

# Ringen und Kämpfen – Zweikämpfen – Teil 2

## Von spielerischen Kampfformen zu Zweikämpfen in der Bodenlage

# Individualsportarten

## Judo

# 06/03

### Vorbemerkungen/Ziele

In regelgeleiteten Zweikämpfen können Kinder und Jugendliche wichtige Erfahrungen für ihre Entwicklung sammeln. Sie lernen fair miteinander zu kämpfen, die eigenen Stärken einzusetzen und füreinander Respekt zu entwickeln. Die Verantwortung für den Partner spielt dabei eine wesentliche Rolle.

Die nachfolgende Stunde zeigt einen Weg von spielerischen Kampfformen zu Zweikämpfen in der Bodenlage auf.

### Zeit:

60-70 Minuten

### Teilnehmer/innen:

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

### Geräte/Material:

Turn-, Judo- oder Ringermatten, Weichbodenmatte

### Ort:

Sporthalle

### Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

□ = Organisation

#### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

- Begrüßung und Vorstellen des Themas
- Die Kinder knien im Kreis. Auf ein vorher festgelegtes Kommando verbeugen sie sich voreinander.
- Das Begrüßen kann auch im Stehen oder Sitzen erfolgen.
- Aufwärmen mit verschiedenen Fangspielen:
  - „Hundefangen“: ein Fänger bewegt sich auf allen Vieren und versucht die frei laufenden Mitspieler abzuschlagen. Wer abgeschlagen wurde, muss mitfangen. Variation: Fänger muss die frei laufenden Spieler in die Bodenlage ziehen.
  - „Schildkröten umdrehen“: ein Fänger steht vor der Gruppe. Die restlichen Spieler befinden sich auf allen Vieren auf der gegenüber liegenden Seite. Auf ein Zeichen hin versuchen die Spieler auf allen Vieren die andere Seite zu erreichen. Der Fänger versucht die Spieler daran zu hindern, indem er sie auf den Rücken dreht. Wer auf den Rücken gedreht wurde, wird ebenfalls zum Fänger.
  - „Umdrehen auf Zeit“: die Gruppe teilt sich in zwei Mannschaften. Die Spieler der einen Mannschaft liegen in Bauchlage auf der Spielfeldfläche verteilt. Die Spieler der anderen Mannschaft versuchen auf ein Signal hin alle Spieler so schnell es geht in die Rückenlage zu drehen. Die Mannschaft, die die kürzeste Zeit benötigt, gewinnt.

□ Matten bilden das Spielfeld

### Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

- Konzentration auf die nach folgende Stunde wecken, Respekt vor dem Partner zeigen.
- Das Begrüßen kann auch im Stehen oder Sitzen erfolgen.
- Spielerisches Aufwärmen fördert die Motivation. Körper kontaktschwierigkeiten der Kinder untereinander werden schneller abgebaut.
- Kinder lernen auf induktivem Wege Lösungen für die Situation „Partner in Rückenlage drehen“.
- Auf das Einhalten von Regeln achten:
  - nicht ins Gesicht fassen
  - nicht an den Haaren ziehen
  - Kopf und Arme müssen zusammen fest gehalten werden (sonst besteht die Gefahr des Würgens)
  - wer auf den Rücken gedreht wurde, muss mithelfen und wird zum Fänger
  - die Stopp-Regel beachten: bei „Stopp-Signal“ durch den Übungsleiter/Lehrer oder den Partner ist jede (Kampf)Aktion sofort zu unterbrechen und der Körperkontakt zu lösen.





