

KÄMPFEN LERNEN

Vorbemerkungen/Ziele

„Kämpfen“ heißt auch sich verständigen zu können, miteinander zu kooperieren und sich den Stärken und Schwächen des Partners anzupassen. Spricht man von „Kampf“, denkt man zunächst weniger an die oben genannten Eigenschaften, sondern eher an zwei oder mehrere gegeneinander ausgerichtete Personen, die sich im (Zwei)Kampf messen und am Ende als Sieger oder Verlierer dastehen. Dass im Kämpfen aber „mehr“ drin steckt, lässt sich an einigen wenigen Beispielen aufzeigen. Zweikampftechniken lassen sich nur mit dem Partner zusammen erlernen. Folglich sind beide Partner im ständigen Rollenwechsel, sie nehmen abwechselnd die Rolle des Übenden und die des kooperativen Partners ein. Um sich auf den Partner einlassen zu können, ist die Entwicklung von Vertrauen zum Partner und die Verantwortung für den Partner wesentlich. Ein ständiger Wechsel von gelungenen und weniger gelungenen Aktionen innerhalb des Kampfesgeschehens hilft zudem Erfolgserlebnisse zu schaffen, und zu lernen mit Misserfolgen umzugehen. Hohe Ansprüche an die Koordination und Kondition und die Komplexität beim Kämpfen helfen vielseitige körperbezogene Erfahrungen zu sammeln. Im nachfolgenden Praxisbeispiel soll ein dreistufiges Modell eine Einführung in das „Kämpfen lernen“ geben. Die Übungen lassen sich gut in allgemeinen, natürlich auch in zweikampfspezifischen Übungsstunden einbringen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG

- **Begrüßung und Vorstellung des Themas**
- ⊕ Die Teilnehmer stehen im Kreis. Auf ein vorher festgelegtes Kommando begrüßen sie sich.
- ⊕ Das Begrüßen kann auch im Knien erfolgen.
- **Kontaktspiel**
- Alle Spieler laufen auf einer abgegrenzten Fläche kreuz und quer durcheinander. Es werden Kontakte vorgegeben, die mit möglichst vielen Mitspielern durchgeführt werden sollen: z. B. voreinander stoppen, gleichzeitig hochspringen und in der Luft die Handflächen des anderen berühren oder gegenseitig mit den Ellenbogen einhaken und im Kreis laufen.
- **Freunde suchen**
- Die kreuz und quer durch das Spielfeld laufenden Teilnehmer suchen ohne Verursachung eines Zusammenstoßes ihre Partner. Nach Zuruf einer Zahl von 2 - 10 vereinen sich die entsprechenden Spieler, z. B. bei Ruf: „Fünf!“ bilden sie Fünfergruppen, die eine bestimmte Aufstellungsformen der Gruppe (Reihe, Linie, Kreis usw.) oder Aufgabenstellungen (Sitz, Hocke usw.) erfüllen müssen. Vor der nächsten Spielrunde löst sich die Gruppe wieder auf.

- **Schlafende Bären transportieren**

Die Hälfte der Mitspieler liegt auf dem Rücken an einem Matenende und soll von den anderen Mitspielern (den „Bärenträ-

● = Inhalt, ⊕ = Organisation, ⊙ = Absicht, ⊕ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit: 70 - 90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN): Kinder ab acht Jahren (Übungen können auch bei Jugendlichen und Erwachsenen – je nach Gruppe in modifizierter Form – eingesetzt werden)

Material: Turn-, Judo- oder Ringmatten

Ort: Sporthalle



Absichten und Hinweise

- ⊙ Erläuterung des Themas, Vorstellungen vom Kämpfen bei den Kindern erfragen
- ⊙ Konzentration auf die nachfolgende Stunde wecken, Respekt vor dem Partner zeigen
- ⊙ Spielerisches Aufwärmen fördert die Motivation.
- ⊙ Die Kontakte zum Partner sind gering, hierbei steht das Bewegen und Kooperieren mit dem Partner im Vordergrund.
- ⊙ Die Kontakte zu den Mitspielern werden enger, die Spielenden lernen miteinander zu kooperieren und gemeinsam eine Aufgabe zu lösen.
- ⊙ Einführung Stopp-Signal: bei Stopp durch den Übungsleiter/Trainer ist jede (Kampf)Aktion sofort zu unterbrechen und der Körperkontakt zu lösen.
- ⊙ Die Kontakte zum Partner werden enger, trotzdem steht das Kooperieren (miteinander tragen) noch im Vor-

Individual-
sportarten

10.2008

PRÄKTISCH
für die
PRAXIS

Autorin:

Angela

Andree

Fotos:

Erik Gruhn

Stundenverlauf und Inhalte

gern“) auf die andere Seite getragen werden. Die Bären selbst sind bewegungslos und dürfen von den „Bärenträgern“ an Beinen und an Armen, Schultern oder Nacken gefasst werden. Mehrere Bärenträger sollen einen Bären tragen. Sind alle Bären auf die andere Seite getragen worden, wechseln Bären und Bärenträger ihre Rollen. Das Spiel sollte so schnell wie möglich gespielt werden (es siegt die Mannschaft, die schneller ist).

