Vier gewinnt!

Gruppe:	**2 Teams ab je 5 Personen**
Spielfläche:	**ganze Mattenfläche**
Zeitansatz:	**10 bis 15 Minuten**
Material:	**15 Gürtel für kleines Gitter, 30 Gürtel für großes Gitter** **42 Markierungshütchen (oder ähnliches) in zwei Farben** **1 Stoppuhr** **Individuelles Material für Varianten**

Am Ende der Matte wird ein Gitterfeld gebaut. Dazu werden acht Gürtel im Abstand von ca. 20 cm waagerecht übereinander sowie sieben Gürtel im gleichen Abstand senkrecht gelegt.

Es werden zwei gleichgroße Teams gebildet, jedes Team bekommt eine Farbe. Die Teams befinden sich an dem anderen Ende der Matte.
In der Mitte (oder am Rand) stehen die je 21 farbige Markierungshütchen.

Es wird ausgelost, welches Team beginnt. Danach wird im Wechsel je ein Teammitglied ins Rennen geschickt, der einen Spielzug vornehmen darf.
Das Startteam schickt den ersten Läufer, der ein Markierungshütchen aufnimmt und in ein freies Feld in das Gitter legt. Dies darf nur in den ersten sieben Feldern an obersten Gürtellinie erfolgen und danach auf diesen Spielstein aufgebaut werden.
Jeder Spieler hat eine maximale Zeit für einen Zug zur Verfügung (z. B. 15 Sekunden, je nach Distanz zum Gitterfeld), die sehr knapp bemessen werden soll. Wird die Zeit überschritten, fällt das Markierungshütchen/der Spielzug weg.
Die Gürtel dürfen nicht mit den Füßen berührt werden, passiert dies, muss der Spieler am Rand fünf Liegestützen (oder andere Übungen) machen.
Das Team, welches zuerst vier Hütchen waagerecht, senkrecht oder diagonal in eine Linie gelegt hat, gewinnt.
Das Spiel endet unentschieden, wenn alle Felder im Gürtelgitter gelegt sind und keiner eine zusammenhängende Viererkette legen konnte.

Varianten
- unterschiedliche Startpositionen
- freie Feldwahl
- Uchi-komi (zuerst zu Uke laufen, 10 schnelle Uchi-komi, dann Spielstein holen)
- Atemi-Kombis (zuerst zu Uke laufen, 3 schnelle Atemi-Kombis, dann Spielstein holen)
- Fallschule
- Angriffe mit Handpratzen (Bewegungslehre oder Passivblock)

Atomfusion!

Gruppe: **ab 5 Personen**
Spielfläche: **ganze Mattenfläche**
Zeitansatz: **3 bis 5 Minuten**

Material: **ohne**

Alle verteilen sich auf der gesamten Mattenfläche.

Auf Kommando laufen alle kreuz und quer über die Matte. Der Trainer ruft eine beliebige Zahl, so dass die Teilnehmer/Atome sich zu einer Gruppe in dieser Anzahl formieren müssen. Wird die Zahl 5 gerufen, so müssen sich genau 5 Personen zusammenfinden. Haben sie sich gefunden, wird eine Person/Atom von allen hochgehoben, eine Runde um die Matte herumgetragen und dann wieder sanft abgesetzt. Danach löst sich die Gruppe wieder auf und läuft durcheinander.
Wer sich nicht in einer Gruppe einbringen kann, muss sofort 10 Liegestütz (oder eine andere Übung machen).
Das zu tragende Atom wird nur nach Absprache angehoben und wieder abgesetzt.

Varianten
- Atomwechsel (während die Runde gelaufen wird, müssen zwei Teams ihr Atom austauschen, wenn das Kommando Atomwechsel gerufen wird)
- rotierende Atome (es werden keine Runden gelaufen, sondern das Atom zweimal und die Längsachse gedreht)

Blindrotation!

