

Zweikämpfe

Kämpfen um etwas

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

Im zweiten Beitrag unserer Reihe „Kämpfen erleben“ steht das „Kämpfen um etwas“ im Mittelpunkt. Hierbei handelt es sich um Positionskämpfe, Eroberung von Gegenständen, Schaffen von günstigen und das gleichzeitige Verhindern von ungünstigen Situationen. Fand in dem ersten Beitrag „Gegenseitiges Kräftemessen“ die Körperannäherung noch schrittweise statt, so wird in diesem Beitrag spürbar mehr Körperkontakt zum Partner gefordert. Ferner werden erste taktische Verhaltensweisen, z. B. in eine bestimmte Position zu kommen, mitgeschult. Wie zuvor wird wieder auf die Stopp-Regel (Einfrieren aller Aktionen, sobald Lehrer, Trainer oder Partner „Stopp“ ruft) verwiesen.

In den nachfolgend aufgeführten Praxisbeispielen werden zunächst Spiel- und Übungs-

Zur Beitragsreihe ‚Kämpfen‘

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

- ◆ Gegenseitiges Kräftemessen (Dezember 2005)
- ◆ **Kämpfen um etwas** (in diesem Heft) und
- ◆ Miteinander Kämpfen (geplant: August 2006).

formen mit dem Partner, danach in der Gruppe vorgestellt. Manche Partnerübungen können aber auch sehr gut mit der gesamten Gruppe durchgeführt werden. Hierbei wird nicht nur das „Gegeneinander“, sondern gleichzeitig das „Miteinander agieren“ geschult. Die Übungsformen finden in der Regel in der Bodenlage statt, wodurch ein gefahrloses „Kämpfen“ möglich ist. Als Unterlage eignen sich Turn-, Judo oder Ringmatten.

Rollen- und/oder Partner sollten immer wieder gewechselt werden

Auch diese Spiel- und Übungsformen können immer wieder für Abwechslung im Trainingsalltag sorgen. Einfache Regeln führen zu einem schnellen Verständnis und durch häufigen Partnerwechsel ist Chancengleichheit gegeben. Es sollte immer bedacht werden, dass gelungene Handlungen zur Steigerung des Selbstwertgefühls führen. Sollten deutliche Unterschiede im Kräfteverhältnis der einzelnen Paare vorliegen, kann dem stärkeren Partner ein Handicap auferlegt werden. Ein Handicap bedeutet, dass der stärkere Partner eine Zusatzbelastung auferlegt bekommt bzw. die Übung für ihn erschwert wird (er darf z. B. nicht mit den Händen fassen, sondern muss die Hände zu Fäusten ballen).

Organisatorisches

Organisation

- ◆ paarweise

Anzahl an Paaren

- ◆ je nach Größe der Halle (ca. 8 bis 12 Paare)

Kleidung

- ◆ Mitspieler sollten möglichst langärmelige Kleidung (Sweat-Shirt und Jogginghose) tragen

Unterlagen:

- ◆ Turn-, Judo oder Ringmatten als Unterlage

Anmerkungen:

- ◆ alle Partnerübungen sind mit Rollenwechsel durchzuführen
- ◆ mit mehrmaligem Partnerwechsel üben fi einzelne Mitspieler unterscheiden sich in ihren Kraft- und Koordinationsfähigkeiten
- ◆ die Übung immer auch zur anderen Seite ausüben
- ◆ bei Chancengleichheit kann dem stärkeren Partner ein Handicap auferlegt werden

Auch in der Kaderschmiede des VC Olympia Berlin stärken die Nachwuchsspieler Körper und Geist mit Zweikämpfen



ALLE FOTOS: ANDREE

Spiel- und Übungssammlung ‚Kämpfen um etwas‘

1: Partner aus der Bankposition in die Rückenlage drehen

Durchführung

Ein Partner befindet sich in der Bankposition, der Partner kniet vor seinem Kopf. Auf ein Signal hin versucht der vor Kopf kniende Kämpfer seinen Partner so schnell wie möglich in die Rückenlage zu drehen. Dieser versucht das Umdrehen zu verhindern und darf sich mit Händen und Füßen abstützen.

Variation

Auch als Fangspiel durchführbar: zwei Fänger versuchen die gesamte Gruppe zu fangen. Wer gefangen wurde nimmt die Bankposition ein und kann befreit werden, indem er von einem freien Mitspieler auf den Rücken gedreht wird. Sind alle freien Mitspieler gefangen, wechseln die Fänger bzw. werden diese nach einer bestimmten Zeit ausgetauscht.



2: Partner aus der Bauch- in die Rückenlage drehen

Durchführung

Ein Partner befindet sich in der Bauchlage, der Andere kniet seitlich neben ihm. Auf ein Signal hin versucht der Kniende seinen Kontrahenten so schnell wie möglich in die Rückenlage zu drehen. Der auf dem Bauch liegende Partner versucht das Umdrehen zu verhindern und darf sich mit Händen und Füßen abstützen.

Variation

Der angreifende Partner kann seine Position frei wählen (Angriff von vorne, von der Seite und/oder hinten).



3: Partner am Aufstehen hindern

Durchführung

Ein Partner befindet sich im Langsitz, der andere Partner hält ihm die Füße fest. Auf ein Signal hin versucht der sitzende Partner so schnell wie möglich aufzustehen, der andere Partner versucht ihn am Aufstehen zu hindern.

Variation

Ein Partner befindet sich in Rückenlage, der andere Partner liegt quer über seinen Beinen und versucht ihn mit seinem Oberkörper (mittels Belastung/Druck) am Boden zu halten.



