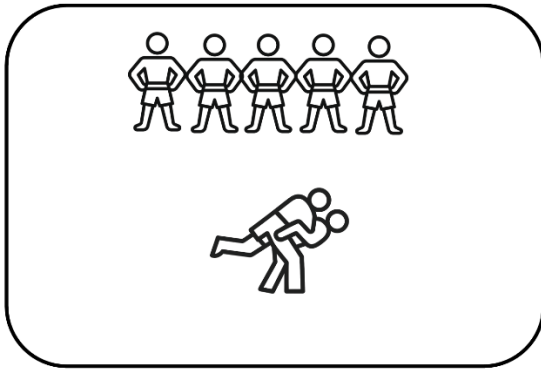


# Organisationsformen – Schwingen

## 1. Frontalunterricht

Der Trainer steht frontal zur Gruppe und erklärt, beziehungsweise zeigt vor, was die Teilnehmenden machen sollen.



Geeignet für: Einführung neuer Technik

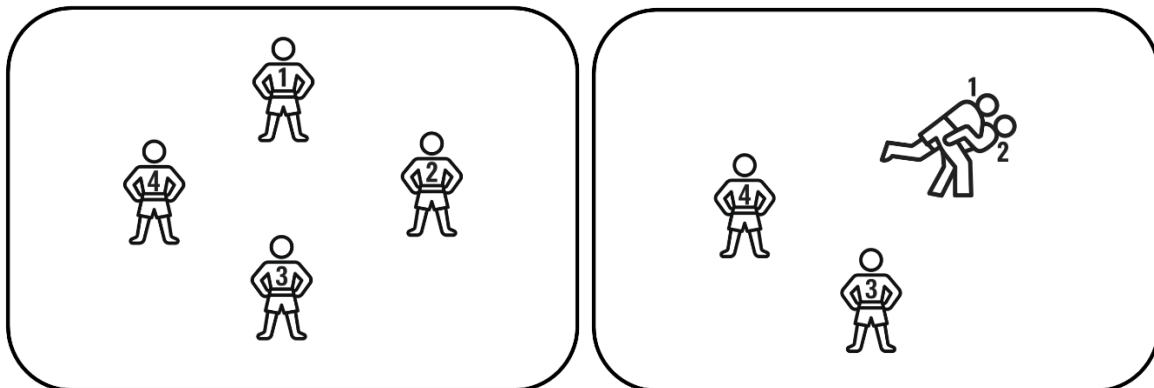
## 2. Domino

Alle Teilnehmende stellen sich in einen Kreis oder ein Viereck auf und nummerieren durch z. B. von 1 bis 4.

Phase A: Im Uhrzeigersinn ausführen: Nr. 1 vollzieht an 2, Nr. 2 an 3, Nr. 3 an 4 und Nr. 4 an 1.

Phase B: Gegen den Uhrzeigersinn Nr. 1 vollzieht an 4, Nr. 4 an 3, bis Nr. 2 an 1 vollzogen hat.

Wichtig ist, dass du nur kleine Gruppen (zirka 3-5 Personen) machst, um Wartezeiten zu minimieren.