Gruppe:	**ab 2 Personen (Partnerübung)**
Spielfläche:	**2 qm pro Trainingspaar**
Zeitansatz:	**2 bis 5 Minuten**
Material:	**Augenbinde** **Schlafbrille**

Die Trainingspaare stellen sich im Abstand von je einer Armlänge gegenüber und legen ihre Handflächen auf Brusthöhe aneinander. D. h. die linke Hand auf die rechte Hand, die rechte Hand auf die linke Hand. Die Arme sind dabei leicht angewinkelt.

Wenn die Teilnehmer die Ausgangsposition eingenommen haben, verschließen sie ihre Augen oder erhalten je eine Augenbinde/Schlafbrille. Ihre Aufgabe ist nun sich einmal um die eigene Achse zu drehen und mit den nach vorne ausgestreckten Armen/Händen nach der Rotation wieder in der Ausgangsposition zu stehen. D. h. beide müssen sich wieder mit beiden Händen berühren.
Nach vier Rotationen mit dem gleichen Partner, einen mehrfachen Partnerwechsel vornehmen, sodass unterschiedliche Körpergrößen zusammenkommen. So müssen sich die neuen Paare immer wieder neu orientieren sowie koordinieren und damit ein Gefühl für ein gleichzeitiges Drehen, Distanzgefühl etc. entwickeln.

Varianten
- im Uhrzeigersinn
- gegen den Uhrzeigersinn

Bombenentschärfung!

Gruppe:	**2 Teams ab je 3 Personen**
Spielfläche:	**5 qm**
Zeitansatz:	**10 bis 20 Minuten**
Material:	**1 Gymnastikball**
	2 Weichbodenmatten
	1 Stoppuhr
	1 Rugbyball/Tennisring (Variante)

Die zwei Weichbodenmatten werden direkt nebeneinandergelegt. Alternativ kann diese Wettkampffläche auch mit weiteren Weichbodenmatten vergrößert werden. In diesem Fall wäre es allerdings sinnvoll, diese mit Turnmatten von außen zu stabilisieren. So können die Weichbodenmatten nicht so schnell auseinandergleiten.
Es wird ein Bombenleger- und ein Bombenentschärferteam gewählt, welche im zweiten Durchgang die Rollen tauschen.

Das Bombenlegerteam bestimmt den ersten Bombenleger, der den Gymnatikball bekommt. Dieser muss auf die Weichbodenmatte gehen und hat die Aufgabe, sich die Bombe nicht wegnehmen zu lassen. Sobald er auf der Weichbodenmatte ist, darf das Bombenentschärferteam einen Techniker ebenfalls auf die Matte entsenden.
Dieser hat 60 Sekunden Zeit, die Bombe zu entschärfen, d. h. dem Bombenleger den Ball zu entreißen/entwinden, von der Weichbodenmatte zu werfen oder mit der Bombe die Matte zu verlassen, wobei der Bombenleger in diesem Fall die Bombe zu diesem Zeitpunkt nicht mehr berühren darf. Wurde der Ball entrissen und noch nicht von der Matte geworfen, darf er zurückerobert werden. Wurde die Bombe entschärft, bekommt das Team Entschärfer einen Punkt, kann der Bombenleger die Bombe über 60 Sekunden halten, geht der Punkt an das Team Bombenleger.
Danach werden neue Teammitglieder ins Rennen geschickt.

Varianten
- ein zweiter Entschärfer, wenn nach 45 Sekunden noch kein Erfolg eingetreten ist, darf noch 15 Sekunden helfen
- Rugbyball oder Tennisring mit Zeitvorgabe 2 Minuten
- ein zweiter Entschärfer, wenn nach 90 Sekunden noch kein Erfolg eingetreten ist, darf noch 30 Sekunden helfen

Budowerte!

Gruppe:	**3 bis 5 Personen pro Team**
Spielfläche:	**3 qm pro Team**
Zeitansatz:	**20 bis 45 Minuten**
Material:	**1 DJB-Werte oder 1 DJJV-Goldene-Regeln je Team** **A) Überschriften, einzeln laminiert** **B) Bildern, einzeln laminiert** **C) Beschreibungstexte, einzeln laminiert** **D) Gesamtübersicht DJB-Werte/DJJV-Goldene-Regeln, laminiert** **E) 1 Stift** **F) 1 Kontrollblatt** **1 Markierungshütchen pro Team** Das Material für die Materialpakete können unter www.budo-spiele.de kostenlos heruntergeladen oder per E-Mail angefordert werden.

