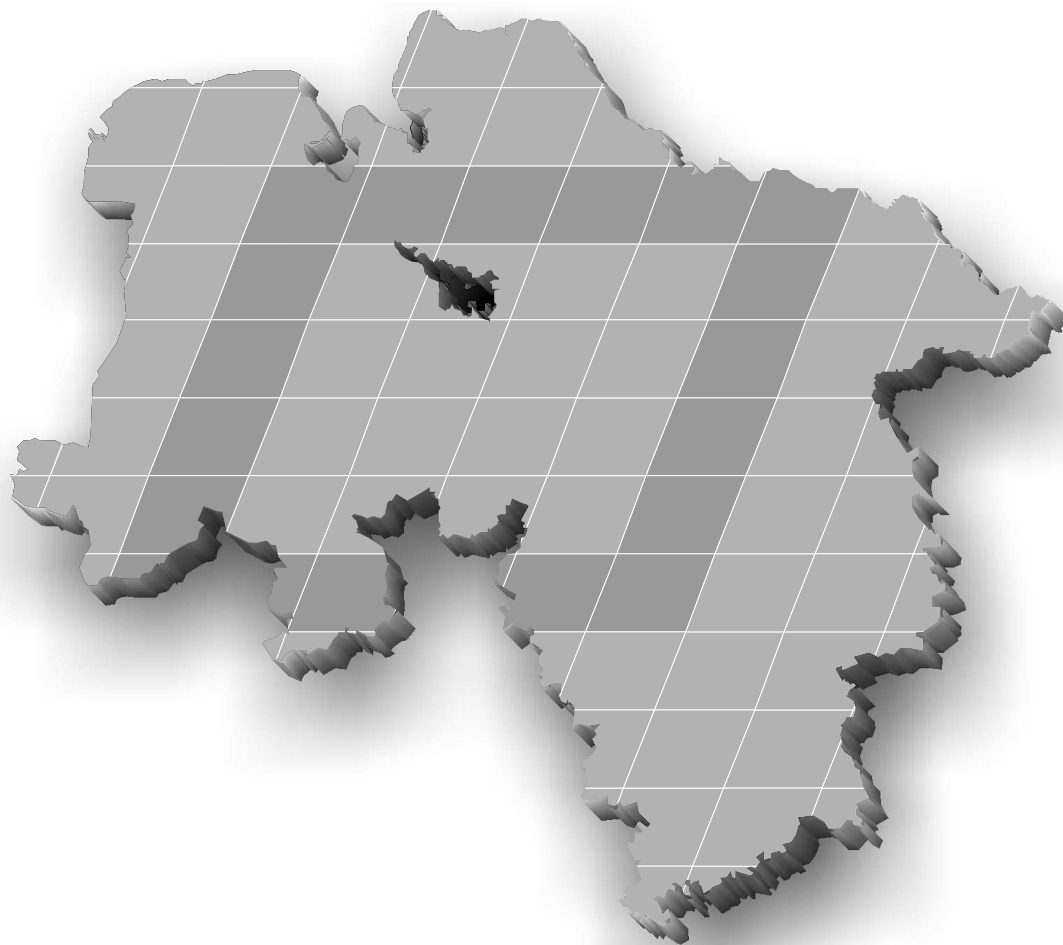


Niedersächsischer Judo-Verband e.V.



NJV
Sportassistenten im
G-Judo

Sportassistenten-Ausbildung für G-Judoka im G-Judo

Vorwort:

Nicht jeder G-Judoka möchte gerne am Wettkampfgeschehen teilnehmen, oder ist nicht in der Lage, aufgrund medikamentöser Einstellung oder körperlichen Voraussetzungen daran teilzunehmen. Für diese Klientel ist es zwingend notwendig, Ausgleichstätigkeiten im Bereich des Judo anzubieten. Eine Möglichkeit ist es, eine Karriere als Assistententrainer zu beginnen. Damit wird den Teilnehmern ein Stück Verantwortung in die Hand gegeben, um die sie sich selbst kümmern müssen. Es gibt aber einiges zu beachten.

Im Gegensatz zu anderen Trainer- und/oder Sportassistentenausbildungen muss hier, für die Sportart Judo, eine Reduktion der Ausbildungsinhalte vorgenommen werden. Vorerst wird es demnach erstmal im G-Judo keine zweite Ausbildungsstufe geben. Es ist aber jedem Teilnehmer frei gestellt diese Ausbildung so oft wie möglich zu durchlaufen um sein Wissen zu erhalten und zu vertiefen. Einige Inhalte für höher graduierte Gürtelstufen (z.B. im Bodenkampf das Hebeln und Würfen) werden auch nicht mit in dieser Ausbildung aufgenommen.

Was ist G-Judo?

Der Begriff **G-Judo** stammt aus dem Niederländischen und heißt dort, frei übersetzt: „Judo mit einem Handicap“ oder auch: „**Gehandicapt Judo**“. Die Deutsche Übersetzung wird immer als **Geistigbehinderten Judo** angenommen, obwohl die Bezeichnung: „**Gehandicaptes Judo**“, weniger Negativ klingt. G-Judoka sind sehr wohl in der Lage auch bei nichtbehinderten Judoka mit zu trainieren. Je nach Behinderung sind sie ebenso auch in der Lage judoähnliche Bewegungen auszuführen. Obwohl hier wohl dann eher der Spass im Vordergrund steht.

