

Ringen und Kämpfen – Zweikämpfen – Teil 1

Spiel- und Übungsformen zur Förderung der Wahrnehmung und des Zweikämpfens

Individual-
sportarten
Judo

05/03

Vorbemerkungen/Ziele

Kinder jeglichen Alters haben das Bedürfnis zu rangeln und ihre Kräfte zu messen. Rangeleinen treten fast überall auf, wo Kinder sind. Die Spanne der kämpferischen Auseinandersetzung bewegt sich zwischen dem spielerischen Ringen und ernsthaften Streitigkeiten.

Um Zweikämpfe in kontrollierter Form auszuführen, müssen Kinder behutsam an das Kämpfen herangeführt werden. Sie sollen lernen, die eigenen Kräfte gezielt einzusetzen und Verantwortung für den Partner zu übernehmen.

Die nachfolgende Stunde zeigt exemplarisch auf, wie Kinder an das Zweikämpfen herangeführt werden können. Im Vordergrund stehen dabei das Sammeln von körperbezogenen Erfahrungen, die Erprobung der eigenen Kräfte und die Auseinandersetzung mit dem Partner in spielerischer Form.

Zeit:

60-70 Minuten

Teilnehmer/innen:

Kinder ab acht Jahre (die Übungen können auch bei Jugendlichen und Erwachsenen – je nach Gruppe in modifizierter Form – eingesetzt werden).

Geräte/Material:

Weichbodenmatte, Medizinball, Judogürtel oder Seilchen

Ort:

Sporthalle



Zum Ausschneiden und Sammeln

Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

□ = Organisation

EINSTIMMUNG (10-15 Minuten)

- Begrüßung und Vorstellen des Themas
- Die Kinder knien im Kreis. Auf ein vorher festgelegtes Kommando verbeugen sie sich voreinander.

- Aufwärmen mit verschiedenen Laufformen und Bewegungsrichtungen: vorwärts, rückwärts, seitwärts, Hopserlauf, die Hände nach oben strecken (laufen wie Riesen), sich zusammenfallen lassen (laufen wie Zwerge) usw.

- Die Kinder laufen kreuz und quer durch die Halle. Die Bewegungsfläche wird zunehmend eingengt.

SCHWERPUNKT (50-60 Minuten)

● Teil 1 (ca. 15-20 Minuten):

Vertrauensspiele mit dem Partner:

- Vordermann zieht Hintermann (Augen zu)
- Hintermann schiebt Vordermann (Augen zu)
- Roboter-Spiel (Augen zu): den Partner mit Hilfe von Signalen über die Matte führen (z. B.: Po berühren = Startzeichen / auf die rechte Schulter klopfen = 90° Drehung nach rechts / auf die linke Schulter klopfen = 90° Drehung nach links / den Kopf berühren = Stopp)

Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

- Konzentration auf die nachfolgende Stunde wecken, Respekt vor dem Partner zeigen.
- Das Begrüßen kann auch im Stehen oder Sitzen erfolgen.

- Allgemeines Aufwärmen und Förderung der Koordination. Die Kinder lernen ihren Körper und ihre Umgebung wahrzunehmen.

- Zusammenstöße vermeiden, ausweichen vor dem Partner.

- Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit und Entwicklung von Vertrauen zum Partner.

- Der Hintermann/Vordermann schließt die Augen erst dann, wenn er Vertrauen zum Partner gefasst hat. Tempo allmählich steigern.

- Konzentration auf die eigene Wahrnehmung steigt an.



PRAXIS für die PRAKTISCH

**Autorin:
Angela
Andree**

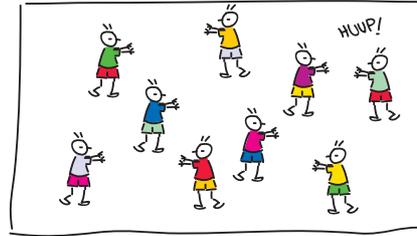
Stundenverlauf / Inhalt

Absichten / Gedanken

- Kinder gehen paarweise zusammen
- Vertrauensspiel in der Gruppe:

Auto-Spiel (alternativ Flugzeug-Spiel): die Kinder halten die Arme in Vorhalte, haben die Augen geschlossen und bewegen sich frei im Raum. Mit einem akustischen Geräusch (z. B. Hupe, Motoren-Geräusch) machen die Kinder auf sich selbst aufmerksam und versuchen gleichzeitig die Geräusche der Mitspieler wahrzunehmen, um Zusammenstöße zu vermeiden.

