**Titel der Lehrprobe:** Vorübungen für einen Doppelfußtritt, Ausführung und Anwendung

**Teilnehmer / Zielgruppe:** ca. 14 Jungen und Mädchen im Alter von 8 – 14 Jahre  
seit 12 – 18 Monaten aktiv

**Gesamtzeit der Lerneinheit:** 90 Minuten

**Lernziel der Trainingseinheit:** Verbindung von zwei verschiedenen Fußritten mit dem gleichen Bein und insbesondere das Eindrehen des Standfußes sowie das Halten des Knies beim Trittsatz

**Geräte / Unterrichtsmittel:** Armpolster, Spiegel

	Zeit in Minuten	Beschreibung (Was wird gemacht ?)	Bemerkungen /Erläuterungen
Einstimmung	20	Kleine Nachmachübungen (Aufwärmen)  Gymnastik (Dehnübungen, Kniehochhalten in der Bankstellung)	Als Reihe im Dojang verteilt (sich auf den Partner einstellen, den anderen beobachten) Geordnet (Aufstellung) Vorbereitung der Haltemuskulatur Vorbereitung auf hohe Tritte
Schwerpunkt	15	Wiederholung Kniestoß, Spantritt, ap-cha-busigi Kniestoß halbkreisförmig mit Eindrehen, Dollyo-chaggi  Kombination Kniestoß und ap-cha-busigi	In die Luft als Grundschule Wiederholung der Kombination zunächst wie gewohnt getrennt  Kniestoß als Ansatzvorbereitung
	15	Kombination Kniestoß gerade, eindrehen Kniestoß Halbkreis,  Kniestoß Halbkreis, dann dollyo-chaggi langsam (alles ohne absetzen)	Mit Partner / am Polster  Bewußtmachung des Ansatzes in Form einer Knietechnik und der Eindrehbewegung, Bedeutung des Knieeinsatzes bei Tritten
	15	Kombination Halbkreis-kniestoß und dollyo-chaggi (mit Distanzveränderung zwischen den beiden Techniken)  ap-cha-busigi + dollyo-chaggi ohne absetzen	Mit Partner / am Polster Anwendung des Geübten als Doppeltechnik (auch schnell)
Schwerpunkt - Abschluss	15	Ap-cha-busigi + dollyo-chaggi werden vom Partner Locker abgewehrt Kleines Kampfspiel (ban-jaju-matsogi) bei dem jeder abwechselnd mit dem Doppelkick angreift und der andere defensiv bleibt (immer hin und her abwechselnd)	Mit Partner in Doppelreihe stehend Überwindung der ersten Abwehr durch Doppeltechnik bewußtmachen Selbst lernen, wie man Doppeltechniken abwehrt
Ausklang	10	Lockerungsübungen Demonstration Doppeltritte im Wettkampf	Locker im Kreis Gelockert sitzend Technik und Taktik in Anwendung

Name des Prüflings: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_