Die verschiedenen Erscheinungsformen von geistig-behinderten Menschen sind so komplex und vielschichtig das es eigentlich unmöglich ist, eine Zusammenfassung in verschiedenen Kategorien zu erstellen. Trotzdem werden verschiedene Fertigkeiten und Fähigkeiten der G-Judoka zusammenfassend in verschiedenen Schadensklassen aufgeteilt. Die Klassifizierung hier in Deutschland ist nach Absprache der Behindertensportreferenten der einzelnen Bundesländer in drei Wettkampfklassen geregelt, der Übergang zwischen den Klassifizierungen sollte immer als „Grauzone“ zu verstehen sein. Hier die offizielle Untergliederung lt. WKO im G-Judo:

- Klasse 1: Judoka, die aufgrund ihrer Behinderung auch mit nicht behinderten Judoka trainieren und Judo-Techniken gut umsetzen können.
Diese Judoka können 80 bis 100 % der im Judo-Skill-Test beschriebenen Techniken ausführen. Das Verständnis der Sportart Judo und das Ziel des Wettbewerbes ist diesen Athleten einsichtig.
- Klasse 2: Judoka, die aufgrund ihrer Behinderung Judo-Techniken eingeschränkt umsetzen können und in Behindertengruppen trainieren.
Diese Judoka können 50 bis 80 % der im Judo-Skill-Test beschriebenen Techniken ausführen. Das Verständnis der Sportart Judo und das Ziel des Wettbewerbes ist diesen Athleten im Grundsatz bekannt.
- Klasse 3: Judoka, die aufgrund ihrer Behinderung Judo mehr als Spielform ausüben.
Diese Judoka können weniger als 50 % der im Judo-Skill-Test beschriebenen Techniken ausführen. Das Verständnis der Sportart Judo und das Ziel des Wettbewerbes ist diesen Athleten in der Regel nur eingeschränkt verständlich.

In anderen Ländern in- und außerhalb Europas gibt es verschieden andere Ansätze (Niederlande und Frankreich: 5 verschiedene Klassifizierungen, Irland hat wie Deutschland drei Klassifizierungen.)

Teilnehmer:

Menschen mit einer geistigen (Klassifizierung 1) und/oder anderen Behinderung, die in der Lage sind, sich zu artikulieren und ein relativ gutes Bewegungsbild im Judo haben. Sie sollten zusätzlich natürlich schon einen gewissen Erfahrungswert im Judo haben. Der 6. Kyu (orange/grün) sollte als Minimal Kriterium gelten und eine Voraussetzung sein.

Referenten:

Voraussetzung, um als Referent in diesem Bereich mit zu arbeiten, ist eine längere Erfahrung im Bereich Judo mit geistig behinderten Menschen. Eine entsprechend erworbene „Reha-Lizenz“ vom BSN ist Voraussetzung. Weitere Voraussetzungen soll natürlich eine entsprechende Lizenz in der Sportart Judo sein. Die Ausbilder werden vom Lehrreferenten nach Vorschlag des Behindertensportreferenten eingesetzt.

Ziel:

Das Ziel dieser Ausbildung ist es, den Teilnehmern, gewisse Teile der Trainingslehre und den Stundenaufbau einer Trainingsstunde soweit zu vermitteln, das sie in der Lage sind, einzelne Segmente der Stunde zu übernehmen; zusätzlich sind die Teilnehmer in der Lage, sich selber, sinnvoll mit in die Übungsstunde einzubringen.

Aufbau des Skripts:

Kern der Ausbildung ist der Stundenaufbau einer Trainingseinheit. Die Unterteilung der Trainingseinheit ist sehr einfach gehalten, sie wird als „Tortendiagramm“, oder wie eine „Pizza“ dargestellt. Die einzelnen Phasen des Trainings sind als ein Segment der Pizza farblich unterschiedlich herausgehoben und entsprechen den Farben der letzten drei Gürtelstufen.

Grün: Aufwärmen

Blau: Hauptteil oder Technikteil

Braun: Abwärmen oder Cooldown

Da bei den Teilnehmern nicht immer davon ausgegangen werden kann, das jeder Teilnehmer lesen und schreiben kann, wird durch immer wiederkehrende Symbole und verschiedene Farbgebung im Skript, das Arbeiten mit dem Skript, während der Ausbildung und auch im Nachhinein, erleichtert. Die Symbole sollen den Teilnehmern Information vermitteln und die Verknüpfung der Theorie mit der Praxis erleichtern.

Der Stundenplan während der Ausbildung ist ebenfalls farblich unterteilt. Die Teilnehmer können sich dann anhand der Farben orientieren, welche Einheit der Ausbildung als nächstes kommt.