Jedes Team erhält ein „Paket“ (entweder DJB oder DJJV) mit den Materialien A, B und C an sein Markierungshütchen. Die Teams werden in einem Abstand von ca. 3 bis 4 m auf der Matte verteilt. Die jeweiligen laminierten Unterlagen sind pro Part gut gemischt, sodass diese nicht in der gleichen Reihenfolge sind und zugeordnet werden können.

Die einzelnen Teams haben zur Aufgabe, die ihnen ausgehändigten DJB-Judowerte bzw. die DJJV-Goldene-Regeln richtig zuzuordnen. D. h. die Überschriften sowie die Beschreibungstexte müssen zu den jeweiligen Bildern gefunden werden.
Wenn ein Team fertig ist, erhält es eine Gesamtübersicht der Werte/Regeln. Nun muss das Team gemeinsam abgleichen, ob sie alles richtig gelegt haben. Fall der ein oder andere Text bzw. Bild falsch gelegt wurde, so wird das nun selbstständig und ohne Kommentierung korrigiert.
Es geht in diesem Budo Spiel nicht darum, wer als Erstes fertig ist. Die Gruppen sollen sich hier Zeit nehmen und auch die entsprechende Zeit seitens des Trainers sowie der anderen Gruppen bekommen. Wichtig ist, dass hier keine Sieger ausgelobt werden.

Varianten
- Geschichte - Jede Gruppe muss ich eine Geschichte oder eine Situation ausdenken, in der alle 10 bzw. 12 Budo-Werte vorkommen. Je besser Zusammenhänge zu erkennen sind oder erklärt werden, desto besser.
- Gruppendiskussion - In den einzelnen Gruppen sollen sich die Teilnehmer über die einzelnen Werte unterhalten.
  „Wem ist welcher Wert wichtig und warum“
  „Welcher Wert ist mir positiv bei anderen aus der Gruppe aufgefallen? Nennung bzw. Erzählung einer bestimmten Situation“
  „Welche Werte sind mir positiv bei anderen aus der Schule, Familie, Umfeld etc. aufgefallen? Nennung bzw. Erzählung einer bestimmten Situation“

„Welche Werte stören mich bei anderen, wenn sie diese nicht einhalten? Und warum?“
„Welche Werte sind für mich nicht so wichtig? Und warum?“
„Können die Budo-Werte in eine Reihenfolge gebracht werden? Wenn ja, wie würden diese aussehen?“
„Bei älteren Teilnehmern können Fragen von früher zu heute gestellt werden. Hat sich etwas geändert von damals zu heute? Welche Werte haben sich geändert und in welcher Form etc.“

- Budowert Barometer - Nachdem alle Gruppen intern diskutiert und sich ausgetauscht haben, wird mit allen gemeinsam das Budowert-Barometer gespielt. Dazu werden die Budowerte mit Bildern, Texten sowie Überschriften richtig zugeordnet und auf der Matte nebeneinander – mit Abstand von ca. 1m – gelegt.
  Alle Teilnehmer sollen sich nun hinter den Budo-Wert stellen, der für sie am wich tigsten ist. Die Personen in jeder Gruppe werden der Reihenfolge nach angesprochen, warum dieser Wert für sie wichtig ist. So kommen unterschiedliche Sichtweisen und Geschichten zustande. Die gesamte Gruppe profitiert von den unterschiedlichen Aussagen – ein permanenter Denkprozess entsteht.
  Nun stellen sich alle hinter den Wert, der für sie am unwichtigsten scheint. Auch hier haben die Teilnehmer der jeweiligen Gruppe die Möglichkeit, ihr Feedback zu geben, warum dieser Wert für sie nicht so wichtig ist oder erscheint.
  Nun stellen sich alle an den Budo-Wert, den sie bei anderen besonders bewundern. Warum wird genau dieser Budo-Wert bewundert?
  Welchen Budo-Wert hätte ich bei mir gerne stärker ausgeprägt? Und warum?
  Wenn dieser Budo-Wert von anderen nicht eingehalten wird, bringt mich das auf die Palme. Das kann ich überhaupt nicht leiden. Warum kann ich dieses Verhalten nicht leiden?

