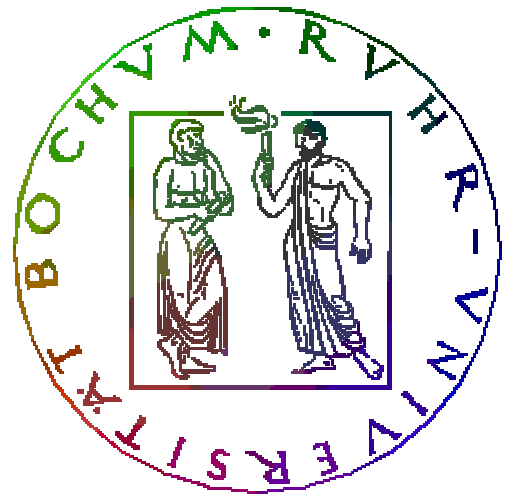


Ruhr- Universität- Bochum
Fakultät für Sportwissenschaft
Schwimmkurs 4-stündig
Di/ Do 14-15Uhr
SS 2006
Dozent: Hellmut Schreiber
Referent: Sebastian Strack



Einführung in Kampfspiele im Wasser, Ergänzung des
Inhaltsbereich 9, Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

Inhaltsverzeichnis

	<u>Seite</u>
1. Einführung	2
2. Wert der Spiele	3
3. Kämpferische Spiele im Wasser	3
4. Vermittlung und Organisation	4
5. Verletzungsgefahren	5
6. Gewalt und Aggressionen bei Kampfspielen – Möglichkeiten der Gewaltprävention	6
7. Praxis	6
8. Spielesammlung	8
Literaturverzeichnis	15

1. Einführung

Wasser bietet dem Menschen verschiedene Möglichkeiten sich zu bewegen. Verschiedene Schwimmmarten zielen auf ein schnelles vorwärtskommen im Wasser. Im Bereich des Kleinkindschwimmens bewirken Bewegungen im Wasser eine bewegungszentrierte Entwicklungsförderung. Ältere Menschen erhalten bzw. verbessern ihre Bewegungsfähigkeiten durch gelenkschonende Gymnastik im Wasser. Ebenso sind im Wasser Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen möglich.

Für die Bewegung im Wasser gibt es unzählige Übungsformen und Spiele. Der größte Teil dieser Übungs- und Spielformen hat zum Ziel Schwimmtechniken zu erlernen und zu verbessern.

Diese Hausarbeit hat eine andere Zielsetzung, nämlich Ringen und Kämpfen zu verbessern, hierzu wurde ich durch meine jahrelange Tätigkeit als Rettungsschwimmer in öffentliche Freibädern und als sportlicher Leiter eines Judovereins (Budoka Höntrop e.V.) motiviert.

Als Kampfsportarten sind hier solche mit unmittelbarem Körperkontakt gemeint, wie Ringen und Judo. Diese Verbesserung soll mit Hilfe von Spielformen erreicht werden. Übungen zur direkten Technikverbesserung wie z.B. Durchführung von Wurftechniken ist im Wasser nur sehr begrenzt möglich und wird hier nicht thematisiert. Überhaupt muss zur Verbesserung von speziellen Techniken die Technik selber schon außerhalb des Wassers beherrscht werden. Dieses technische Vermögen wird in der Regel von Schülern in der Schule nicht beherrscht. Diese Hausarbeit thematisiert also nicht ein sportartspezifisches Aquatraining zur Steigerung der Schnelligkeit und Verbesserung der Technik so wie es HUEY und FORSTER in Aquatraining, the complete waterpower workbook, Band 1 tun.

Die Literaturliteratur war im Bereich Schwimmen zu diesem speziellen Thema recht begrenzt, auch die ausführlichen Werke von Uwe Rheker (Alle ins Wasser) und Walter Bucher (1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen) halfen hier nur gering.

Literatur aus dem Bereich Ringen und Kämpfen halfen weiter, wobei diese Spielformen alle auf ihre Brauchbarkeit im Wasser untersucht werden mussten.

Dieses Werk bietet Lehrern, neben einer ergänzenden Verbesserung des Ringen und Kämpfens, Verknüpfungen von Inhaltsbereichen herzustellen bzw. Übergänge vom Inhaltsbereich 9 (Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport) zum Inhaltsbereich 4 (Bewegen im Wasser – Schwimmen) und umgekehrt zu ermöglichen.

Judotrainern wird hiermit die Möglichkeit gegeben an heißen Sommertagen das Training, aus der warmen Sporthalle mit den dicken Judoanzügen, ins Freibad zu verlegen.