Die Farbunterteilung entspricht:

Dunkelgrau: Bezieht sich auf den Anfang und das Ende der Ausbildung (an den jeweiligen Wochenenden)

Hellgrau: Markiert die Ruhephasen und auch Essenphasen während der Wochenenden

Gelb: Markiert die Theorieeinheiten

Grün und Blau: Entspricht wieder den Farben der „Judo-Pizza“ und markiert die jeweiligen Praxiseinheiten. Für Entspannungseinheiten ist extra keine eigene Unterrichtseinheit vorgesehen; die Entspannung soll während der Ausbildungsphase jeweils am Ende der Praxiseinheiten mit „eingebaut“ werden. Dementsprechend ist Braun im Stundenplan nicht mit vertreten.

Die Farben sollen die einzelnen Abschnitte während der Ausbildung und deren Zuordnung zum Stundenaufbau erleichtern. Zusätzlich werden viele selbsterklärende Bilder und wenig Geschriebenes benutzt.

Anmerkung:

Der Stundenplan sollte immer gleichbleibend sein, daher ist hier eine Farbgebung auch möglich, ob jedoch das Skript im Allgemeinen farblich gestaltet werden kann, ist natürlich auch abhängig von den zugrunde gelegten Kosten der Ausbildung. Deshalb wird nicht nur mit Farbe, sondern auch mit Symbolen gearbeitet, damit, wenn nicht farblich gearbeitet werden kann, die Informationen über die schwarz-weißen Symboliken verknüpft werden.

Stundenabläufe:

Die einzelnen Stunden, sowohl im Theoriebereich, als auch im Praxisbereich sollten mit viel Spaß durch den Referenten geleitet werden. Anders als „normale“ Judoka reagieren G-Judoka teilweise äußerst sensibel auf Stimmungsschwankungen. Hier wird, auch durch die medikamentöse Einstellungen einiger Teilnehmer, ganz klar ersichtlich, daß das Lernziel nicht unbedingt sofort erkannt wird und man muss „nacharbeiten“ Zusätzlich ist zu beachten, das das Lernen und/oder das Gelernte zu behalten, bei G-Judoka in der Regel über einen längeren Zeitraum dauert.

Zeitlicher Rahmen der Ausbildung:

Die Inhalte der Ausbildung orientieren sich stark an der Sport-Assistenten-Ausbildung des NJV. Der Umfang der Ausbildung, zeitlich, sowie auch inhaltlich, ist entsprechend den Teilnehmern angepasst worden.

Die Ausbildung besteht aus 4 Theorie-Einheiten und 10 Einheiten praktischer Arbeit auf der Judomatte; also insgesamt aus 14 Einheiten. Die gesamte Maßnahme wird an 2 Wochenenden durchgeführt.

Die Inhalte der Einheiten:

Theoretische Einheiten:

2 Einheiten → **Stundenaufbau einer Trainingseinheit**

Die Teilnehmer erfahren hier, nach welchen Kriterien eine Trainingseinheit aufgebaut ist.

Diese Theorieeinheit ist in der Ausbildung als zweite Stunde und als Wiederholungsstunde am nächsten Tag eingetragen und soll der Dreh- und Angelpunkt der Ausbildung sein. Auf diese Einheit wird immer wieder hingewiesen.

1. Teil:

Das Erklären der Zusammensetzung einer Einheit soll möglichst einfach gehalten werden; trotzdem sollten solche Schlagworte wie: Aufwärmen, Technikteil, Abwärmen immer wieder erwähnt werden um den Teilnehmern durch ständiges Wiederholen das Ganze besser zu Verinnerlichen.

Im weiteren Verlauf sollten einige Prinzipien festgelegt werden:

- Standtechnik vor Bodentechnik,
- Technik vor Randori
- Judo vor allgemeiner Kondition.

Weiterhin ist es den Teilnehmern freigestellt aus dem eigenen Training Schlagworte zu fixieren und mit einzubringen.

Die Verknüpfung zur Praxis:

Die Stunde wird schematisch in drei Teile eingeteilt:

Aufwärmteil, Technik oder Hauptteil, Abwärmteil oder Cooldown

Jedes Drittel wird nochmals in zwei Teile eingeteilt:

- Aufwärmen → (Gymnastik), (kleine Spiele),
- Technikteil → (Technikerwerb), (Technikanwendung) oder auch
- Technikteil → (Kata), (Randori)
- Abwärmen → (Dehnübungen), (Massage und/oder Entspannung)

Daraus ergeben sich mehrere mögliche Teile für eine Trainingseinheit.

Die drei Hauptteile (Aufwärmen, Hauptteil Abwärmen) werden in verschiedenen Farben wiedergegeben; die entsprechende Unterteilung entspricht ebenfalls diesem Farbton. So ist es wesentlich leichter den Teilnehmern im Praxisteil zu erläutern, in welchem „Teil der Pizza“, wir uns gerade befinden. Zusätzliche Pizzateile (z.B. „Kullerrandori“ zur Erwärmung) können erarbeitet werden um daraus eine gewisse Vielfalt entstehen zu lassen.

