

Gegenseitiges Kräfteressen

Nicht nur von Kraft geträumt

Kämpfen geht über die Auseinandersetzung mit einem Gegner hinaus. „Erfahrungen mit dem eigenen Körper“, „sich durchsetzen“ sind einige der Aspekte, die in den Übungen von **Angela Andree** vermittelt werden

„Sich miteinander bewegen, heißt auch miteinander sprechen zu können“ (VALKANO-VER).

... heißt auch, sich verständigen zu können, miteinander zu kooperieren und sich den Stärken und Schwächen des Partners anzu-

passen.

Mit dem Begriff „Kämpfen“ werden nicht unbedingt die Eigenschaften „verständigen kooperieren und anpassen“ verbunden. Spricht man vom „Kampf“, denkt man eher an zwei oder mehrere gegeneinander ausgerichtete Personen, die sich im (Zwei)Kampf messen und am Ende als Sieger oder Verlierer dastehen.

Am Anfang des Kämpfens stehen verschiedene Zieh- und Schiebekämpfe

Das Kämpfen aber viel mehr bedeutet als nur die Auseinandersetzung mit dem Gegner, zeigt die unterschiedliche Intention, die im Kämpfen steckt.

Durch das Kämpfen wird u.a. spielerisch die Rumpfkraft verbessert

Beispiele hierfür sind „Verantwortung gegenüber dem Partner zu entwickeln“, „das Sammeln von Erfahrungen mit dem eigenen Körper und dem Körper des Partners“, „das



ALLE FOTOS: ANDREE

Zur Beitragsreihe ‚Kämpfen erleben‘

Die Beitragsreihe „Kämpfen erleben“ strukturiert sich in folgende drei Bereiche:

♦ Gegenseitiges Kräfteressen (in diesem Heft)

♦ Kämpfen um etwas (geplant: März 2006) und

♦ Miteinander Kämpfen (geplant: Juli 2006).

Spiel- und Übungssammlung ‚Gegenseitiges Kräfteressen‘

Organisation: Paarweise

Anzahl an Paaren: je nach Größe der Halle (ca. 8 bis 12 Paare)

Anmerkung:

♦ mit mehrmaligem Partnerwechsel üben, da sich die Spieler in ihren Kraft- und Ko-

ordinationsfähigkeiten unterscheiden

♦ Übungen immer auch zur anderen Seite ausüben.

Partner aus dem Gleichgewicht bringen

Gleichgewicht 1

Durchführung

Beide Partner stehen mit gegrätschten Beinen (schulterbreit) voreinander:

- ♦ die Arme sind leicht angewinkelt in Vorhalte,
- ♦ die Handflächen liegen aneinander.

Auf ein Signal hin versuchen sich beide Partner gegenseitig aus dem Gleichgewicht (aus der sicheren Position) zu bringen.

Variation in der Fußstellung

- ♦ Füße in Schrittstellung (beide Füße stehen eng hintereinander).
- ♦ Einbeinstand (ein Fuß wird angehoben und in die eigene Kniekehle gelegt).



Gleichgewicht 2

Durchführung

Beide Partner stehen mit gegrätschten Beinen (schulterbreit) voreinander und haben einen Gürtel diagonal um die Hüfte gelegt. Auf ein Signal hin versuchen sich beide Partner gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Variation in der Fußstellung

- ♦ Füße in Schrittstellung (beide Füße stehen eng hintereinander)
- ♦ Einbeinstand (ein Fuß wird angehoben und in die eigene Kniekehle gelegt)

Hilfsmittel

Judogürtel, Seilchen oder Deuserband

Lernen mit Schwächen und Niederlagen umzugehen“ oder aber auch „Lernen, sich zu behaupten und durchzusetzen“.

Darüber hinaus lassen sich durch (Zwei)Kampfspiele Verbesserungen in der Koordination, insbesondere im Bereich der Motorik und des Gleichgewichts, sowie in der Kraft- und Reaktionsschnelligkeit finden. Auch deshalb werden sie gerne in anderen Sportarten eingesetzt, da sie eine willkommene Abwechslung beispielsweise für das Aufwärmtraining bieten.

Gegenseitiges Kräfteressen

Hierbei geht es insbesondere um das Schaffen von grundlegenden Fähigkeiten in der Auseinandersetzung mit dem Partner.

Das gegenseitige Kräfteressen erfolgt zunächst ohne großen Körperkontakt. Den

Anfang bilden Kämpfe um das Gleichgewicht und um Positionen, danach folgen Zieh- und Schiebekämpfe. Letztere bedeuten mehr Körperkontakt zum Partner. Abschließend werden noch Spielformen in der Kleingruppe vorgestellt.

Wichtig

Eine wichtige Voraussetzung, um Kämpfen erleben zu können, ist das Wissen um die Verantwortung gegenüber dem Partner und damit verbunden das Einhalten von Regeln. Deshalb sollte die Einführung z. B. der „Stopp“-Regel sofort erfolgen: die „Stopp“-Regel bedeutet das sofortige Einfrieren aller Aktionen bei „Stopp“-Zuruf durch den Lehrer/Trainer oder den Partner. ■

Die Autorin



Angela Andree ist Diplomsporthelehrerin und im Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband e. V. seit vielen Jahren zuständig für die Bereiche: Aus- und Fortbildung, Breitensport und

Liga-Bereich Frauen. Darüber hinaus ist sie Lehrbeauftragte für den Judokurs an der Ruhr-Universität Bochum. Als Trägerin des 2. Dan (Schwarzgurt) wurde sie ihrer aktiven Zeit mehrmalige Medaillengewinnerin auf Deutschen Einzelmeisterschaften im Frauen- und Jugendbereich.

Spiel- und Übungssammlung „Gegenseitiges Kräfteressen“

Körperteile berühren



Durchführung

Beide Partner fassen sich diagonal an einer Hand.

Auf ein Signal hin versuchen sich beide Partner mit der freien Hand gegenseitig zu berühren:

- ◆ am Po,
- ◆ am Oberschenkel,
- ◆ an der Kniekehle,
- ◆ an den Füßen...

Anmerkung

Kopf zum Schutz nach hinten legen.

Aus dem Kreis schieben

Durchführung

Die Partner stehen sich in Schrittstellung gegenüber. Der rechte Fuß ist vorne. Mit der rechten Hand den Rücken und mit der linken Hand den Ellenbogen des Partners fassen. Die rechten Schultern berühren sich. Auf ein Signal versuchen die Partner sich gegenseitig aus den Kreis zu schieben.

Variationen

- ◆ Partner über eine Linie schieben (auch als Mannschaftsspiel durchführbar);
- ◆ Rücken an Rücken schieben.

Hilfsmittel

Seilchen oder Deuserband.



Einbrechen in den Kreis



Organisation

- ◆ Kleingruppe, ca. 6 bis 8 Spieler

Durchführung

Die Gruppe steht im Kreis und hat sich an den Händen gefasst. Ein Spieler ist außerhalb des Kreises und versucht in den Kreis einzubrechen. Der Kreis darf nicht gesprengt werden.

Variante

Ein Spieler ist außerhalb des Kreises und versucht einen Mitspieler abzuschlagen, der sich in der Mitte des Kreises befindet. Die Gruppe im Kreis versucht dies zu verhindern.