

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort</b> .....	<b>4</b>	<b>7 Grundlagen für Raufen und Zweikämpfe</b>	
<b>1 Tipps für die Praxis</b> .....	<b>5</b>	7.1 Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination .....	81
<b>2 Konzepte für das Ringen, Raufen und Kämpfen</b>		7.2 Miteinander kämpfen – gegeneinander kämpfen.....	120
2.1 Umsetzung in der Schule .....	15	7.3 Zweikampfspiele/Raufen am Boden.....	133
2.2 Zweikampfgemäßes Konzept .....	16	7.4 Zweikampfspiele/Raufen im Stand .....	142
<b>3 Rituale und Entspannungsübungen</b>		<b>8 Erproben und Anwenden von Zweikampftechniken</b>	
3.1 Rituale .....	19	8.1 Falltechniken.....	153
3.2 Entspannungsübungen .....	22	8.2 Abwehrtechniken.....	160
<b>4 Bewegungsfreude auf der Matte entwickeln</b>		8.3 Wurftechniken.....	188
4.1 Allgemeine Spiele und Übungen auf der Matte .....	25	8.4 Bodentechniken.....	252
4.2 Staffeln auf und neben der Matte .....	33	8.5 Atemitechniken .....	284
<b>5 Ich vertraue mich meinem Partner an</b>		<b>Verwendete und weiterführende Literatur.....</b>	<b>309</b>
Vertrauensübungen und Spiele .....	43		
<b>6 Körperkontakt aufbauen</b>			
6.1 Von wenig zu viel Körperkontakt .....	50		
6.2 Kooperation in der Akrobatik .....	67		

Ein kleiner Überblick über die Grifftechniken:



Griff 4



Griff 5



Griff 6



Griffe am Gi  
Reversgriff



Nackengriff 1



Nackengriff 2

Ein kleiner Überblick über die verwendeten Bezeichnungen:



Rückengriff 1



Rückengriff 2



Gürtelgriff



Oberarmgriff



Diagonalgriff

Ein kleiner Überblick über die verwendeten Bezeichnungen:



Tiefe Bank 1

Tiefe Bank 2



Hohe Bank



Vierfüßlerstand



Spinnengang/Krebspang






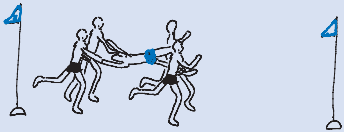
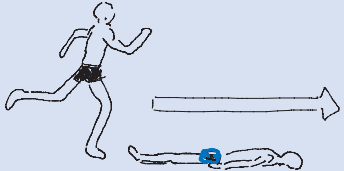
Tiefe Brücke/Schulterbrücke



Hohe Brücke/Ringerbrücke

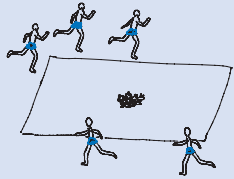
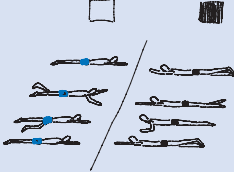

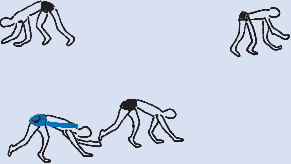

## 4.1 Allgemeine Spiele und Übungen auf der Matte

## 4 Bewegungsfreude auf der Matte entwickeln

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
21 <b>Zonenfangen</b> Koordination Schnelligkeit	Alle bewegen sich auf allen vieren auf der Matte. In der Mitte befindet sich eine Linie, die von allen nur mit einer Rolle vorwärts überschritten werden darf. Ein Fänger versucht die anderen zu fangen. Bei Abschlag wechselt das Abschlagrecht.		
22 <b>Kleines gelbes U-Boot</b> Kooperation, Taktik	Ein Spieler befindet sich auf einer Seite, alle anderen auf der anderen Seite der Matte. Der Spieler ruft „kleines, gelbes U-Boot“. Alle müssen nun die andere Seite erreichen. Wer dabei abgeschlagen wird muss an dieser Stelle sitzen bleiben und kann dem Fänger als „Krakenarm“ helfen.		4
23 <b>Steh auf!</b> Gemeinsames Erlebnis Koordination	Zwei (Drei, Vier, Fünf ...) Spielende müssen Rücken an Rücken mit den Armen eingehakt versuchen gemeinsam aufzustehen.		
24 <b>Schwer verletzt</b> Vertrauen	Ein auf der Matte liegender Patient muss von vier Krankenhelfern jeweils an den Armen und Beinen von einer Seite der Matte zur anderen transportiert werden. Auch als Wettkampf!		
25 <b>Elefant und Porzellan</b> Wahrnehmen Vertrauen	Partner A liegt auf dem Boden in Rückenlage und hat die Arme am Körper angelegt. Partner B läuft möglichst nahe ohne Berührung an Partner B vorbei. Variation: Partner A schließt die Augen.		