2. Teil:

Der zweite Teil wird sich auf den zurückliegenden 1. Teil des Lehrgangs beziehen. Hier soll noch mal die Möglichkeit bestehen, Fragen zu stellen (für die Teilnehmer) und/oder für die Referenten auf mögliche fachliche Bezüge aus den Einheiten zurück zu greifen. Wichtig ist, die Bezüge zwischen Theorie und den Praxiseinheiten noch mal begreifbar zu machen und zu wiederholen.

1 Einheit → **Erfahrungsaustausch und Historie des Judo**

Hier werden die Teilnehmer aufgefordert aus ihrem eigenem Training zu berichten. Erfahrungen aus diesem Training sollte jeder dazu beisteuern.

Eventuelle Fragen zum Vorbereiten:

- Wie siehst du dich selber im Judo?
- Warum machst du Judo?
- Was gefällt/gefällt dir nicht am Judo?
- Was würdest du verbessern wollen?

In diesen Einheiten werden auch allgemeine Informationen zum Thema Judo, zum Thema Verein und zum Thema Judoverband abgehandelt und „erzählt“ werden.

z.B.:

Historie des Judo:

- Wer ist der Urvater des Judo?
- Aus welchem Land stammt Judo?
- Wann wurde es Olympisch?
- Gibt es bekannte Deutsche und/oder Niedersächsische Judoka?

Die Judowerte

Einen kleinen Ausblick:

- Was würdest du gerne im Judo machen wollen?

1 Einheit → Abschlussbesprechung

Durch Befragen der Gruppe sollen einzelne Abschnitte aus der Ausbildung noch mal geklärt werden um den Eindruck zu vertiefen. Hier sollen auch letzte Fragen der Teilnehmer aufgearbeitet werden. Es soll keine Prüfung stattfinden, sondern eher eine lockere Gesprächsrunde, in der die Teilnehmer das Erlernte zwanglos wiedergeben können. Durch gezielte Fragen auf den Lehrgang sollen alle Teilnehmer noch einmal das Geschehene überarbeiten können. Als Abschluss kann man zusätzlich auch ein Zertifikat ausstellen, in Form eines Assistenten-Pass, der die Lehrgangsteilnahme bescheinigt.

Praktische Einheiten:

2 Einheiten → Spielformen und Aufwärmen

1. Teil

Die Teilnehmer sollen wissen, was es für Spielformen gibt. Spiele mit hoher Intensität (Lauf- und Fangspiele) oder eher etwas ruhigere Spiele (Vertrauensspiele). Sie sollen unterscheiden, ob die ganze Gruppe mit einbezogen ist, oder nur einzelne Wenige sich bewegen. Lösungswege, wie man diese Spielformen entsprechend verändern kann, sollen als Gruppe gefunden werden und am praktischen Beispiel umgesetzt werden. Erfahrungen mit Ballspielen sollen ausgetauscht werden.

(Beachten sollte man hierbei, dass einige Teilnehmer nicht in der Lage sind, Bälle zu werfen, oder auch Bälle zu fangen)

Eventuelle Fragen:

In welchen Bereich der Stunde kann ich Spiele einsetzen?

Was kann man mit Spielen erreichen?

2. Teil

Außer Spielformen gibt es andere Möglichkeiten der Erwärmung. In dieser Stunde sollen die Teilnehmer einige Erwärmungsformen erarbeiten und am praxisnahen Beispielen testen.

Eventuelle Fragen:

Was ist der Sinn einer Erwärmung?

Was passiert bei einer Erwärmung?

Welche Möglichkeiten sind in der Halle gegeben?

Schlagworte:

Gymnastik,

„Kullerrandori“

Hallenparcours

Tandoku renshu

1 Einheit → Fallschule

Fallschule ist fest mit Judo verknüpft. Hier sollen die Teilnehmer einen Einblick über die Wirkungsweise der Fallschule bekommen. Die Fallschule soll nach den drei klassischen Bewegungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts) eingeteilt werden.

Grundlagen der Falltechniken sollten im allgemeinen den Teilnehmern bekannt sein.

Wichtiges Kriterium:

Schmerzfreies Fallen;

Die Art der Fallschule soll in der Praxis vertieft werden

Schlagwort:

Abrollen ist besser als Aufschlagen.

Eine der Aufgaben der Fallschule oder der „Sinn“ der Fallschule:

Schützen von wichtigen Körperteilen (z.B. Kopf)

Einzelne Formen der Fallschule sollen ebenfalls am praktischen Beispielen erörtert werden:

a.) Einzelne Fallschule;

b.) Hilfestellung bei der Fallschule;

c.) Fallschule am Partner;

d.) Fallschule mit dem Partner;

e.) Fallschule absichtlich verdreht;

2 Einheiten → Eindrehtechnik auf zwei Beinen

1. Teil und 2. Teil

Diese Einheiten werden an beiden Wochenenden (je eine Einheit pro Wochenende) angeboten. Durch das Verteilen der Einheiten auf beide Wochenenden, wird das „Behalten“ der Techniken bei den Teilnehmern vertieft. Diese Einheiten sind klar dem Hauptteil der Stunde zuzuordnen und sollte von den Teilnehmern auch so verstanden werden.

