

Miteinander kämpfen

Im Kämpfen steckt viel mehr als die direkte Auseinandersetzung mit dem Partner um Sieg oder Niederlage. Diese, u.a. mentalen, Aspekte sind sportartübergreifend und dadurch auch für Volleyballer geeignet

In den beiden vorherigen Beiträgen zum Thema „Kämpfen“ ging es um das **gegenseitige Kräfteressen** (Ausgabe 12/2005) und um das **Kämpfen um etwas** (Ausgabe 4/2006). Der erste Beitrag bezog sich dabei auf das Schaffen von grundlegenden Fähigkeiten in der Auseinandersetzung mit dem Partner, wobei die Körperannäherung schrittweise stattfand (u. a. Kämpfe um das Gleichgewicht und um Positionen sowie Zieh- und Schie-

bekämpfe).

Im zweiten Beitrag wurden Spiel- und Übungsformen mit deutlich mehr Körperkontakt aufgezeigt. Außerdem kamen taktische Verhaltensweisen hinzu wie zum Beispiel das Schaffen einer eigenen günstigen Position und das gleichzeitige Verhindern einer vorteilhaften Position für den Partner.

Der hier vorliegende dritte Beitrag geht einen Schritt weiter, greift die oben genannten Ver-

haltensmuster auf und geht zum Miteinander kämpfen über. Das Miteinander kämpfen meint, dass beide Partner miteinander kooperieren, sich ihren Stärken und Schwächen bewusst werden und einen gemeinsamen Lernfortschritt anstreben.

Damit nähert man sich einem der beiden Judo-Prinzipien: „Durch gegenseitiges Helfen zum beiderseitigen Wohlergehen“.

Angela Andree

Spiel- und Übungssammlung „Miteinander kämpfen“

Organisation: in der Gruppe, paarweise
Anzahl an Paaren: je nach der Größe der Matte (ca. 20 Personen bzw. 10 Paare)
Didaktisch-methodische Hinweise:

- aus Sicherheitsgründen mit Kämpfen in der Bodenlage beginnen
- frühzeitig erste „Minimal-Regeln“ einführen (Stopp-Regel) und nach einfachen Regeln zum Kämpfen anleiten
- Steuerung des Krafteinsatzes
- den bereits angesprochene Rollen- und Partnerwechsel weiter verfolgen
- Einführen von Handycaps für den stärkeren Partner.

1: Mattenkönig

Durchführung

Alle Spieler begeben sich auf einer Weichbodenmatte. Um diese herum werden zusätzlich Turnmatten gelegt. Alle Spieler versuchen nun sich gegenseitig von der Matte zu drängen. Die von der Matte gedrängten Spieler haben einen Moment Pause.

Wer zuletzt übrig bleibt, ist der Mattenkönig.

Variante

Die Spieler bewegen sich auf allen Vieren auf der Matte.

Hilfsmittel

Weichbodenmatte



2: Feld räumen

Durchführung

Die Gruppe bildet zwei Mannschaften. Die Spieler der Mannschaft A liegen bäuchlings auf dem Spielfeld verteilt, die Spieler der Mannschaft B stehen außerhalb des Spielfeldes.

Auf ein Signal hin versuchen die außen stehenden Spieler die Spieler der Mannschaft A so schnell wie möglich nach außen zu „räumen“ (zu tragen, zu ziehen). Die Spieler der Mannschaft A versuchen das zu verhindern. Aufgabenwechsel, nachdem alle Spieler aus dem Feld transportiert wurden.

Die Mannschaft, die am wenigsten Zeit braucht, gewinnt.

Variante

Die innen liegenden Spieler zu einem bestimmten Ziel transportieren.



Kämpfen in der Bodenlage aus verschiedenen Ausgangspositionen

3: Fußlöwe

Durchführung

Ein bis zwei Fänger bewegen sich auf allen Vieren und versuchen die gesamte Gruppe zu fangen.