Bullenreiten!

Gruppe:	**ab 2 Personen (Partnerübung)**
Spielfläche:	**2 qm pro Trainingspaar**
Zeitansatz:	**5 bis 10 Minuten**
Material:	**Stoppuhr** **Augenbinde, Schlafbrille**

Uke geht in die hohe Bankpostion (Vierfüßlerstand). Tori setzt sich auf den Rücken und hakt beide Beine unter dem Bauch von Uke ein. Mit den Händen hält sich Tori am Gi von Uke fest.

Auf Kommando des Trainers wird der Wettkampf gestartet. Jeder Durchgang läuft 10 bis 15 Sekunden. Uke muss nun versuchen, seinen Reiter von seinem Rücken abzuwerfen. Tori muss versuchen so lange wie möglich auf dem Rücken zu bleiben, ohne den Boden zu berühren.
Derjenige, der die Runde gewonnen hat, darf sich einen anderen Sieger auf der Matte als neuen Gegner suchen. Die Verlierer machen zunächst 10 Sit-Ups, bevor sie sich einen neuen Gegner suchen.

Varianten
- freihändig, die Arme dürfen nur zum Ausbalancieren benutzt werden
- blind, die Augen des Reiters sind geschlossen oder werden mit einer Augenbinde/Schlafbrille bedeckt
- blind und freihändig
- Übergang in eine Technik ohne Gegenwehr, Uke geht nach dem Abwerfen von Tori sofort in eine Haltetechnik, einen Würger oder einen Hebel. Tori darf sich nicht wehren
- Übergang in eine Technik mit Gegenwehr, nun muss Tori nachdem er abgeworfen wurde in eine Haltetechnik, einen Würger oder einen Hebel gehen. Uke darf sich wehren, das Randori dauert höchstens 60 Sekunden.

Cross Finder!

Gruppe:	**Einzelübung**
Spielfläche:	**3 qm**
Zeitansatz:	**15 bis 25 Minuten**
Material:	**6 bis 8 fitLights**
	6 bis 8 fitLights-Klett-Wandkleber
	1 roter Wettkampfhandschuh
	1 blauer Wettkampfhandschuh
	1 roter Schienbeinschützer
	1 blauer Schienbeinschützer
	1 Markierungskleber/Krepp (ca. 1m von der Wand)

Die fitLights Aufkleber werden an der Wand parallel auf Knöchelhöhe, Kniehöhe, Hüfthöhe sowie Brusthöhe abgebracht. Für Könner kann auch ein weiteres fitLight auf Kopfhöhe in der Mitte angebracht werden.
Ein Markierungstape, 1m von der Wand, dient als Startlinie sowie als Ausgangsposition nach jedem Licht.
Der Athlet zieht je einen roten sowie einen blauen Handschuh an. Farblich diagonal werden die Schienbeinschützer angezogen, sodass beispielsweise auf der rechten Seite ein roter Handschuh sowie ein blauer Schienbeinschützer und auf der linken Seite ein blauer Handschuh sowie ein roter Schienbeinschützer ist.
Die Programmierung des Controllers wird dem Leistungsstand der jeweiligen Athleten angepasst. Zum Aufwärmen sollten aber lange Intervalle gewählt werden. Im Laufe des Trainings können durch Intervallverkürzungen die Schwierigkeitsgrade erhöht werden.

Tori stellt sich auf die Markierungslinie und beginnt mit dem Startsignal bzw. dem Aufleuchten der ersten Lampe.
Hier hat Tori die Aufgabe, die fitLights mit der jeweiligen Farbcodierung auszumachen. D. h. rote Lampen dürfen nur mit einem roten Schützer, blaue Lampen dürfen nur mit einem blauen Schützer berührt werden.
Es können bestimmte Atemi-Techniken oder freie Technikwahl vorgegeben werden. Als Trainer darauf achten, dass keine Fehltreffer erfolgen.
Zeitintervalle und Treffer: 0,05 Sekunden=Schnelligkeitstraining Leistungssport; 1,5 Sekunden mit Zusatzaufgabe oder Breitensport.