Als Schlagworte gelten:

- a.) 180°Drehung;
- b.) Rücken-Bauchkontakt;
- c.) (Bei Aushebetechniken) Ausheben mit den Beinen;
- d.) (oder) ziehen über die Hüfte;

Erläuterung der Vorteile von Zweibeintechniken gegenüber den Einbeintechniken soll erarbeitet werden.

Schlagwort:

- Sicherer Stand;
- Sichern von Uke

Ukes Rolle als Partner wird hier besonders hervor gehoben, da er nicht nur ein Trainingspartner, sondern auch als „Trainer“ eingesetzt wird, um Tori im gewissen Umfange helfend zu korrigieren.

2 Einheiten → Fußtechniken

1. Teil und 2. Teil

Diese Einheiten werden an beiden Wochenenden (je eine Einheit pro Wochenende) angeboten; auch hier gilt: das Erlernte zu vertiefen und neues Hinzufügen.

Diese Einheiten sind ebenfalls klar dem Hauptteil der Stunde zuzuordnen und sollte von den Teilnehmern auch so verstanden werden.

Die Teilnehmer sollen verschiedenen Arten der Fußtechniken in Gruppenarbeit eigenständig heraus arbeiten, kennen lernen und zuordnen können:

- a.) Sicheltechniken (Gari),
- b.) Fegetechniken (Barai),
- c.) Stopptechniken (Sasae),
- d.) Einhaketechniken (Gake)

Eventuelle Fragen:

- Wie wird angegriffen? (Vorbereitende Maßnahmen)
- Worin unterscheiden sich die Bewegungen?
- Welches Bein wird angegriffen?

2 Einheiten → Bodenarbeit

1. Teil und 2. Teil

Diese Einheiten werden an beiden Wochenenden (je eine Einheit pro Wochenende) angeboten; auch hier gilt: das Erlernte zu vertiefen und neues Hinzufügen. Diese Einheiten sind ebenfalls klar dem Hauptteil der Stunde zuzuordnen und sollte von den Teilnehmern auch so verstanden werden.

Herausgearbeitet werden die Prinzipien der Haltetechniken:

- a.) Uke muss auf dem Rücken liegen.
- b.) Mindestens eine Schulter von Uke muss fixiert sein.
- c.) Tori liegt über Uke.
- d.) Wettkampfmäßig: Face-to-face-Position.
- e.) Tori muss immer Aufstehen können.

Die Teilnehmer sollen die einzelnen Unterschiede der 4 Grundhaltetechniken erkennen können und zuordnen können:

Schlagworte:

- Belastung.
- Schulter fixieren
- Wechseln der Haltepositionen.

1 Einheit → Randori und/oder Randoriformen

In diesen Einheiten soll der Begriff Randori erklärt und verstanden werden.

Was ist Randori?

Hier werden verschiedene Kampfspiele vorgestellt werden und von den Teilnehmern in verschiedene Kategorien eingeordnet:

Kämpfen um einen Gegenstand;

Zieh- und Schiebekämpfe;

Kämpfen um die Position;

Gleichgewichtskampf;

Randoriformen im „Judo mit Hindernissen“ (ohne Greifen, gefesselte Beinen etc.)

Ständig → Nach den Einheiten

Für Entspannung und/oder Cooldown sind keine eigenen Einheiten vorgesehen.

Stattdessen sollen die praktischen Einheiten so terminiert werden, das am Ende der Praxiseinheit noch genügend Zeit für Entspannung oder Cooldown bleibt.

Mögliche Formen der Entspannung sind:

a.) Dehnübungen

b.) Traumreisen

c.) Progressive Muskelrelaxation (PMR)

d.) Massage (in Form von Pizza, oder Kuchen backen)

e.) Massage mit Igelbällen

Bei Dehnübungen ist bei G-Judoka entsprechend Vorsicht walten zu lassen, da es durch aus nicht zu den gewünschten Dehnerfolgen, sondern eher, zu deren „Misserfolg“ führt. Die taktile Wahrnehmung kann bei Einigen entweder schon im Vorfeld gestört sein, oder aber durch medikamentöse Einstellung herbei geführt sein. Ebenso verhält es sich bei der progressiven Muskelrelaxation; auch hier kann das „normale“ Körpergefühl nicht zu Grunde gelegt werden.

Traumreisen sind unbedenklich, obwohl man einige Teilnehmer hinterher aus einer Tiefschlafphase wecken muß.

Mögliche Fragen:

Warum Entspannung?

Welche Art der „Judoentspannung“ gibt es noch?