- Kinder bewegen sich frei im Raum (Bewegungsfläche vorgeben).



- Die Leitung muss gegebenenfalls eingreifen, um Zusammenstöße zu vermeiden. Langsames Tempo.

- Teil 2 (ca. 35-40 Minuten):

Kleine Zweikampfspiele mit dem Partner: die Kinder

- fassen sich an beide Hände und versuchen sich gegenseitig über eine zuvor festgelegte Linie zu ziehen.
- fassen diagonal die rechte oder linke Hand des Partners und versuchen sich gegenseitig über eine zuvor festgelegte Linie zu ziehen.
- stehen in Rechts- oder Linksauslage voreinander (die jeweils rechten oder linken Schultern berühren sich), fassen sich um den Oberkörper und versuchen sich gegenseitig über eine zuvor festgelegte Linie zu schieben.
- stehen voreinander und versuchen mit einer Hand die Schulter/Oberarme des Partners zu berühren.
- fassen diagonal die Hand des Partners und versuchen ihn mit der freien Hand auf dem Rücken zu berühren.
- fassen sich an beiden Händen an und versuchen sich gegenseitig dazu zu bringen einen Medizinball, der in der Mitte von beiden steht, zu berühren.
- stehen mit beiden Füßen außerhalb des Kreises und versuchen sich gegenseitig in den Kreis zu ziehen (z. B. Gürtelkreis).
- fassen sich an beiden Händen an und versuchen mit ihren Füßen die Füße des anderen zu berühren.
- stehen sich gegenüber, umfassen den Körper des Partners in Bauchhöhe und versuchen diesen nach oben anzuheben.

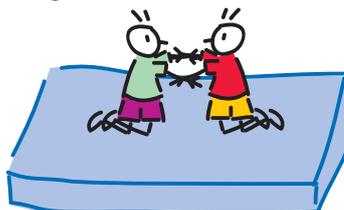
- Partnerweise zusammen frei im Raum verteilen. Partnerwechsel

AUSKLANG (ca. 10-15 Minuten)

- „Sumoringen“

Zwei Kinder befinden sich im Kniestand voreinander auf der Matte. Sie versuchen sich gegenseitig von der Matte zu drängeln oder auf den Rücken zu drehen. Wer die Matte verläßt oder auf den Rücken gedreht wird, verliert.

- Die anderen Kinder verteilen sich um eine oder mehrere Weichbodenmatten (je nach Anzahl der Kinder und Größe des Raumes).



- Die Kinder sollen spielerisch an das Zweikämpfen herangeführt werden.

- Auf ausreichend Abstand zwischen den Paaren achten. Intensität allmählich steigern.

- Beidseitig üben !

- Freie Hand auf dem Rücken!

- Die Kinder sollen lernen ihre Kräfte gezielt einzusetzen (die Schiebe- und Ziehspiele eignen sich hervorragend, um die eigenen Kräfte zu ermessen, aber auch, um auf die Kräfte des Partners zu reagieren).



- Der Übungsleiter/Lehrer muss die Kinder auf den dosierten Einsatz ihrer Kräfte hinweisen.

- Das Üben mit einem neuen Partner fordert die Kinder immer wieder neu heraus.

- Der Körperkontakt zwischen den Kindern wird zunehmend enger. Die Kinder lernen erste Regeln einzuhalten.

- Die Reihenfolge der Kämpfe richtet sich nach dem ungefähren Gewicht der Kinder. Der Verlierer geht von der Matte, der Gewinner bleibt stehen und wird vom nächst schwereren Partner aufgefordert.
- Weichbodenmatte mit Turmmatten absichern.