Des weiteren bietet dieses Werk dem DLRG eine spielorientierte Einführung ins Rettungsschwimmen zu folgenden Inhalten:

- Grundlegendes Verhalten zur Vermeidung von Umklammerung
- Lösen aus dem Halswürgegriff von hinten bzw. vorne
- Lösen aus einer Halsumklammerung / Körperumklammerung von hinten bzw. vorn

2. Wert der Spiele

Personen unterschiedlichster Fachrichtungen haben sich in den letzten Jahren und Jahrhunderten mit Spiel und Spielen sowie dessen Wirkungen auseinandergesetzt (u.a. Rousseau, Piaget, Freud, Sutton-Smith, Cailllois, Scheuerl). Die unterschiedlichen Deutungsversuche zeigen, dass das Spielen vielfältige Wirkungen besitzt und dadurch den Kindern auch unterschiedliche Entwicklungspotentiale geboten werden. So verweisen nahezu alle Theorien darauf, dass Spielen die Phantasie und Kreativität anregt und dass über die Auseinandersetzung mit vorgegebenen oder selbst entwickelten Regeln und dem Austausch mit anderen Spielern und Spielerinnen Bedingungen geschaffen werden, sich auf das Leben spielerisch vorzubereiten. So werden den Kindern insbesondere im freien Spielen Möglichkeiten geboten, Situationen aus dem Erwachsenen- oder Berufsleben nachzuahmen, Konfliktsituationen selbstständig zu lösen und die unterschiedlichen Gegensätze wie das Auftauchen mit Hilfe des Auftriebs gegenüber dem gezielten Abtauchen oder das Gewicht im und außerhalb des Wassers sowie die eigenen Kräfte gegenüber denen des Spielpartners auszuloten. Dadurch entfaltet sich die Urteilsfähigkeit der Kinder, sie entwickeln sinnvolle Konfliktlösungsstrategien, bilden ihren Charakter weiter aus und stärken ihr Selbstbewusstsein.

Ein besonderer Reiz des Spielens liegt in der Offenheit des Ausgangs, in seiner Nicht-Vorhersehbarkeit. Je ausgeglichener die Mannschaften sind desto länger hält die Spannung an. Kinder können, wenn der Rahmen des Spiels es zulässt, in eine fiktive Fantasiewelt eintauchen und in ihr verschiedene Rollen spielen. Aber auch beim Umgang mit dem Mit- und Gegeneinander benötigt der Spieler bzw. die Spielerin besondere Kompetenz bzw. er kann diese dort gut erlernen. Dies geschieht indem gemeinsam auf verbaler und nonverbaler Ebene kommuniziert, kooperiert und interagiert wird.¹

3. Kämpferische Spiele im Wasser

Spielen im Wasser ist für Kinder und Jugendliche sehr motivierend. Sie bewegen sich mit Freude und nehmen hohe Belastungen gerne in Kauf, um das Spiel zu gewinnen.

Spiele im Wasser lassen sich ganz unterschiedlich einsetzen. Spiele gibt es für Schwimmer und Nichtschwimmer. Ziele wie Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Wassergewandtheit, Ausdauerschulung, Verbesserung von Schwimmtechniken, Aufwärmen und auflockernder Abschluss können durch Spiele erreicht werden. Diese Hausarbeit hat als oberstes Ziel, spielerisch die Fähigkeiten des Ringen und Kämpfens zu verbessern. Durch solche Spielformen kann es aber auch nebenbei zur Erreichung der oben aufgeführten Ziele kommen.

Die physikalische Beschaffenheit des Wassers ermöglichen erweiterte Bewegungs- und Aktionsmöglichkeiten. Es herrschen andere Widerstände und Abdruckmöglichkeiten sowie werden erweiterte Erfahrungen im Bereich der Wahrnehmung gesammelt (Tastsinn, Lage- und

¹ vgl. LANGE/ SINNING, 2005, S. 9f.

Bewegungsempfinden, Druckgefühl). Besonders bedeutend für das Ringen und Kämpfen ist die Gleichgewichtsfähigkeit. Ringen wie Judo haben im Wettkampf das Ziel den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Durch den Auftrieb herrschen im Wasser andere Gleichgewichtsanforderungen, wodurch somit diese Fähigkeit hier erweitert trainiert wird.

Die Erfahrungen und Wahrnehmungen, die über Kampfspiele gewonnen werden können sind vielfältig und sie ergänzen durch die Eigenschaften des Wassers das Kampftraining außerhalb des Wassers.