Stundenaufbau der Ausbildung (und Zuordnung der Stunden in ein Farbschema – zur besseren Orientierung)

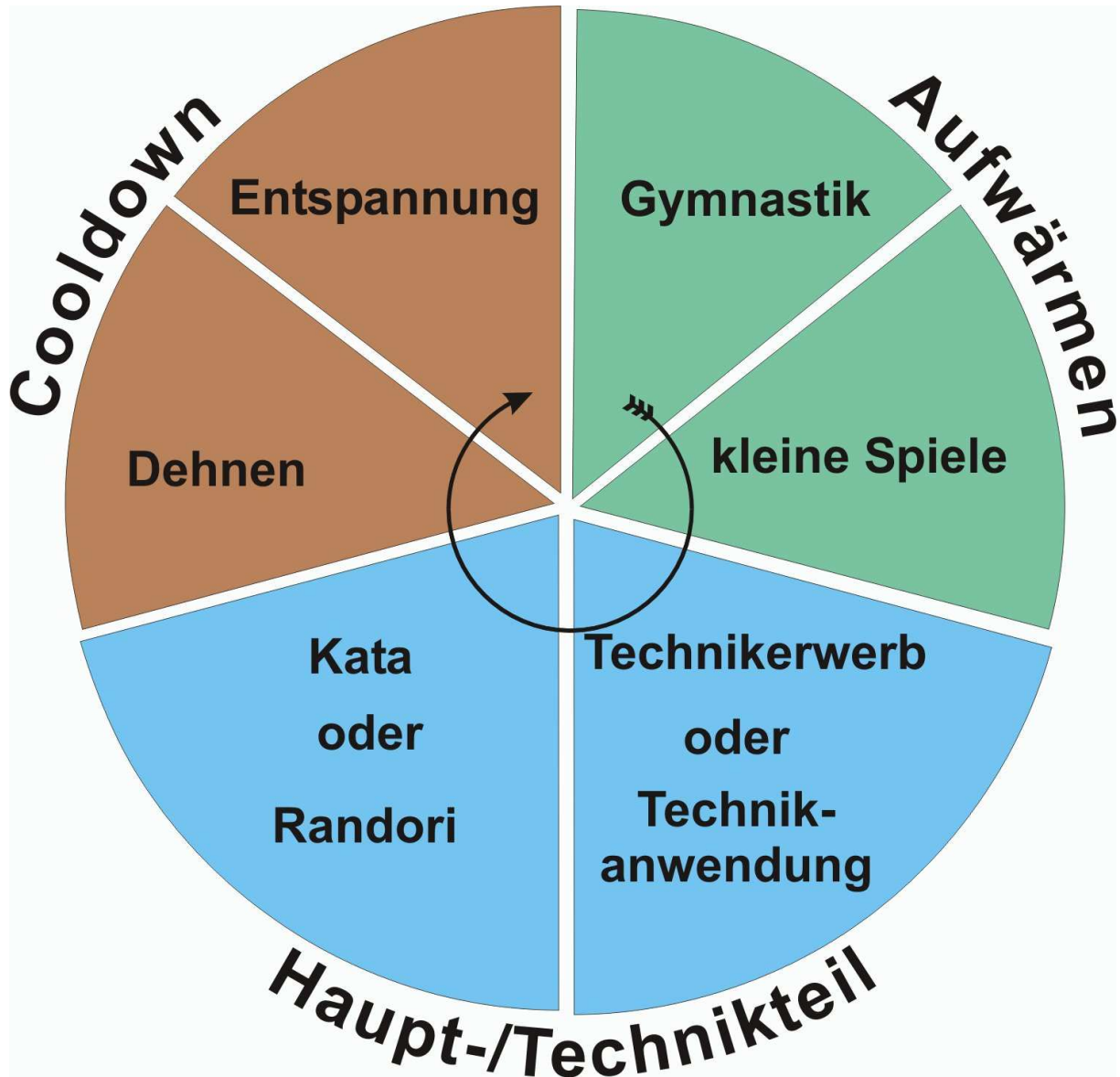
Dunkelgrau = Anfang und Ende der Ausbildung; **Hellgrau** = Ruhe-/ Essenphasen; **Gelb** = Theorie; **Grün/Blau** = Praxis

Anmerkung: Das Abwärmen (oder Cooldown) ist nicht extra als eigene Einheit ausgewiesen, sondern ist Bestandteil am Ende der Praxiseinheiten.

Zeit	1. Samstag	1. Sonntag	2. Samstag	2. Sonntag
08:00 Uhr – 09:00 Uhr		Frühstück		Frühstück
09:00 Uhr – 10:30 Uhr	Bis 10:00 Uhr Anreise	Praxis: Fußtechniken (1.Teil)	Bis 10:00 Uhr Anreise	Praxis: Fallschule
10:30 Uhr – 12:00 Uhr	Praxis: Spielformen / Aufwärmen (1.Teil)	Praxis: Bodenarbeit (1.Teil)	Praxis: Eindrehtechnik auf zwei Beinen (2.Teil)	Praxis: Randori und Randoriformen
12:30 Uhr	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
13:00 Uhr – 14:00 Uhr	Mittagspause	Theorie: Aufbau einer Trainingsstunde (Wiederholung)	Mittagspause	Theorie: Abschlussgespräch
14:00 Uhr – 15:30 Uhr	Theorie: Aufbau einer Übungseinheit	Ende und Abreise	Praxis: Fußtechniken (2.Teil)	Ende und Abreise
16:00 Uhr – 17:30 Uhr	Praxis: Eindrehtechnik auf zwei Beinen (1.Teil)		Praxis: Bodenarbeit (2.Teil)	
18:00 Uhr	Abendessen		Abendessen	
19:00 Uhr – 20:30 Uhr	Praxis: Spielformen / Aufwärmen (2.Teil)		Theorie: Erfahrungsaustausch, Historie des Judo	
22:00 Uhr	Nachtruhe		Nachtruhe	