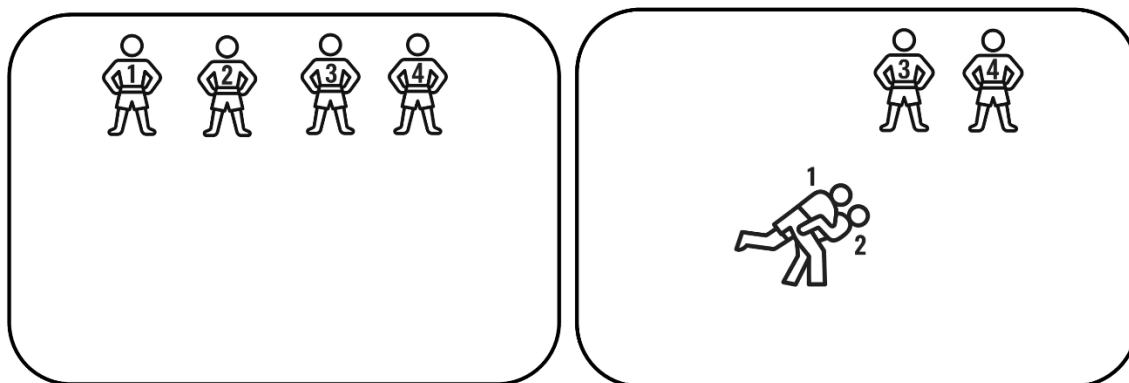


Geeignet für: Technik üben und Kampftraining

### 3. Schlangenform

Alle Teilnehmende stellen sich auf einer Linie nebeneinander auf. Nr. 1 vollzieht den Schwung der Reihe nach an Nr. 2, 3 und 4. Anschliessend vollzieht Nr. 2 der Reihe nach an Nr. 3, 4 und 1. Dann die Nr. 3 und zum Schluss die Nr. 4.

Wichtig ist, dass du nur kleine Gruppen (zirka 3-5 Personen) machst, um Wartezeiten zu minimieren.

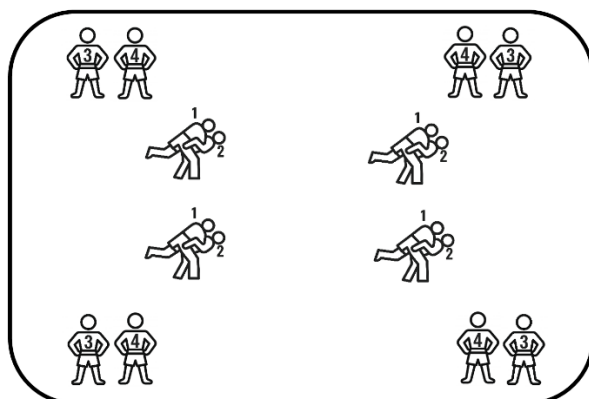


Geeignet für: Technik üben und Kampftraining

### 4. In der Gruppe mit Nummer

Alle Teilnehmende in gleichmässige Gruppen unterteilen und innerhalb der Gruppe durchnummerieren lassen. Nr. 1 schwingt gegen 2, Nr. 2 gegen 3, Nr. 3 gegen 4 und Nr. 4 gegen 1. Nach einer oder mehreren Runden werden Nummern neu verteilt oder Gruppen gemischt. Innerhalb der Gruppe wird entweder bei Resultat oder nach vorgegebener Dauer gewechselt.

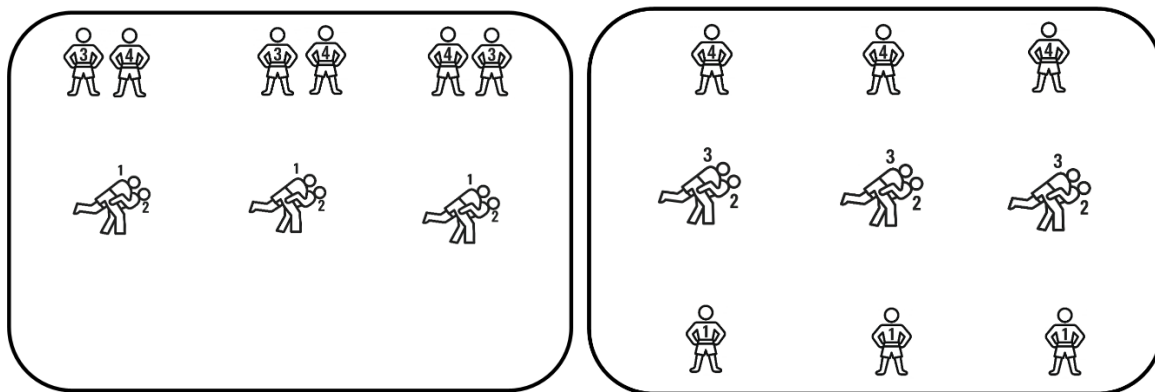
Wichtig ist, dass du nur kleine Gruppen (zirka 3-5 Personen) machst, um Wartezeiten zu minimieren.



