

Judofüchse

vom
TSV Hordorf



www.judofuechse-hordorf.de

Trainingsplan 4

Thema: Pulling Out Eingang



Ausgangsposition



Schritt 1



Schritt 2

Tori geht rückwärts und zwingt Uke durch die eigene Rückwärtsbewegung und einen starken Armzug zu einem Schritt (Ukes rechter Fuß macht einen Schritt nach vorne) nach vorne. Dabei setzt Tori seinen linken Fuß in die Laufrichtung (180° Drehung; Bild Schritt 1). Tori ist nun kurzzeitig um 90° gedreht. Tori zieht weiter stark am Arm von Uke und holt den rechten Fuß nach (Bild Schritt 2). Nun steht Tori zu 180° gedreht, mit dem Bauch vor Ukes Po. Beide Füße zeigen in die Wurfrichtung.

Aufgabe 1: Übt die Grund-/Schrittfolge (ohne speziellen Wurf).

Aufgabe 2: Welche Würfe kann man aus dieser Schrittfolge werfen? Versucht so viele wie möglich zu finden und schreibt euch die Techniken auf.

Judofüchse vom TSV Hordorf



www.judofuechse-hordorf.de

*Trainingsplan 4
Seite 2*

Aufgabe 3: Übt die Schrittfolge anhand eines Wurfes. Es kann sein, dass man bei einigen Würfen die Grund-/Schrittfolge nicht ganz genau nachmachen kann.
Z.B. Seoi Otoshi: Euer rechter Fuß wird von außen eng an den rechten Fuß von Uke gestellt.

Das sollte ich wissen:



Tori = der Ausführende/Angreifer



Uke = Verteidiger/ der an dem die Technik durchgeführt wird