

Training

Kämpfen

Dieses Training – welches nur ein paar Medizinbälle und Matten benötigt – bringt den Kindern den Fairplay-Gedanken während des Kampfes näher.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 Minuten
- Alter: 5–10 Jahre
- Niveaustufe: Einsteiger

Lernziele

- Kooperatives Verhalten aufbauen
- Spielerisches und faires Kämpfen lernen

Bemerkungen

- Training im Rahmen einer Sportstunde (Annahme: Turnhalle mit 1 Mattenwagen, 12 Medizinbälle, 24 Schüler).
- Die Inhalte dieses Trainings basieren auf dem Lehrmittel «[J+S-Kindersport – Spielen](#)». Sie wurden – wenn möglich und nötig – sowohl sportartspezifisch als auch an die jeweiligen Niveaustufen angepasst. Weitere Spielideen sind im erwähnten Lehrmittel sowie auf mobilesport.ch in der Sportart «[Judo](#)» und im Thema «[J+S-Kindersport – Spielen](#)» zu finden.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' Matten aufbauen und Einstiegsritual 12 Matten zu einem Kreis geformt. Die Kinder knien in einem Innenstirnkreis (2 Kinder/Matte). Der Leiter erklärt Ritual und Rahmenbedingungen der Stunde: <ul style="list-style-type: none"> • «Mokuso»: Kinder schliessen die Augen • «Yame»: Kinder öffnen die Augen • «Rei»: Kinder verneigen sich, Hände formen ein Dreieck auf der Matte Wichtige Ausdrücke: <ul style="list-style-type: none"> • «Hajime!»: Startsignal • «Mate!»: Stopp Weitere wichtige Aspekte: <ul style="list-style-type: none"> • 2x auf den Rücken des Partners klopfen = Aufgaberegulierung (Partner wird sofort losgelassen) • Achten, dass die Kinder keinen Schmuck oder Uhren tragen • Definieren, was beim Kämpfen erlaubt bzw. verboten ist 		12 Matten im Kreis angeordnet.
	5' Aufwärmen kreuz und quer Die Schüler laufen kreuz und quer durch die Turnhalle. Immer wenn sie von der Kreismitte nach aussen laufen, springen sie über die Pfützen (= Matten). Zuerst im Laufschrift, dann beidbeinig, zuletzt einbeinig. Zum Schluss machen sie jeweils auf einer Matte einen Purzelbaum, laufen dann wieder zur Kreismitte etc.		12 Matten im Kreis angeordnet.
	5' Gymnastik mit dem Medizinball Immer zwei Kinder stehen Rücken an Rücken mit einem Medizinball auf einer Matte. Sie übergeben den Ball jeweils 20x <ul style="list-style-type: none"> • links/rechts (Füsse bleiben an Ort) • oben/unten (über Kopf und zwischen den Beinen) • links/rechts/oben/unten (immer im Wechsel) 		1 Medizinball/Paar.

	Thema/ Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>5' Freies Spiel: Kooperative Formen mit dem (Medizin-)ball Zwei Kinder nehmen zusammen einen Ball. Sie klemmen den Ball zwischen sich ein. Sie sollen ausprobieren, was sie damit alles machen können. Während einer vorgegebenen Zeit dürfen die Kinder Kunststücke erfinden, diese ausprobieren und üben. Will die Leiterperson diese Sequenz unterbrechen, ruft sie laut «Ball-fest». Die Kinder halten darauf ihren Ball fest oder legen ihn auf den Boden.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwei Kinder klemmen einen Medizinball zwischen ihren Bäuchen ein und bewegen sich kreuz und quer durch die Halle. Der Ball darf dabei nicht runterfallen. In einem zweiten Schritt laufen sie mit eingeklemmten Ball Rücken an Rücken durch die Halle. 		1 Medizinball/Paar.
	<p>5' Schatzmeister und Pirat Jeweils zwei Kinder befinden sich auf einer Matte. Der Schatzmeister nimmt eine Bankposition ein und begräbt einen Schatz (Medizinball) unter sich. Auf ein Signal hin hat der Pirat 30 Sekunden Zeit, um dem Schatzmeister den Schatz zu entreissen. Nach Ablauf der Zeit tauschen die Kinder die Rollen. Mehrere Runden mit verschiedenen Partnern spielen.</p>		1 Matte und 1 Medizinball/Paar.
	<p>10' Kampf um den Schatz In einem Königreich gibt es halb so viele Schätze (Medizinbälle) wie Kinder. Die Schätze befinden sich auf kleinen Schatzinseln (Matten). Die Kinder laufen kreuz und quer durch das Königreich. Auf ein Signal hin versuchen sie, einen Schatz zu erhaschen und diesen am Boden zu verteidigen. Die übrig gebliebenen Kinder haben 30 Sekunden Zeit, jemandem einen Schatz zu entreissen. Dabei kämpfen immer nur zwei Kinder miteinander um einen Schatz. Wer nach Ablauf der Zeit einen Schatz besitzt, erhält einen Punkt.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstatt auf Signal kann auch eine laufende Musik gestoppt werden. 		1 Matte und 1 Medizinball/Paar.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	15' Kampf auf der Schatzinsel Es werden kleine Schatzsucherteams gebildet (3 Kinder). Zwei Teams knien vis-à-vis auf einer grossen Schatzinsel (Viereck aus Matten). In der Mitte der Schatzinsel bzw. zwischen den beiden Teams befindet sich ein Schatz (Medizinball). Die Teammitglieder werden durchnummeriert. Die Leiterperson ruft eine Zahl, worauf die entsprechenden Kinder auf allen vieren versuchen, den Schatz zu ergattern und während 20 Sekunden zu verteidigen. Dabei darf die Schatzinsel nicht verlassen werden. Jene Mannschaft, die nach Ablauf der Zeit den Ball besitzt, erhält einen Punkt. Ein Punkt gibt immer eine Spielkarte oder Streichholz oder Ähnliches (damit die Punkte am Schluss gezählt werden können).		3 Mattenvierecke à 4 Matten bilden; 1 Medizinball/ Mattenviereck, Spielkarten/ Streichhölzer (für Punkteverteilung).
Ausklang	5' Auf den Rücken schreiben Ein Kind liegt bäuchlings auf der Matte, das andere Kind schreibt mit dem Finger ein Symbol, einen Buchstaben, eine Zahl oder ein Wort auf den Rücken. Findet das liegende Kind heraus, was das andere geschrieben hat, tauschen sie die Positionen.		Matten im Kreis, 1 Matte/Paar.
Ausklang	5' Abschlussritual und Matten versorgen Die Kinder knien wieder im Kreis. Es findet das gleiche Ritual wie zum Stundenbeginn statt. Matten und Material versorgen.		Matten im Kreis.

Autor: Tim Hartmann, Verantwortlicher Kindersport Kampfsport, Judo