**Autorin:  
Angela  
Andree**

## Stundenverlauf / Inhalt

### SCHWERPUNKT (50-60 Minuten)

- Spielerische Kampfformen kennen lernen
  - Partner am Aufstehen hindern: ein Partner befindet sich in der Bauchlage, der andere Partner liegt quer über ihm und versucht ihn am Aufstehen zu hindern (ohne und mit Armeinsatz).
  - Ein Partner ist in Rückenlage, der andere Partner fixiert ihn an den Unterschenkeln in Bodenlage. Der unten liegende Partner versucht aufzustehen.
  - Beide Partner stehen im Vierfüßlerstand voreinander (Schulter an Schulter) und versuchen sich gegenseitig über eine zuvor festgelegte Linie zu drängen (aus einem Feld zu drängen).
  - „Störrischer Bock“: s. vorige Übung, beide Partner stehen im Vierfüßlerstand hintereinander.
  - Rodeoreiten (auf dem Becken sitzen): Pferd versucht Reiter abzuwerfen (Variation: Reiter sitzt rücklings auf dem Pferd).
  - Rodeoreiten verkehrt: Reiter wirft Pferd um (ohne und mit Armeinsatz).

□ Kinder gehen paarweise zusammen.

- Partner aus folgenden Situationen in die Rückenlage bringen
  - aus dem Kniestand
  - aus der Bankposition
  - aus der Bauchlage

□ Kinder gehen paarweise zusammen.

- Partner aus vorgegebenen Situationen in die Rückenlage bringen und am Boden festhalten.
- Kämpfe am Boden: mit dem Partner aus vorgegebenen Ausgangssituationen kämpfen.

### AUSKLANG (ca. 10-20 Minuten)

- Verschiedene Bodenkampfformen:

- „Hilfe-Bodenkampf“: drei Kinder bilden eine Kleingruppe, zwei Kinder kämpfen miteinander, sobald sich ein Kind in einer schwierigen Situation befindet, kommt das dritte Kind als Helfer hinzu. Das Kind, das um Hilfe gerufen hat, macht eine kurze Pause und muss wieder einspringen, wenn einer der Kämpfenden um Hilfe ruft.

□ Kinder gehen in Kleingruppen zu dritt zusammen.

- „Super-Kid“: drei bis sechs Kinder bilden eine Kleingruppe. „Super-Kid“ darf gegen alle anderen Kinder aus der Gruppe kämpfen (Variation: „Super-Kid“ darf solange kämpfen, bis ihn ein Kind aus seiner Gruppe besiegt).

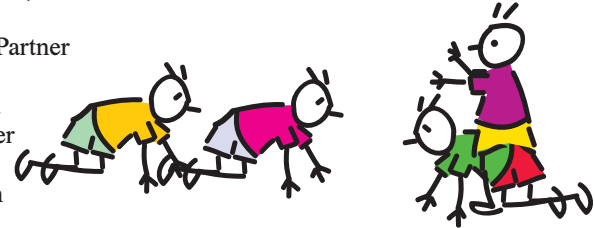
□ Kinder gehen in Kleingruppen – drei bis sechs Personen – zusammen

## Absichten / Gedanken

- Beginn der Zweikämpfe in der Bodenlage, da hierbei jegliches Fallen und Stürzen und somit eine unnötige Gefährdung für die Kinder vermieden wird.

➤ Auf ausreichend Abstand zwischen den Paaren achten.

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



- Induktives Lösen von Zweikampfsituationen in der Bodenlage

➤ einfache Formen des Umdrehens finden, demonstrieren der gefundenen Lösungsmöglichkeiten in der Gruppe

➤ Übungsleiter/Lehrer gibt Hilfen, wenn nötig

➤ Partner arbeiten erst kooperativ zusammen, später gegeneinander

- Verbinden der Umdrehtechniken mit Halten des Partners am Boden

➤ Dosierter Widerstand  
Faires Kämpfen mit dem Partner, aber gegen erhöhten Widerstand

➤ Partnerwechsel

- Bewegungsfeld der Kinder wird erweitert: wechselnde Partner und Situationen

➤ Kinder innerhalb der Gruppen sollten ungefähr gleich schwer sein.

➤ Auf das Einhalten der Regeln achten (s. o.)