SCHWERPUNKT

● Paarweise zusammen gehen

1. Gegenseitiges Kräfteressen

- Partner aus dem Gleichgewicht bringen: Hände voreinander legen und Partner durch Druckbewegung aus dem Gleichgewicht bringen
- Partner über die Linie ziehen: Hände beidseitig fassen und Partner über eine zuvor festgelegte Linie ziehen
- Partner über Linie drücken: Partner stehen sich in Schrittstellung gegenüber und versuchen sich gegenseitig über eine Linie zu drücken
- Partner anheben: Partner fassen sich im Bärengriff und versuchen sich gegenseitig anzuheben

2. Kämpfen um etwas, um eine Position

- Partner am Aufstehen hindern
- Partner aus dem Vierfüßlerstand in die Bauchlage bringen
- Partner aus der Bauchlage in die Rückenlage drehen
- Partner hindern ein bestimmtes Ziel zu erreichen
- Ein Partner in Rückenlage, der andere Partner hält ihn von der Seite, von vorne oder von oben fest.

3. Kämpfen mit dem Partner

- Beide Partner sind im Kniestand voreinander und versuchen sich gegenseitig in Rückenlage zu drehen und dort kurz zu fixieren. Der gehaltene Partner versucht sich zu befreien (auf den Bauch zu drehen)
- Partner aus Feld (Mattenfläche) drängen
- Partner aus Feld (Mattenfläche) drängen oder in Rückenlage bringen und fixieren.
- Gürtelklau: beide Partner haben einen Gürtel um den Bauch gebunden und versuchen sich gegenseitig den Gürtel zu klauen.

AUSKLANG

● Sanitärerfangen

Alle Spieler laufen kreuz und quer durcheinander. Zwei bis drei Fänger versuchen die Gruppe einzufangen. Wer gefangen wurde, bleibt „verletzt“ auf dem Boden (Rückenlage) liegen. Zwei Sanitäter, die während der Rettung nicht abgeschlagen werden dürfen, transportieren den Verletzten ins „Krankenhaus“ (z. B. Weichbodenmatte). Von dort aus können die „Patienten“ als geheilt entlassen werden und wieder mitspielen.

● = Inhalt, ○ = Organisation, ⊙ = Absicht, ♣ = Hinweis

Absichten und Hinweise

dergrund. Der Wettkampfcharakter kommt hinzu.

♣ *Variation:* Mehrere Bären liegen kreuz und quer übereinander. Die Bärenträger haben die Aufgabe, die Bären auf die andere Seite zu bringen und dort wie zu Spielbeginn hinzulegen.

⊙ 3-Stufen-Modell:

1. Gegenseitiges Kräfteressen
 2. Kämpfen um etwas, um eine Position
 3. Kämpfen mit dem Partner
- ♣ Fußstellung variieren, beidfüßig, einbeinig
- ♣ Füße in Schrittstellung, Partner nur mit einer Hand fassen
- ♣ Schulter an Schulter, beidseitig ausführen
- ♣ *Variation:* Partner stehen Rücken an Rücken
- ♣ Bärengriff: jeweils eine Hand fasst auf den Rücken des Partner und die andere Hand um das Knie (Kopf zur Seite)
- ⊙ Partnerwechsel anregen, aber darauf achten, dass die Partner in etwa gleich groß und schwer sind.
- ⊙ Bei allen Übungen sind die Aufgaben verteilt: ein Partner übernimmt die Rolle des Angreifers, der andere Partner die des Verteidigenden.
- ♣ Der haltende Partner darf nicht nur um den Kopf fassen (Kopf und Arm gleichzeitig fassen).
- ⊙ Beide Partner nehmen gleichzeitig die Rolle des Angreifers und Verteidigers ein.
- ♣ Beide Partner befinden sich in Bodenlage.
- ♣ Es kann auch ein Seilchen um den Bauch gebunden werden.
- ♣ *Variante:* Partner versuchen sich gegenseitig eine Socke ausziehen