## 4 Bewegungsfreude auf der Matte entwickeln

### 4.1 Allgemeine Spiele und Übungen auf der Matte

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
26	<b>Mein Schuh</b> Rücksichtnahme	Alle ziehen ihren rechten Schuh aus und legen ihn in die Mitte der Matte. Ein Schuh wird entfernt, damit immer ein Schuh weniger in der Mitte liegt, als Mitspieler vorhanden sind. Alle laufen im Kreis um die Matte herum. Auf ein Zeichen muss jeder versuchen einen Schuh zu erhaschen. Wer bleibt übrig? Achtung! Nicht mit den Köpfen zusammenstoßen!	
27	<b>Schwarz-Weiß</b> Reaktion	Alle liegen in einer Reihe paarweise gegenüber. Eine Reihe ist „schwarz“, die andere „weiß“. Die Spielleitung sagt „schwarz“ oder „weiß“ und die genannte Farbe muss die anderen fangen. Variationen in der Ausgangsstellung (sitzen, kniend, Kopfstand) und in den Kommandos sind möglich. Irreführung durch falsche Kommandos wie z. B. „gelb“ möglich!	
28	<b>Katze und Vogel</b> Reaktion Aufmerksamkeit	Ein Kind ist die Katze, die anderen sind die Vögel. Die Katze muss die Vögel fangen, darf sich dabei aber lediglich auf allen vieren bewegen. Die Vögel dagegen hüpfen mit geschlossenen Beinen der Katze davon. Der Vogel, den die Katze als letztes erwischt, wird bei der nächsten Spielrunde zur Katze. Gut zur Gruppeneinteilung geeignet.	
29	<b>Ein-Minuten-Fangen</b> Schnelligkeit Kraftausdauer	Mannschaft A befindet sich außerhalb der Matte, Mannschaft B auf der Matte. Fortbewegung nur im Vierfüßlergang. Von Mannschaft A startet der Erste und muss versuchen, in einer Minute so viele der Gruppe B wie möglich zu fangen (Vierfüßler!). Nach einer Minute (Signal durch Spielleitung) kommt der Nächste. Welche Mannschaft fängt mehr Spieler? Auch als normales Fangen möglich.	
30	<b>Kreishopsen</b> Kraft, Koordination	Alle stehen in Vorbeuge in einem Kreis. Eine Position bleibt frei. Der Spieler vor der freien Position hüpfert im Bocksprung über alle hinweg. Sobald er an seiner Position angekommen ist startet der Nächste.	

## 4.1 Allgemeine Spiele und Übungen auf der Matte

## 4 Bewegungsfreude auf der Matte entwickeln

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
31	<b>Sprungwettbewerb</b> Sprungkraft	Wer braucht am wenigsten Sprünge, um über die Matte zu springen. Variationen: Mit einem Bein, Sprungkombinationen (z. B. li, li, re, li, li, re).	
32	<b>Tennisballmassage</b> Aufeinander einlassen	Zum Beginn/Ausklang einer Stunde wird der Rücken des Partners/der Partnerin mit einem Tennisball massiert. Rücken, Beine, Arme!	
33	<b>Schranke</b> Reaktion, Sprungkraft	Zwei Spieler halten ein langes Seil (oder zusammengeknoteter Budogürtel) quer über die Matte. Damit laufen sie hin und her und halten das Seil einmal hoch oder tief über der Matte. Alle anderen Spielenden befinden sich auf der Matte und müssen entweder über das Seil springen oder darunter wegtauchen. Wer hängen bleibt muss eine extra Aufgabe erledigen.	
34	<b>Flugbewegungen</b> Geschicklichkeit	Alle Spielenden strecken als Flugzeuge ihre Arme aus und bewegen sich so durcheinander auf der Matte, dass sie kein anderes Flugzeug berühren.	
35	<b>Ferngesteuert</b> Aufmerksamkeit	Dreiergruppen. Von jeder Dreiergruppe sind zwei die Roboter, ein Spieler steuert die Roboter. Tippen auf die linke Schulter bedeutet Vierteldrehung nach links, rechte Schulter Vierteldrehung nach rechts. Die Roboter laufen dabei immer weiter über die Matte. Kein Roboter darf mit einem anderen Roboter zusammenstoßen.	