Bei den Kampfspielen können die Teilnehmer ihre Grenzen ausloten, um den Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen, das eigene Gleichgewicht aufs Spiel setzen oder mit allen Mitteln einen oder Gegner von ihren schwimmenden Booten ziehen. Dabei müssen sie etwas wagen und riskieren, ihre Kräfte richtig einsetzen sowie schnelle und zielgerichtete Entscheidungen treffen. Dafür ist es einerseits wichtig, dass die Teilnehmer ihre eigenen Stärken und Schwächen kennen und mit diesen optimal umgehen können, andererseits bekommen sie dadurch aber auch Vertrauen zu ihrem eigenen Körper und den eigenen Kräften. Der Körper wird bewusst wahrgenommen und das Selbstbewusstsein gestärkt, was in der Regel zum Wohlbefinden und zur Zufriedenheit beiträgt. Im direkten Vergleich gegen einen Gegner lassen sich die Kräfte besonders gut messen, da die Rückmeldung sofort und eindeutig wiedergespiegelt werden. So lassen sich Siege richtig einordnen und Niederlagen besser verkraften. Kämpfen bietet außerdem reichhaltige Gesprächsanlässe und dadurch die Möglichkeit der Kontaktaufnahme. So können beispielsweise innerhalb der Gruppe Strategien entwickelt und Absprachen getroffen werden, wie man den Gegner vom Boot werfen will. Und auch im direkten Kampf gibt es, geeignete Regeln zu finden und diese einzuhalten, damit für alle die Freude am Kämpfen erhalten bleibt.

Neben den positiven Wirkungen des Raufens und Kämpfens auf den Bereich der Identitätsfindung und Körpererfahrung und der Verbesserung der sozialen und kommunikativen Kompetenzen steht natürlich auch die Weiterentwicklung des motorischen Leistungsvermögens und der Ausprägung koordinativer Fähigkeiten bei diesen Spielen im Vordergrund.²

4. Vermittlung und Organisation

Man kann feststellen, dass sich Spiele vom Land nicht so einfach ins Wasser übertragen lassen. Beispielsweise können eingeschränkte räumliche Bedingungen ein schnelles Ende herbeiführen oder es ergeben sich Orientierungsschwierigkeiten und schließlich sorgen oftmals auch konditionelle Probleme dafür, dass der Reiz eines Spieles verloren gehen kann.

Bei der Auseinandersetzung mit den Schülern sollten daher folgende Grundsätze beachtet werden:

- Kinder einbeziehen und beteiligen (Verbesserungsvorschläge, Regelveränderungen)
- Die Fähigkeiten der Kinder aufgreifen (-> im flachen oder tiefen Becken)

² vgl. LANGE/ SINNING, 2005, S. 19f.

- Sich Zeit für das Spiel nehmen (nicht kurz vor Stundenschluss)
- Wenig Unterbrechungen von außen (Gefahr der Unterkühlung)
- Nicht ständig die Spiele wechseln (Intensität und Tiefe des Spieles aufkommen lassen)
- möglichst freiwillige Partnerwahl

Der Spielleiter muss die nötigen vorbereitenden Maßnahmen treffen, sowie die Spiele kurz und präzise erklären, damit es nicht zu einer Unterkühlung der Teilnehmer am und im Wasser kommt. Des weiteren benötigt der Spielleiter geeignete Spielvariationen und Spielalternativen damit er in Situationen, die von den Teilnehmern nicht selbst gelöst werden können, behilflich sein kann oder um Chancengleichheit bei den Gruppen herzustellen.

In gewissen Altersklassen kann es sinnvoll sein, dass Mädchen und Jungen nicht zusammenspielen. Hier sollte versucht werden, durch Spiele mit weniger Körperkontakt die Angst vor dem anderen Geschlecht zu reduzieren. Gerade zu Beginn der Pubertät sind Mädchen in ihrer körperlichen Entwicklung oft weiter als die der Jungen. Hier könne dann besondere koedukative Erfahrungen gesammelt werden, nämlich u.a., dass Mädchen im Kämpfen auch stärker als Jungen sein können.

5. Verletzungsgefahren

Das Thema Ringen und Kämpfen bedarf immer einiger Sicherheitshinweise, damit freudvoll gekämpft werden kann.