Geeignet für: Technik üben und Kampftraining

## 5. Von einer Wand zur Anderen

Alle Teilnehmende befinden sich auf derselben Seite. Je nach Grösse der Schwinghalle und Teilnehmerzahl können unterschiedlich viele Paare gebildet werden. Die ersten Paare beginnen in der Mitte zu schwingen. Nach Resultat oder Ablauf der Zeit geht die Nr. 1 auf die gegenüberliegende Seite. Nr. 2 bleibt und Nr. 3 kommt rein. Wenn alle auf der anderen Seite sind, geht es wieder zurück.



Geeignet für: Technik üben und Kampftraining

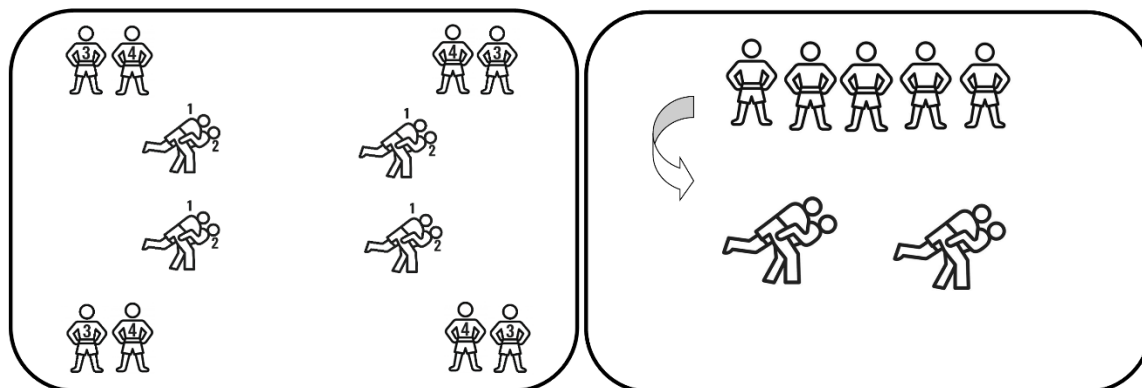
## 6. Karussell

Solange die Schwingerin oder der Schwinger gewinnt, bleibt die oder er in der Mitte und das Gegenüber wechselt. Diese Variante kann in kleineren Gruppen, welche nach Niveau eingeteilt sind, gemacht werden (Grafik links), oder mit allen zusammen und je nach Anzahl mehreren Paaren in der Mitte (Grafik rechts).

Variante 1: Jemand muss zwei Kämpfe gewinnen, um zu bleiben.

Variante 2: Nach drei Siegen wechselt auch die Siegerin oder der Sieger.

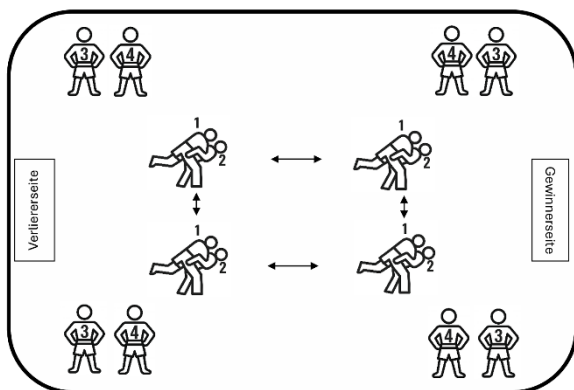
Variante 3: Der oder die neue muss gewinnen. Wenn die Person, welche bereits drin war, eine vorgegebene Dauer übersteht, wird das Gegenüber ausgetauscht.



Geeignet für: Technik üben und Kampftraining

## 7. Gekreuzte Resultate

Es gibt eine Gewinner- und eine Verliererseite, mit jeweils zwei Paaren pro Seite. Wenn jemand auf der Gewinnerseite gewinnt, wechselt er oder sie auf der Gewinnerseite die Seite. Wenn jemand auf der Gewinnerseite verliert, geht er oder sie auf die Verliererseite und stellt sich dort an. Dasselbe, aber umgekehrt, passiert auf der Verliererseite.

