

# Pyramidenstufe 2: Technik Boden und Stand



Die mittlere Stufe der Pyramide umfasst technische Bewegungsabläufe am Boden und im Stand. Kinder und Lehrpersonen erhalten durch die Auseinandersetzung mit Kampftechniken ein besseres Verständnis der Bewegungsabläufe.

## Boden: drehen, festhalten

Beide im Langsitz gegeneinander, Hüfte auf gleicher Höhe → versuchen einander auf den Rücken zu drücken → Festhaltegriff «Kesa-gatame» (vgl. Bilder).



oder



Ggf. vorgängig als Kampfspiel mit offener Aufgabenstellung. Ziel: Partnerin auf den Rücken drücken und dort 10 Sekunden festhalten.

Schildkrötenfangis («Prinzip Schwarzer Mann» wobei der Schildkrötenjäger auf beiden Beinen ist und die Schildkröten auf allen Vieren sind) → Fänger versuchen die Schildkröten am Wechseln der Seite zu hindern indem sie sie auf den Rücken drehen (mit oder ohne Widerstand) → technische Lösung: von der Seite beide Arme umklammern und zu sich ziehen → Festhaltegriff «Yoko-shiho-gatame» (vgl. Bild).



oder



## Stand: werfen, fallen

Standtechnik «O-soto-otoshi» (vgl. Bild) statisch aus dem Stand, der Partner lässt sich werfen und klopft beim Fallen mit der Fallübung seitwärts kräftig ab.

Standtechnik «O-goshi» oder «Uki-goshi» (vgl. Bilder) statisch aus dem Stand, der Partner lässt sich werfen und klopft beim Fallen mit der Fallübung seitwärts kräftig ab.



oder



Wenn die Partnerin schiebt oder vorkommt, wird «O-goshi» oder «Uki-goshi» geworfen, wenn wie Partnerin zieht oder zurückgeht, wird «O-soto-otoshi» geworfen.