Vor jeder Schwimmstunde sind die Teilnehmer darauf hinzuweisen ihren gesamten Schmuck abzulegen. Schwimmbrillen sind nicht erlaubt. Es ist immer darauf zu achten, dass genügend Abstand zum Beckenrand eingehalten wird; hier können unterstützend auch Begrenzungsleinen gespannt werden. Bei nicht ausreichender Beckentiefe kann es abhängig vom Spiel und der Größe der Teilnehmer auch zu Verletzungen kommen.

Zuletzt können Kampfspiele dazu führen, dass Teilnehmer ihre Aggressionen ausleben und darunter andere Teilnehmer leiden. Die dem Gegenüber entstehenden Schmerzen sind aber in der Regel dem Aggressor nicht bewusst. Daher ist es sehr wichtig Zeichen zu vereinbaren, damit dieser davon etwas mitbekommt und seine Handlungen darauf sofort einstellt. Hier haben sich zwei Zeichen in Schule und Verein bewährt, nämlich das Stopp-Zeichen und das zweimalige Abklopfen am Partner. Soweit es also möglich ist ruft derjenige dem etwas unangenehm ist bzw. schmerzt laut „STOPP“. Ist dies nicht möglich, da es im Schwimmbad zu laut ist oder man sich unter Wasser befindet, schlägt man mehrmals am Partner ab. Bei beiden Signalen ist die störende Handlung sofort zu unterbrechen. Zusätzlich soll der Aggressor falls nötig seinen Partner hochziehen bzw. seinen Kopf aus dem Wasser heben, damit dieser nicht ein Gefühl des Erstickens erleiden muss. Beobachtet man als Lehrer, dass es Schwierigkeiten gibt im Umgang miteinander, sind die betreffenden an den Beckenrand zu ordern, damit dort gemeinsam mit Hilfe des Lehrers der Konflikt gelöst werden kann.

6. Gewalt und Aggressionen bei Kampfspielen – Möglichkeiten der Gewaltprävention

Eine mögliche Definition von "Gewalt" ist folgende: "Gewalt benennt die Beziehung zwischen einem Täter und einem Opfer." Gewalt ist dieser Definition nach Ausdruck einer gestörten Beziehung. Aggressionen sind nicht mit Gewalt gleichzusetzen. Entscheidend ist die Frage, wie mit Aggression umgegangen wird:

- offen destruktiv (Täter)
- verdeckt destruktiv (intrigant, gemein sein ...)
- autoaggressiv (gegen sich selbst gerichtete Aggression)
- offen konstruktiv → Kampfsport bzw. Kampfspiele

Bei Kampfspielen kommt es also zu einem offen konstruktiven Umgang mit Aggressionen. Diese vorhandenen Aggressionen werden in einem speziellen Raum unter schützenden Regeln herausgelassen bzw. ausgelebt. Als Lehrer hat man die Aufgabe falls nötig in Konfliktsituation unterstützend zur Seite zu stehen.

Die entstandene gestörte Situation wird im gemeinsamen verbalen und nonverbalen Dialog, mit und ohne Unterstützung des Lehrers, geklärt. Wichtige Argumente bei der Klärung sind das Einhalten von Regeln und vor allem das gemeinsame Ziel, der Freude am Spiel.

Durch den permanenten direkten Umgang mit den Mitspielern erfährt man über seine Gefühle und Empfindungen, man entwickelt Empathie. Kampfspiele fördert also das Verstehen-Lernen von Körpersignalen und Körpersprache. Es wird sozusagen eine motorische Lesefähigkeit ausgeprägt. Ein großer Teil der Kommunikation findet hier durch den körperlichen Kontakt statt. Dies stellt ein wesentliches Regulativ zu der zumeist verbal bzw. audio-visuell stattfindenden Alltagskommunikation dar.

Das Kämpfen ist Ausdruck eines triebhaften nicht voll bewussten oder beherrschbaren Verlangens nach Macht und Kontakt. Wenn das Kämpfen geregelt ist, kann dieses triebhafte Verlangen nicht nur zum Ausdruck gebracht, sondern auch bewusst und verarbeitbar gemacht werden.

Entscheidend beim Verhalten des Lehrers ist, dass er nicht die oberste Priorität auf das Gewinnen des Spiels legt, sondern das freudvolle Miteinander und Gegeneinander immer im Vordergrund stehen.