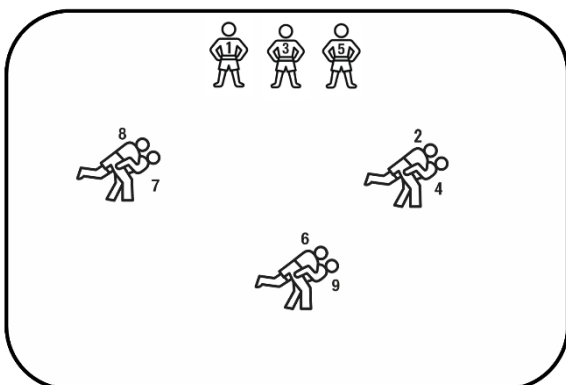


Geeignet für: Kampftraining

## 8. Lösliziehen

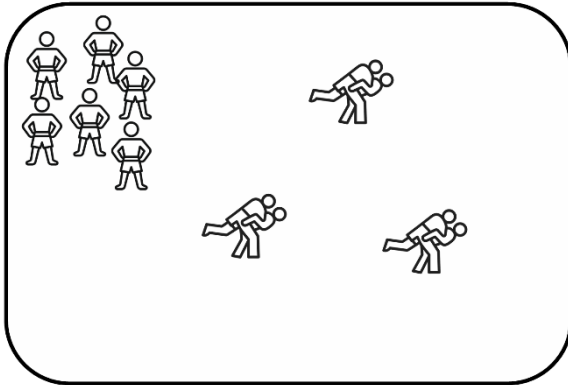
Ein Zettel mit Namen oder Nummern für jede Schwingerin oder jeden Schwinger ist vorbereitet. Eine helfende Hand zieht zufällig die Paare, die gegeneinander antreten.

Geeignet für: Kampftraining



## 9. Schwingfest mit Punkten

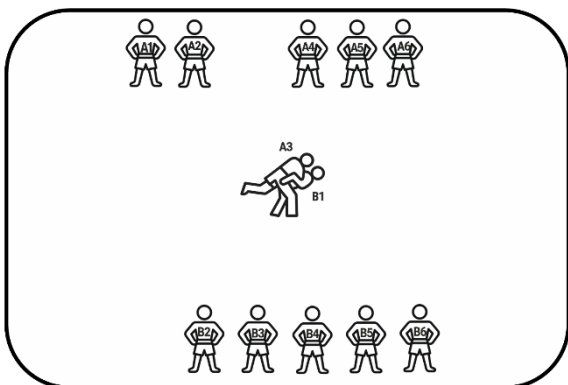
Teile den ersten Gang nach Niveau ein. Wer gewinnt, erhält zwei Punkte, wer stellt, einen, und wer verliert, keinen. Die weiteren Gänge werden nach Punkten eingeteilt. Schwinger/innen mit etwa gleicher Punktzahl zusammen. Am Schluss gewinnt, wer am meisten Punkte hat.



Geeignet für: Kampftraining

## 10. Teamwettkampf

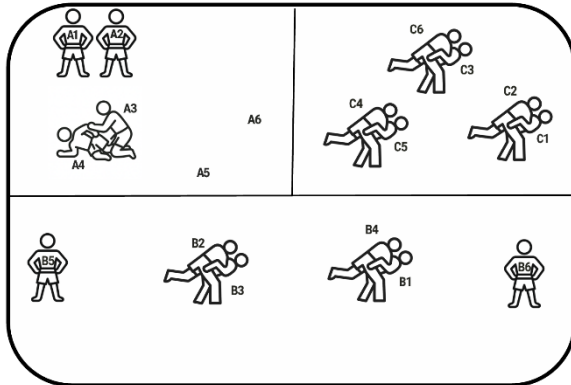
Mache zwei Gruppen. Anschliessend legt immer eine Gruppe nach der anderen vor – sprich, diese Gruppe muss zuerst jemanden in die Mitte schicken und die andere Gruppe darf nachlegen. Mache so einen oder mehrere Durchgänge. Achte darauf, dass wenn viele Teilnehmende sind, du mehrere Kämpfe gleichzeitig laufen lässt.