Übungsbeispiele:
Blau=Kombi Hand/Fuß
Rot=Kombi Hand/Fuß
Grün=Sturz seitwärts
Gelb=Sturz rückwärts
Pink=Rolle vorwärts
Dunkelgrün=Sturz vorwärts

Blau=Kombi Hand/Fuß
Rot=Kombi Hand/Fuß
Grün=Block nach oben (re/li)
Gelb=Block seitlich (re/li)
Pink=360°Drehung und Verteidigungslage
Dunkelgrün=Seitwärtskick (re/li)

Blau=Kombi Hand/Fuß
Rot=Kombi Hand/Fuß
Grün=Burpee
Gelb=360°Drehung
Pink=2 Hampelmänner
Dunkelgrün=Rückenlage und Aufstehen

Blau=Kombi Hand/Fuß
Rot=Kombi Hand/Fuß
Grün=Tandoku-Renshu Harai-goshi
Gelb=Tandoku-Renshu Seio-nage
Pink=Eingang O-soto-gari
Dunkelgrün=Sturz vorwärts

Zwei Hunde, ein Knochen!

Gruppe:	**ab 3 Personen**
Spielfläche:	**4 qm pro Trainingsteam**
Zeitansatz:	**8 bis 15 Minuten**
Material:	**2 Handpratzen je Team** **4 Handpratzen je Team (Variante)** **2 Schlagpolster je Team (Variante)**

Uke hält zwei Handpratzen. Die beiden Toris stehen Schulter an Schulter, Uke den Rücken zugewandt.
Jedes Dreierteam steht in einem Abstand von ca. 3m zu anderen Dreierteams.

Die Intensität und Stressbelastung dieses Spiels sind sehr hoch und es wird viel von den Athleten abverlangt.
Es ist sinnvoll, einen Durchgang auf max. 20 bis 30 Sekunden anzusetzen, damit auch eine hohe Intensität erreicht wird. Die Zeit nach Möglichkeit nicht ansagen, sondern mit dem ersten Durchgang starten. Wenn ein Durchgang von jedem im Dreierteam erfolgt ist, einmal die Teilnehmer die Zeit schätzen lassen, in der sie aktiv waren. Meist kommt jedem Teilnehmer die Zeit unter Anstrengung und Stress wesentlich länger vor. So sind die Teilnehmer meist erstaunt, wenn man ihnen die tatsächliche Übungszeit mitteilt.

Wenn Uke nun mit den Pratzen die Schultern der beiden Toris leicht berührt, müssen sich diese blitzschnell zu Uke umdrehen und so viele gezielte sowie kraftvolle Treffer (Fauststöße) auf der Pratze landen wie möglich. Beiden kämpften demnach um die optimale Schlagposition und versuchen den anderen mit vollem Körpereinsatz wegzudrängen, damit jeder Treffer mit Maximalkraft frontal auf den Pratzen landen kann.
Uke legt nach dem Startsignal beide Hände bzw. Pratzen übereinander und bietet mit einer Pratze nur eine Trefferfläche. Die zweite Hand/Pratze dient als Puffer. Dazu streckt er beide Hände weit vor dem Kopf aus und geht in einen stabilen Stand, damit er dem Schlagdruck standhalten kann.
Wird der Druck für Uke zu groß oder rangeln sich die beiden Hunde zu arg, werden die Pratzen mit der Innenseite kurz vor die Brust genommen, sich in eine andere Richtung gedreht und dort wieder ausgestreckt. Die beiden Hunde müssen schnell um Uke herumlaufen, sich wieder eine gute Ausgangsposition verschaffen und den anderen wegdrängen, damit sie so viele Treffer wie möglich landen.
Festhalten oder werfen ist nicht erlaubt. Nach Ablauf der Zeit erfolgt der Wechsel im Dreierteam.