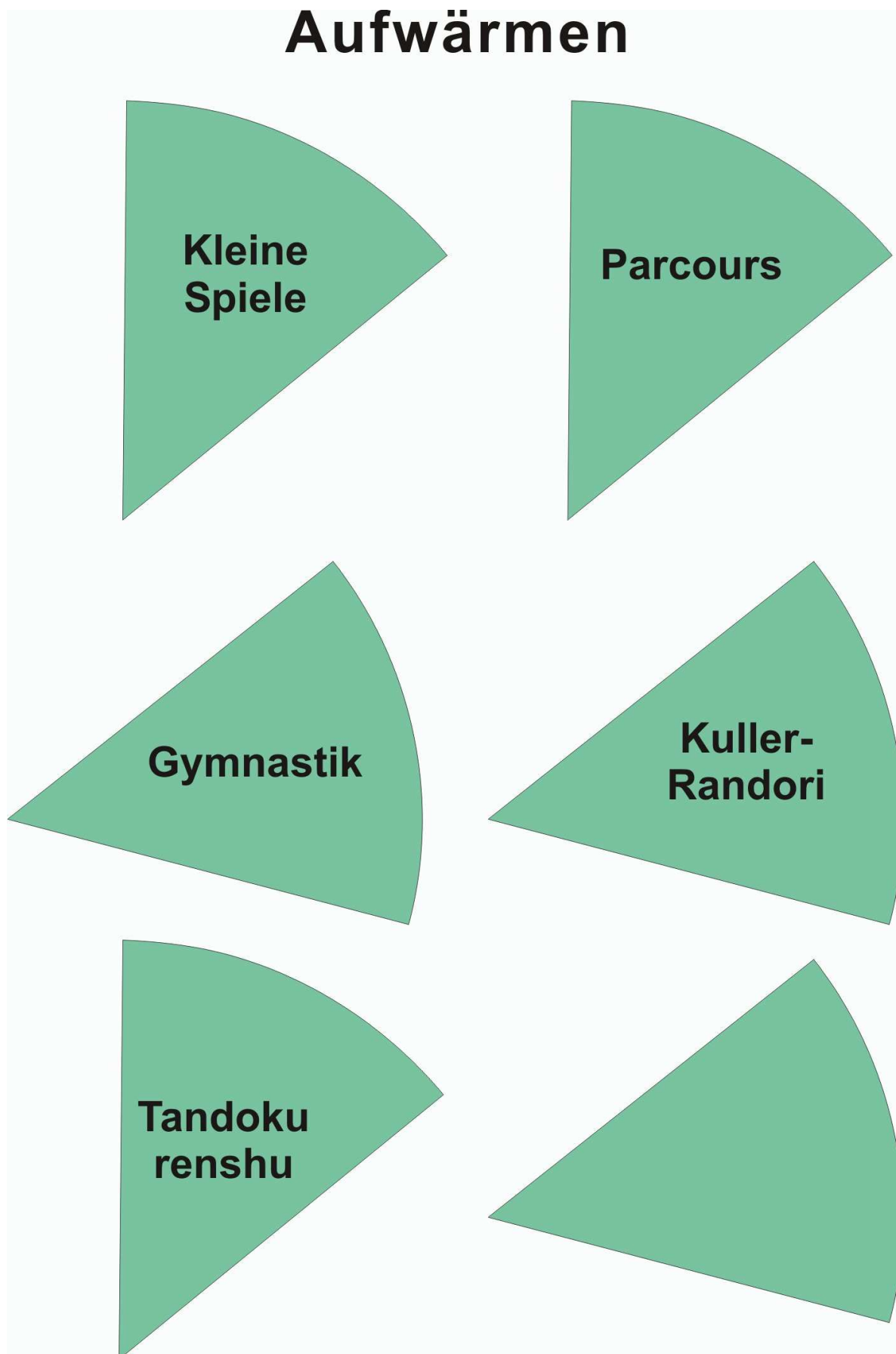
Einteilung der Trainingsstunde in der Theorieeinheit (Darstellung)

Die Judo-Pizza



Durch Anordnen der einzelnen Felder ist es möglich eine Stunde zu gestalten. Jeder „Trainer“ kann ein Segment für die nächste Einheit übernehmen und sich entsprechend darauf vorzubereiten. Die Segmente sind austauschbar (Siehe Beispiele unten) und es können jederzeit andere sinnvolle Elemente hinzugefügt werden.

Verschiedene Möglichkeiten der Segmentierung:
(Hier sind der [sinnvollen] Fantasie keine Grenzen gesetzt).