Wer gefangen wurde, wird automatisch zum Fänger und muss mitfangen.

Variante

Die zu fangenden Spieler müssen in die Bodenlage gezogen werden.

Hinweis

Das Spiel ist auch unter dem Begriff „Werwolf“ oder „Hundefangen“ bekannt.



4: Schildkrötenumdrehen



Durchführung

Der Fänger steht vor der Gruppe, die zu Fangenden (Schildkröten) befinden sich im Vierfüßlerstand ihm gegenüber.

Auf Kommando versuchen die zu Fangenden auf allen Vieren das gegenüber liegende Mattenende zu erreichen. Der Fänger versucht sie daran zu hindern, indem er sie auf den Rücken dreht (Schildkrötenumdrehen).

Wer auf den Rücken gedreht wurde, wird ebenfalls zum Fänger. Wenn nur noch eine "Schildkröte" übrig ist, wird diese zum neuen Fänger.

5: Matten-Sumo

Durchführung

Die Gruppe verteilt sich um die Weichbodenmatte herum. Die beiden leichtesten Kämpfer stehen sich auf der Weichbodenmatte gegenüber (Fäuste berühren den Boden).

Auf ein Signal hin versuchen beide sich gegenseitig aus der Matte zu drücken bzw. zu Boden zu bringen. Sobald einer der beiden die Matte verlässt bzw. mit einem anderen Körperteil außer den Füßen die Matte berührt, hat er verloren.

Der siegreiche Kämpfer bleibt auf der Matte stehen und wird vom Nächstleichtesten zum neuen „Duell“ aufgefordert.

Variante 1

Die ausscheidenden Kämpfer beginnen auf einer weiteren Weichbodenmatte mit einer neuen Runde.

Variante 2

Anstatt einer Weichbodenmatte kann auch ein Gürtelkreis gebildet und genutzt werden.



Kämpfen in der Bodenlage aus verschiedenen Ausgangspositionen

6: Auf den Rücken

Durchführung

Ein Partner befindet sich in Bauch- oder Bankposition. Der andere Partner greift von der Seite her an und versucht den Partner in die Rückenlage zu bringen und zu fixieren. Wenn der Partner 10 Sekunden am Boden festgehalten wurde, nehmen beide Partner wieder die Ausgangssituation ein.

Variante 1

Haltezeit verkürzen oder verlängern.

Variante 2

Punkte fürs Festhalten vergeben. Neue Paarbildung nach dem Punktstand formieren (möglichst gleichstarke Paare bilden). Sieger ist derjenige, der am Ende die meisten Punkte erzielt hat.



7: Verschiedene Aufgabenstellungen

Durchführung

Ein Partner nimmt die Rolle des Angreifers, der andere Partner die des Verteidigers ein. Der Verteidiger befindet sich in Rückenlage (Kopf hoch), der angreifende Partner beginnt seinen Angriff von der Beinen her.

Variante

Beide Partner liegen seitlich nebeneinander. Der angreifende Partner befindet sich in Rückenlage, der verteidigende Partner in Bauchlage.

Auf ein Signal hin, versucht der Angreifer den auf den Bauch liegenden Verteidiger auf den Rücken zu drehen und festzuhalten.

8: Übungskämpfe mit Handycap

Durchführung

Beide Partner kämpfen miteinander mit dem Ziel den Partner 10 sec am Boden zu fixieren. Wenn der Partner 10 sec festgehalten wurde, wird die Situation aufgelöst. Der haltende Partner bekommt einen Punkt und der Kampf beginnt neu. Allerdings startet der Partner, der den Punkt gemacht hat, nun mit einem Handycap (z. B. linke Hand zur Faust ballen). Je nachdem, wer den nächsten Punkt erzielt, bekommt entweder ein erstes oder ein zweites Handycap hinzu (z. B. rechte Hand zur Faust ballen). Der Kampf endet, wenn ein Partner einen dritten Punkt erzielt hat.