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
686	<b>Hüftwurf</b> Vorbereitung 1	Du hast Deinen Partner im Hüftwurf-Griff. Ziehe nun den Partner mit Deiner rechten Hand in einem Halbkreis zu Dir heran und werfe ihn anschließend zu Boden.	
687	<b>Hüftwurf Kata</b> Bewegungs- koordinierung beim Hüftwurf	Dein Partner und Du laufen im gleichen Rhythmus aufeinander zu. In dem Moment, in welchem Dein Partner einen Schritt mit links auf Dich zumacht, drehst Du Dich rechts in den Hüftwurf ein.	
688	<b>Hüftwurf</b> Selbstverteidigung 1	Du wirst am Oberarm gefasst. Nach einem Schock zum Magen mit einem Faustschlag wirfst Du Deinen Partner zu Boden.	
689	<b>Hüftwurf</b> Selbstverteidigung 2	Dein Partner umklammert Dich von der Seite. Du sprengst den Griff durch das Absenken Deines Schwerpunktes und einen Schritt zur Seite. Jetzt drehst Du Dich rechts ein und wirfst Deinen Partner auf den Boden.	
690	<b>Hüftwurf</b> Hüftwurf gegen Hüftwurf	Dein Partner versucht einen Hüftwurf rechts bei Dir. Du entgehst dieser Technik, indem Du in Wurfrichtung ausweichst. Nun wirfst Du Deinen Partner mit einem Hüftwurf links.	



## Wurftechnik: Schulterwurf

691



**Bild 1:**  
Du greifst Deinen Partner mit einem Ärmel-Reversgriff.



**Bild 2:**  
Zuerst bringst Du Deinen Partner durch einen starken Zug nach vorne oben aus dem Gleichgewicht.



**Bild 3:**  
Jetzt stellst Du Dein rechtes Bein vor das rechte Bein des Partners und klemmst seinen rechten Arm mit Deinem rechten Arm ein.




**Bild 4:**  
Nach der Drehung hebst Du Deinen Partner aus und



**Bild 5:**  
wirfst ihn kontrolliert zu Boden.



**Bild 6:**  
Dein Partner liegt nun ordentlich auf seiner linken Seite.

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
692	<b>Schulterwurf</b> Kräftigung für den Schulterwurf	Hüpfе eine Mattenbahn im Strecksprung auf den Fußballen. Achte darauf, dass Deine Beine gestreckt sind. Auch die Arme sollen während der ganzen Übung nach oben gestreckt werden.	
693	<b>Baumstamm transportieren</b> Kräftigung für den Schulterwurf	Lade Deinen Partner wie beim Hüftwurf auf und transportiere ihn über die Matte. Diese Übung kann auch als Staffel durchgeführt werden.	
694	<b>Rollwurf</b> Vorbereitende Übung für den tiefen Schulterwurf	Du drehst Dich vor Deinem Partner ganz tief ein, bleibst in dieser Position und lässt Deinen Partner los. Er rollt jetzt aktiv über Dich hinweg.	
695	<b>Ausheben</b> Trainingsform für den Schulterwurf	Du hast den Basisgriff am Ärmel und Revers Deines Partners. Nun hebst Du Deinen Partner mit einem rechten Schulterwurf und anschließend mit einem linken Schulterwurf aus, ohne den Griff zu wechseln!	
696	<b>Schattentraining</b> Trainingsform für den Schulterwurf	Stelle Dir zwei Schlappen ca. doppelte Schulterbreite auseinander auf den Boden. Jetzt drehst Du den Schulterwurf locker ein. Achte darauf, dass Dein Rücken immer aufrecht bleibt und Du auf Deinen Fußballen stehst.	