Varianten
- Deckung/Kopf-Schutz, Uke kann mit der Pratze auf die Köpfe der Toris tippen, wenn sie sich so rangeln, dass sie keine Treffer mehr setzen können
- Stressaufbau, die Toris werden von ein oder zwei weiteren Ukes bedrängt, die ebenfalls mit Pratzen auf Kopf und Körper tippen dürfen, sodass die Toris abwehren, rangeln und dennoch sauber und kräftig treffen müssen
- seitliche Start-Pratze, nach dem Startsignal nimmt Uke die Arme zur Seite, die Toris müssen dann zu einer Pratze laufen und treffen. Uke muss sich dann um 90° auf

die Seite drehen, auf der die erste Pratze getroffen wurde.

Fußangler!

Gruppe:	**ab 2 Personen (Partnerübung)**
Spielfläche:	**1m x 3m pro Team**
Zeitansatz:	**10 bis 15 Minuten**
Material:	**2 Gürtel pro Team** **2 Ringe/Reifen** **Koordinationsleiter (Variante)**

Zwei Gürtel werden von jedem Team an je einem Ende zu einem langen Gürtel zusammengeknotet.
Jedes Zweierteam stellt sich im Abstand der jeweiligen Länge des zusammengebundenen Gürtels gegenüber. Jede Person steht mit beiden Beinen in je einem Reifen/Ring.
Die Enden des Gürtels werden diagonal bei Uke und Tori an je einen Fußknöchel gebunden (also beiden am rechten oder beide am linken Fuß).
Eine Zeitvorgabe von 60 bis 120 Sekunden wäre sinnvoll.

Uke und Tori müssen nun versuchen, sich durch Zugbewegungen des Zuges nach hinten aus dem Gleichgewicht zu bringen. Durch die Zugbewegung des Gürtels gestaltet sich das Stehen auf einem Bein und Ziehen mit einem Bein gar nicht so einfach. Der Durchmesser des jeweiligen Reifens/Rings darf voll ausgeschöpft werden und demnach zur Seite, nach vorne oder nach hinten gesprungen werden.
Einen Punkt kann die Person gewinnen, die den Gegner mit einem oder beiden Beinen aus dem Kreis bewegen oder zum Fallen zu bringen konnte. Die Person mit den meisten Punkten gewinnt das Spiel. Nach dem ersten Durchgang sollten die Gürtel am jeweils anderen Knöchel/Bein befestigt werden.

Varianten
- freier Uke, nur Tori muss sich in den Ring/Reifen stellen. Uke darf sich frei um den Radius des Reifens bewegen und hat die Aufgabe, Tori durch geschickte Züge mit dem Bein aus dem Gleichgewicht zu bringen bzw. aus dem Reifen/Ring zu ziehen; Fuß- und Aufgabenwechsel
- seitlich auf einem Bein hüpfen, Uke und Tori müssen auf dem freien Bein seitlich eine Reihe von Ringen/Reifen durchspringen und gleichzeitig den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen; das gefesselte Bein darf nicht abgestellt werden; Fußwechsel
- mit dem Rücken zueinander; alle Varianten nur Uke und Tori stehen dabei Rücken an Rücken
- Übergang in eine Technik ohne Gegenwehr, Uke geht nach dem Abwerfen von Tori sofort in eine Haltetechnik, einen Würger oder einen Hebel. Tori darf sich nicht wehren

Fußjäger!

Gruppe: **ab 2 Personen (Partnerübung)**
Spielfläche: **2 bis 3 qm pro Trainingspaar**
Zeitansatz: **5 Minuten**

Material: **ohne**

Uke legt sich auf den Bauch, den Kopf Richtung Tori. Tori steht ca. 1m von Ukes Kopf entfernt, mit dem Blick zu diesem.

Auf Kommando muss Tori versuchen um Uke herum zu gelangen und mit einer leichten Handberührung an Ukes Fuß zu gelangen.
Dafür darf Tori nur seitlich an Uke vorbei und darf nicht greifen, festlegen oder über Uke springen. Uke darf gleichfalls nicht greifen, die Hände müssen dazu verwendet werden, um den eigenen Körper zu drehen und so durch Rotation die Füße vor dem Jäger zu retten. Greifen Uke oder Tori zu oder tritt Uke mit den Füßen, müssen sie 10 Burpees machen.