Ringen und Kämpfen mit Youngstars

Gewalt ist ein sehr verbreitetes Thema. Jedoch kann man auch Ringen und Kämpfen ohne Aggressionen und Gewalt im Vordergrund. Für viele Kinder und Jugendliche ist es wichtig ihre Kräfte an andern zu messen.

Vor dem Kämpfen

- Ist wichtig, dass man den Kindern die Grenzen zwischen Spass und Ernst naheführt und klare Anweisungen gibt
- Den Kindern Regeln erklärt: z.B Beissen, Würgen, Kratzen... sind verboten
- Weiche Unterlagen auf den Boden legen -> Verletzungsgefahr ist geringer
- Es sollte ausreichend Platz vorhanden sein
- Brillen, Schmuck und störende oder verletzungsgefährdende Kleidungsstücke ablegen
- Sicherstellen, dass nicht zu grosse Krafts- und Gewichtsunterschiede herrschen

Während dem Kämpfen

- Ist es wichtig, dass immer ein Leiter als Schiedsrichter dabei ist und für Fairplay sorgt

Kampfspiele

1. Reaktionsübung paarweise: Jeder versucht, dem Partner den Ball oder Bändel zu stehlen, ohne dabei von Ihm berührt zu werden.

2. Knie- oder Handschlag: Spieler A versucht auf ein Signal, B auf die Hände zu schlagen, bevor dieser sie wegziehen kann. Dies kann durch verschiedene Ausgangsstellungen variiert werden.

3. Hahnenkampf paarweise oder alle gegen alle: Auf einem Bein hüpfend versuchen, die Anderen aus dem Gleichgewicht oder aus einem Kreis zu zwingen. Arme auf dem Rücken oder auf der Brust verschränkt

4. Befreiungskampf: A versucht, sein von B gefasstes Handgelenk zu befreien.

5. Ziehkämpfe in verschiedenen Varianten: Ein- oder beidhändige Fassung, eingehakte Arme vorlings oder rücklings ziehen usw.

6. Stosskämpfe: Stosskämpfe aus verschiedenen Ausgangsstellungen.

7. Froschkampf: Zwei Partner kauern einander gegenüber und versuchen sich durch Stösse mit den erhobenen offenen Handflächen aus dem Gleichgewicht zu bringen.

8. Wer kann schneller verschiedene Körperteile des Partners berühren? Oberarm, Nacken, Oberschenkel, Fuss usw.

9. Steyrisch-Ringen: A und B stehen sich gegenüber, die Füsse auf einer Linie. Wer muss zuerst den Fuss von der Stelle bewegen?

10. A und B versuchen gegenseitig ein Bein des Partners vom Boden abzuheben.

11. A und B sitzen sich im Lagersitz gegenüber. Jeder hat ein Fussgelenk des Partners gefasst und versucht nun, als erster aufzustehen.

12. Den Partner aus der Banklage in die Bauchlage zwingen

13. Den Partner aus der Bauch- in die Rückenlage zwingen.

Quellennachweis

Titelbild: Juropa Archiv, www.juropa.net

Kampfspiele sind von Jugend + Sport (ESSM Magglingen), Leiterhandbuch, Polysport, Ausgabe 1994, www.jugendundsport.ch