Geeignet für: Kampftraining

## 11. Workshopschwingen

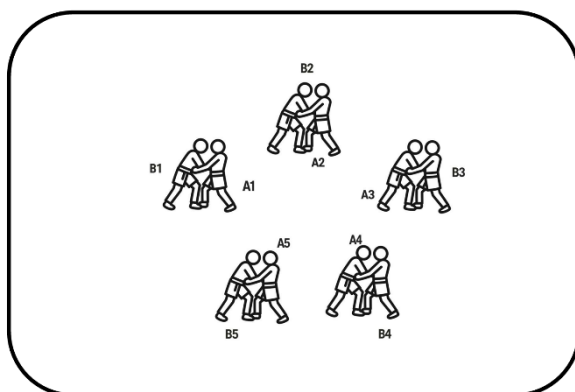
Teile die Teilnehmenden in zirka drei Gruppen. In einem Viertel der Sägemehlfläche wird frei am Boden geschwungen, in einem Viertel wird an einer Technik gearbeitet und in der anderen Hälfte wird frei aus dem Stand geschwungen. Je nach Gruppengrösse und Ziel kannst du auch mehrere Gruppen machen und/oder andere Themen vorgeben.



Geeignet für: Kampftraining und Technik üben

## 12. Kugellager

Die Teilnehmenden werden in zwei Gruppen unterteilt. Diese stellen sich in zwei Kreisen auf, einem inneren und einem äusseren. Der innere Kreis (A) bleibt stationär und der äussere Kreis (B) dreht im Uhrzeigersinn nach einer bestimmten Anzahl gezogener Schwünge, oder Ablauf einer gewissen Zeit. Falls du diese Methode im Kampftraining einsetzt, achte darauf, dass das Kugellager gross genug ist und dementsprechend genügend Abstand zwischen den Paaren besteht.



Geeignet für: Kampftraining und Technik üben

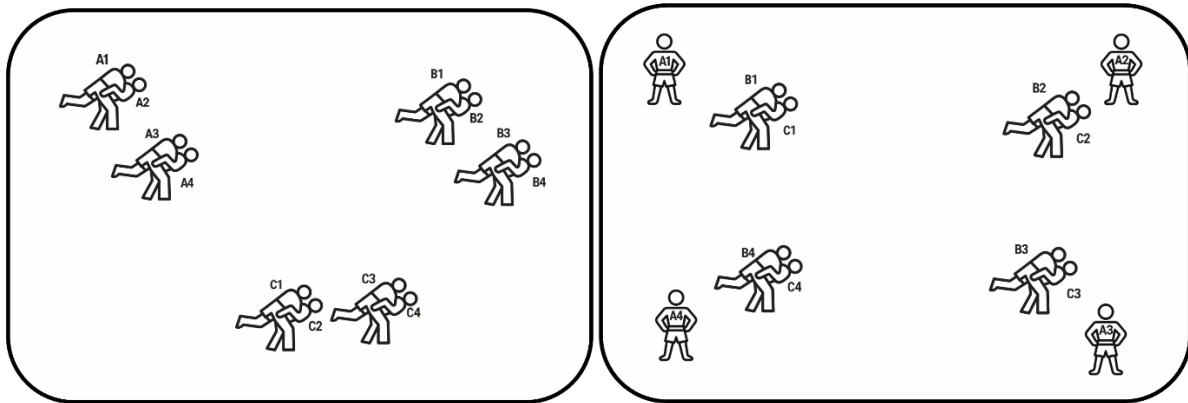
### 13. Gruppenpuzzle

Teile die Teilnehmenden in mehrere Gruppen (zirka 3 bis 5).

Phase A: Gruppe 1: Erlernen und üben der Technik A, Gruppe 2: Erlernen und üben der Technik B, Gruppe 3: Erlernen und üben der Technik C.

Phase B: Die Gruppen werden neu gemischt, und zwar ist in jeder Gruppe mindestens eine Person aus der ursprünglichen Gruppe 1, mindestens eine aus der ursprünglichen Gruppe 2 und mindestens eine aus der 3.

Nun haben wir in jeder Gruppe eine Expertin oder einen Experten der Technik A, B und C, welche sie den anderen Gruppenmitglieder vermitteln können.



Geeignet für: Einführung neuer Technik, Technik üben