Spiel- und Übungssammlung ‚Kämpfen um etwas‘

4: Den Partner daran hindern ein bestimmtes Ziel zu erreichen

Durchführung

Beide Partner sitzen in einem Abstand von einem Meter hintereinander. Auf ein Signal hin versucht der Vordermann ein bestimmtes Ziel, z. B. Medizinball, zu erreichen. Der Hintermann versucht in daran zu hindern.

Variation

Die Partner können ihre Ausgangsposition ändern, z. B. Bauch- oder Rückenlage, Schneidersitz vorwärts/rückwärts. Der Weg (Abstand) zum Ziel kann verändert werden.

Auch als Mannschaftsspiel durchführbar: Mannschaft A und B stehen sich am Spielfeldrand gegenüber. Auf dem Hallenboden sind verschiedene Materialien verteilt. Auf ein Signal hin versuchen beide Mannschaften so viele Materialien wie möglich auf ihre Seite zu schaffen – kann mit und ohne Gegenwehr gespielt werden

Hilfsmittel

Medizinball, Socke, Softball, Stofftier, Kegel, Gürtel u. ä..



5: Gürtelklau

**Durchführung**

Beide Partner sitzen oder knien voreinander und haben einen (Judo)Gürtel oder ein Seilchen um den Bauch gebunden. Auf ein Signal hin versuchen beide Partner sich gegenseitig den Gürtel (Seilchen) zu klauen.

Variation

Mit dem geklauten Gürtel (Seilchen) anschließend die Füße des Partners zusammen binden

Hilfsmittel

Gürtel oder Seilchen.

6: Luftballons zum Platzen bringen

Durchführung

Zwei Spieler sitzen gegenüber und haben jeweils einen Luftballon auf dem Rücken gebunden. Auf ein Signal hin versuchen sich gegenseitig in Rückenlage zu drehen und so den Luftballon zum Platzen zu bringen.

Hilfsmittel

Auch als Turnier: wessen Luftballon bleibt am längsten ganz.

Hilfsmittel

Luftballons

7: Rodeo

Durchführung

Ein Partner befindet sich im Vierfüßlerstand („Pferd“ – Vorsicht: gerader Rücken!), der andere Partner sitzt als Reiter obenauf. Auf ein Signal hin versucht das Pferd seinen Reiter abzuschütteln.

Variation

Rodeo verkehrt herum (Blick in die andere Richtung).



Spiel- und Übungssammlung ‚Kämpfen um etwas‘

8: Gruppenklau

Durchführung

Die Spieler der Mannschaft A befinden sich in Bauchlage auf einer Spielfeldfläche verteilt. Die Spieler der Mannschaft B stehen außerhalb des Feldes und versuchen auf ein Signal hin die auf dem Bauch liegenden Spieler so schnell es geht auf den Rücken zu drehen. Wer auf den Rücken gedreht wurde, bleibt in der Position liegen. Erst wenn alle Spieler auf dem Feld umgedreht sind und sich die Spieler der Mannschaft B wieder außerhalb des Feldes befinden, wird die Zeit gestoppt. Die Mannschaft, die weniger Zeit benötigt, gewinnt den Durchgang. Die gewinnende Mannschaft steht nach einer bestimmten Anzahl an Durchgängen fest.

Variation

Die Zeiten in den einzelnen Durchgängen werden zusammen gezählt und anschließend der Sieger ermittelt.

Die Spieler des Feldes werden nicht nur umgedreht, sondern müssen zu einem vorab festgelegten Ziel transportiert werden.

11: Gruppe auf eine Seite ziehen

**Durchführung**

Zwei Mannschaften stehen sich in einer Reihe aufgestellt gegenüber. In der Mitte zwischen ihnen befindet sich ein Graben. Auf ein Signal hin versuchen die Spieler der einen Mannschaft die Spieler der gegenüberstehenden Mannschaft auf ihre Seite zu ziehen. Die Spieler, die über den Graben auf die andere Seite gezogen wurden, wechseln die Seiten und helfen nun der ehemals gegnerischen Mannschaft. Die Mannschaft, die zuerst alle Spieler auf ihre Seite gezogen hat, gewinnt.

Hilfsmittel

Graben, eventuell mit Krepppapier am Boden festkleben.

9: Schildkröten umdrehen

Durchführung

Ein Fänger steht auf der einen Seite, die freien Mitspieler (Schildkröten) befinden sich ihm im Vierfüßlerstand gegenüber. Auf ein Signal hin versuchen die freien Spieler die Seite des Fängers zu erreichen. Der Fänger versucht sie daran zu hindern, indem er sie auf den Rücken dreht. Die Spieler, die auf dem Rücken gedreht wurden, werden ebenfalls zum Fänger und helfen mit. Wer am Schluss noch nicht umgedreht wurde, hat gewonnen.

10: Mattensumo

Durchführung

Zwei Spieler befinden sich in Knieposition auf einer Weichbodenmatte voreinander. Auf ein Signal hin versuchen sich beide Spieler gleichzeitig von der Weichbodenmatte zu drängen oder in Rückenlage zu bringen. Der Spieler, dem dies zuerst gelingt, bleibt auf der Matte und fordert den nächsten Mitspieler heraus.

Variation

Es können mehrere Matteninseln aufgebaut werden, so dass Mattensumo gleichzeitig von mehreren Paaren durchgeführt werden kann. Die ausgeschiedenen Spieler können somit bei der nächsten Matteninsel wieder ins Geschehen eingreifen.

Variation

„Sieger – und Verlierer-Sumo“: ausgeschiedene Spieler wechseln auf die „Verliererseite“ und greifen dort wieder in das Geschehen ein. Sobald die Spieler wieder einen Sumo-Kampf gewonnen haben, wechseln sie zur „Siegerseite“.

Hilfsmittel

Weichbodenmatte(n), Turnmatten zur Absicherung des Weichbodens.