Variation

In der Kampfdauer (z. B. drei Minuten) kann der Unterlegene dem Gewinner ein Handycap auferlegen.

9: Kämpfe mit gleichen Aufgabenstellungen

Durchführung

Beide Partner befinden sich im Kniestand gegenüber. Die jeweils rechte Hand fasst auf den Rücken, die linke Hand jeweils den rechten Ellenbogen des Partners. Auf ein Signal hin versuchen beide Partner sich gegenseitig auf den Rücken zu drehen und in Rückenlage zu fixieren. Der unten liegende Partner versucht sich zu befreien: auf den Bauch zu drehen oder zurück in den Kniestand zu kommen.

Variante

Ein Kämpfer nimmt die Farbe „weiß“ und der andere Kämpfer die Farbe „schwarz“ an.

Der Trainer ruft abwechselnd die Farben „weiß“ und „schwarz“ auf, dabei wird jeweils der Kämpfer mit der genannten Farbe zum Angreifer.



10: Verkehrte Welt

Durchführung

Beide Partner kämpfen miteinander mit dem Ziel den Partner über sich zu bringen.

Sie sollen sich zunächst selbst in Rückenlage bringen, dann den Partner auf sich ziehen und festhalten.

Varianten

Beide Partner starten in verschieden beziehungsweise unterschiedlichen Ausgangslagen.



11 : Hilfe-Randori



Durchführung

Es bilden sich Dreier-Gruppen. Zwei Kämpfer beginnen den Kampf mit dem Ziel sich gegenseitig auf den Rücken zu drehen und den Partner in Rückenlage festzuhalten.

Befindet sich ein Partner in einer „gefährlichen“ Situation kann er durch einen kurzen Ruf den außenstehenden dritten Partner zur Hilfe rufen. Der dritte Partner greift in das Kampfgeschehen ein und übernimmt die Rolle des hilfesuchenden Partners. Dieser hat solange Pause, bis erneut einer der Kämpfenden um Hilfe ruft.

12: Gruppenbildung

Durchführung

Zwei Partner kämpfen gegeneinander mit dem Ziel sich gegenseitig in Rückenlage festzuhalten.

Demjenigen, dem dieses gelingt ist der Gewinner. Er geht auf die „Gewinner-Seite“, der Verlierer geht auf die „Verlierer-Seite“.

Sobald ein weiterer Gewinner bzw. Verlierer hinzukommt, fangen die beiden neuen Partner an zu kämpfen.

13: Zwei gegen Einen

Durchführung

Es bilden sich Dreier-Gruppen. Dabei kämpft ein Kämpfer (der „Stärkere“) gegen zwei Kämpfer.

Nach einer Zeit wechseln die Rollen.

Variante

Sollten die zwei Kämpfer zu stark sein, bekommen sie ein Handicap auferlegt.



14: Team-Bodenkampf

Durchführung

Die Gruppe bildet zwei Mannschaften. Innerhalb der Mannschaften werden Nummern verteilt.

Diejenigen, die eine gleiche Nummer haben, kämpfen gegeneinander.

Die Gewinnpunkte werden pro Mannschaft zusammen gezählt. Sieger ist das Team mit mehr Punkten.

15: Nummer-Bodenkampf

Durchführung

Eine bestimmte Anzahl an zu bewältigenden Stationen wird festgelegt (z. B. sechs). Alle kämpfen mit einem Partner an ihrer ersten Station. Der Sieger des ersten Bodenkampfes geht eine Station weiter, der Verlierer bleibt bei seiner ersten Station. Alle nehmen sich einen neuen Partner und kämpfen mit diesem an der neuen Station.

Sieger der gesamten Runde ist derjenige, der als erstes sechs Station weiter gekommen ist.

Variante

Durch Lösen einer Zusatzaufgabe kann auch derjenige, der zuletzt an seiner ersten Station übrig bleibt, eine Station weiterkommen.