Haupt-/Technikteil

**Technik-
erwerb**

**Technik-
anwendung**

Kata

Randori

Shiai

Cooldown

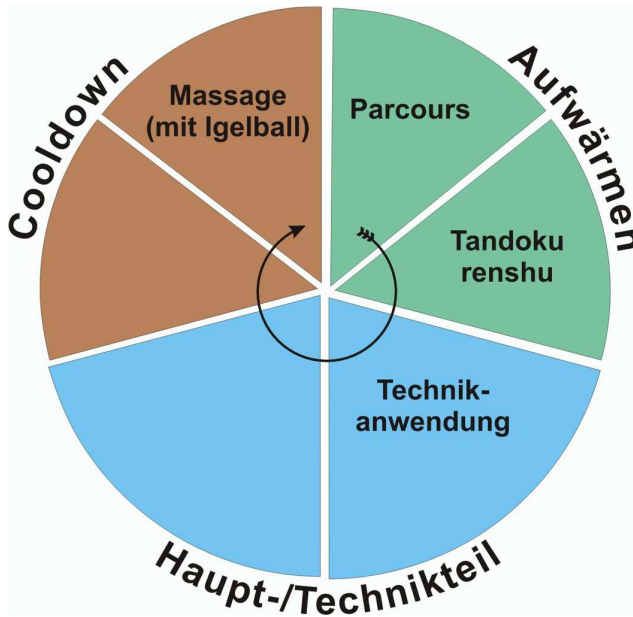
**Traum-
reise**

Dehnen

**Massage
(mit Igelball)**

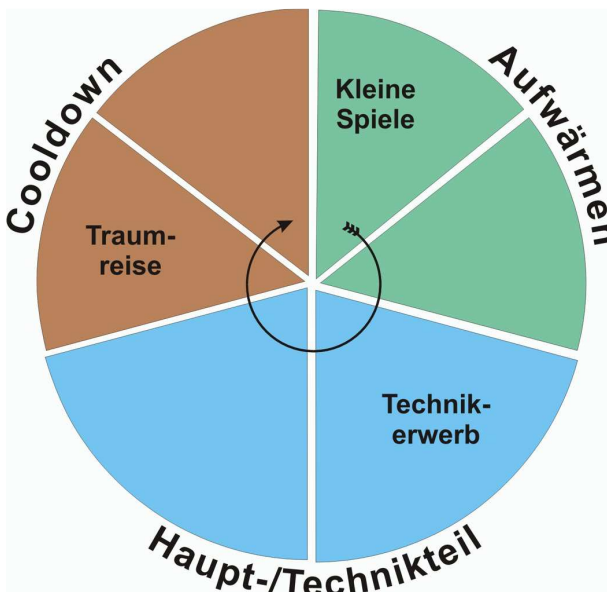
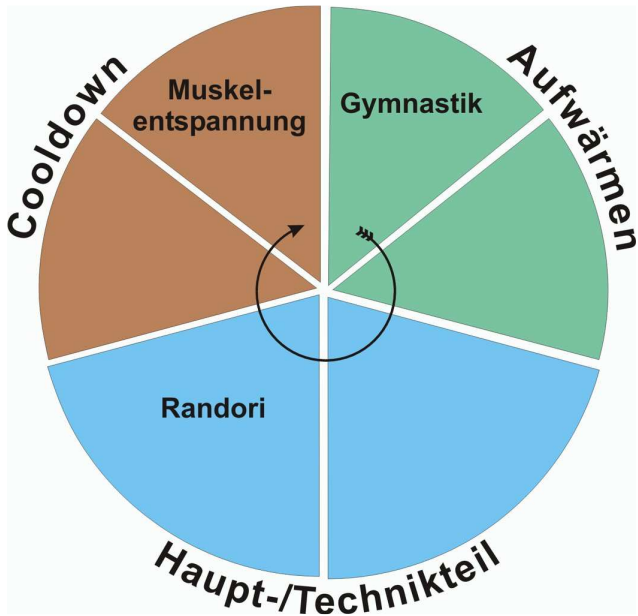
**Muskel-
entspannung**

**Massage
(Pizza)**



Beispiel 1:
 Zum Aufwärmen wird ein Hallenparcours aufgebaut mit anschließenden Tandoku renshu;
 Technikteil:
 Die erlernte Technik aus den letzten Stunden wird wiederholt, weitergeführt und z.B. als Angriffstechnik ausgeführt.
 Cooldown:
 Untereinander Massieren mit Igelbällen

Beispiel 2:
 Zum Aufwärmen gymnastische Übungen;
 Technikteil:
 Randorieinheiten, vom einfachen Schieben-Ziehen, über Bodenrandori bis letztendlich zum Stand-Randori.
 Abschließend mit einer progressiven Muskelrelaxation im Cooldown die Stunde beenden.



Beispiel 3:
 Zum Aufwärmen kleine Spiele (Lauf und Fangspiele);
 Technikteil:
 Vorbereitung der Kata für eine Grüngurtprüfung;
 Abschließend mit einer Traumgeschichte entspannen.