

Zweikampf

Autoren: J+S Fachleitung, J+S Experten Kindersport Schwingen/Nationalturnen

Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer ≥ 90 Minuten
 Niveau ■ einfach □ mittel □ anspruchsvoll
 Gruppengrösse 5 - 10
 Kursumgebung Schwingkeller
 Sicherheitsaspekte 1 J+S Leiter Kindersport Schwingen/Nationalturnen

Zielsetzungen/Lernziele:



- Spielerisch verschiedene koordinative Bewegungen erlernen
- Kräftigungsübungen
- Einführung Schwingen; frei kämpfen
- Beweglichkeit und Spass

Hinweise:




Mit Vorteil im Schwingkeller

Inhalte:





EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung, Ziele Trainingsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter im Frontalunterricht	
10'	Einwärmen Paarfangen Alle Kinder verteilen sich in der Halle. Ein Kind fängt nun ein anderes Kind. Sie geben sich die Hand und fangen zusammen ein drittes und ein viertes. Wenn vier zusammen sind, wird geteilt in zwei Zweierpaare. Jetzt fangen beide Paare weitere Kinder, wieder bis sie zu viert sind. Wer zuletzt übrig bleibt, hat gewonnen.		
10'	Sitzfangen Variante im Kreis sitzend Dieses Spiel ist ideal für 8-10 Teilnehmer. Bei vielen Teilnehmern mehrere Gruppen bilden. Es gibt einen Fänger und einen Gejagten. Der Fänger hat einen Tennisball, legt ihn einem Kind im Kreis hinter dem Rücken nieder. Dieses Kind wird nun zum Fänger. Es probiert in erster Linie das davonspringende Kind einzuholen und mit dem Tennisball zu berühren, bevor es wieder im Kreis sitzt. Gelingt ihm das nicht, kann der Tennisball wieder hinter dem Rücken eines Kindes hingelegt werden, das zum Fänger wird. Der Tennisball darf nur ein Mal pro Spiel hinter dem gleichen Rücken hingelegt werden. Der letzte Fänger darf beim nächsten Spiel beginnen. Bei mehreren Gruppen können auch die Teilnehmer pro Gruppe neu gemischt werden.		1 Tennisball

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<p>Hosen anziehen und Griffassen Griffassen und anschliessend in Ausgangsstellung.</p> <p>Die Gruppe wird in zwei Teilgruppen unterteilt. Diese stellen sich in zwei Kreisen auf, einem inneren und einem äusseren. Innerer Kreis bleibt stationär, äusserer dreht in Uhrzeigerichtung. Leiterperson bleibt mehr oder weniger stationär und hat so Gelegenheit, die einzelnen Kinder zu überwachen. Weitere Varianten mit Zweikampfformen. Bei Fortgeschrittenen spezifisch Schwünge einbauen.</p>	 <p>Kugellager</p> 	<p>Broschüre Organisationsformen (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband) Schwinghosen</p>
20'	<p>Raufen zu zweit Nun dürfen alle Kinder immer zu zweit aus der Ausgangsstellung kämpfen. Wichtig ist, dass immer eine Hand, egal rechte oder linke Hand, an den Schwinghosen des Gegners halten müssen bis zum Resultat. Jedes Paar kämpft während der ganzen Übungsdauer. Jeder versucht den Gegner auf den Rücken zu bringen.</p> <p>Beim Wechsel darauf achten, dass immer etwa gleich grosse Kinder zusammen treffen.</p> <p>3 Minuten kämpfen, zu einem anderen Partner wechseln. 2 Minuten Pause. Wieder 3 Minuten kämpfen, Partner wechseln, Pause.</p>	 <p>Leiterperson muss auf folgende Hinweise achten: Es sind keine Würgegriffe, Gelenk umdrehen, oder gegen das Gelenk des Gegners zu drücken erlaubt.</p>	<p>Schwinghosen</p>

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<p>Stafette Pärchenlauf mit Schwinghosen Es wird eine Startlinie festgelegt, die auch zugleich die Ziellinie ist. In einiger Entfernung, von der Startlinie entfernt, werden Markierkegel etc. aufgestellt. Es werden zwei oder mehrere Gruppen gebildet. Die Zweierteams sammeln sich an der Startlinie. Jedes Pärchen stellt sich nebeneinander auf. Die Schwinghosen der Partner werden mit Hilfe des Gurts miteinander verbunden. Die Arme werden seitlich in Ellenbogenhöhe verhakt. Es wird ein Startzeichen gegeben. Die Spieler laufen so verhakt los bis zum Markierkegel, um den Markierkegel herum und wieder zurück zum Start. Gewonnen hat das Team, welches als erstes mit allen Zweierteams wieder zurück an der Startlinie ist. Um das Spiel noch interessanter zu gestalten, kann man einen Parcours aufbauen, bei dem die Teilnehmer klettern oder kriechen müssen, der hintere muss jedoch den vorderen immer an den Schwinghosen festhalten.</p>		<p>2 Markierkegel oder 2 Malstäbe Schwinghosen</p>
10'	<p>Zweikampfspiele kennen lernen Kinder jeglichen Alters haben das Bedürfnis, zu raufen und ihre Kräfte und Geschick zu messen. Zweikampfspiele dienen dazu dieses Bedürfnis auszuleben.</p> <ul style="list-style-type: none"> Gegeneinander stossen Gegeneinander aus dem Gleichgewicht ziehen Hahnenkampf mit Beinwechsel 	 	<p>Broschüren: J+S Kindersport Spielen und Zweikampfspiele (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband)</p>
5'	Verabschiedung und Vorschau auf nächstes Mal.		