Unter den aufgeführten Bedingungen können Kampfspiele ein Beitrag zur Gewaltprävention leisten.³

7. Praxis

In der Praxis lassen sich folgende Kategorien von Kampfspielen herausbilden, die ein behutsames Heranführen an das Ringen und Kämpfen ermöglichen. Diese Kategorien bedingen einen immer stärker wachsenden Partnerbezug und Körpereinsatz:

- Kämpfen um das Gleichgewicht
- Kämpfe zum Kräftemessen

³ vgl. <http://www.judo-praxis.de/Projekte/Gewaltpraevention/gewaltpraevention.html>

- Kämpfen um einen Raum
- Kämpfen um ein Objekt
- Judonahe Kampfspiele

In jeder Kategorie können verschiedene Gruppen unterschieden werden, je nach der Zahl der Mitkämpfenden und damit verbunden der Sicherheit bzw. Umsicht, die die Kämpfenden benötigen:

- Zweikämpfe
- Kämpfe in Kleingruppen (etwa 3 gegen 3)
- Kämpfen in Mannschaften
- Kämpfe alle gegen alle

Allen Kampfspielen sollten allgemeine Spiele mit Körperkontakt vorausgehen.

In der 35 minütigen Praxiseinheit der Lehrprobe werden einige Spiele aus den unterschiedlichen Kategorien ausgewählt. Hierbei geht es um eine Einführung in dieses Thema für Sportstudierende, die erhöhte körperliche Fähigkeiten im allgemeinen und im Schwimmen besitzen. Ringen und Kämpfen ist aber vielen der 15 Teilnehmer fremd.

Es wird absichtlich wenig Zeit für die einzelnen Spiele genommen, damit mehr Spiele ausprobiert werden können, auch wenn es von der oben aufgeführten Vermittlung und Organisation abweicht.

Auch wird auf eine besonders schonende Einführung verzichtet, um negative Gefühle wie Angst und Kontaktscheue zu provozieren.

Ziel in der Praxiseinheit ist es neben dem Kennenlernen von mehreren Spielen, das Erfahren und Erspüren am eigenen Leib. Erst wenn man diese Erfahrungen gesammelt hat, ist es möglich dieses Thema selbst als Lehrperson angemessen zu vermitteln und zu organisieren.

Die an die Praxiseinheit anschließende Reflexion soll zur Bewusstwerdung der Empfindungen im Spiel beitragen.

Folgende Spiele habe ich ausgewählt, wobei dann abhängig von den Aktionen und Reaktionen der Studierenden sowie der zeitlichen Lage in der Lehrprobe die gekennzeichneten Spiele ausgesucht wurden:

(F = Flachwasser (ca. brusttief), T = Tiefwasser)

1. Seepferdchenkampf F (Arme verschränkt)
 - Kämpfen um das Gleichgewicht in Zweikämpfen
2. Tauziehen F (2 Mannschaften , jeweils um die Hüfte fassen, erster an den Händen über Kreuz)
 - Kämpfen zum Kräfteressen in Mannschaften
3. Wegdrücken F (Rücken an Rücken, eventl. Arme einhaken)
4. Wasserschlangenkampf T (4 Mannschaften, das Becken mit den Beinen umschlingen, Ziel zerreißen der anderen Schlange)
 - Kämpfen zum Kräfteressen in Kleingruppen
5. Schiffe kapern T (alle von Board werfen, wer herunter ist, ist ausgeschieden oder hilft mit)
 - Kämpfen um das Gleichgewicht in Kleingruppen

6. Rodeo F (Reiter abwerfen)
 - Kämpfen um das Gleichgewicht in Zweikämpfen
7. Reiterkämpfe F (auf den Schultern, eventl. auf dem Rücken)
 - Kämpfen um das Gleichgewicht alle gegen alle
8. Ausbruch der Hechte F (3 Personen aus dem Kreis ausbrechen, den die anderen, sich an den Händen festhaltend, gebildet haben)
 - Kämpfe um einen Raum, Kleingruppe gegen die Restgruppe, Restgruppe in der Bewegung deutlich eingeschränkt
9. Schatz verteidigen (F/T) (Ein Pezziball ist in Besitz von Gruppe A in Beckenmitte. Diese Gruppe überlegt sich eine Taktik zur Verteidigung. Gruppe B ist am Beckenrand und hat das Ziel den Ball hierhin zu bringen)
 - Kämpfen um ein Objekt in Mannschaften
10. Romeo und Julia T (die beiden wollen zusammenkommen, Kette bilden und untertauchen verboten)
 - Döppen (F)(freies Kämpfen nach individueller Regelabsprache, eventl. auch 2 gegen 1)
 - Judonahes Kampfspiel in Zweikämpfen

8. Spielesammlung

(F = Flachwasser (brusttief), T = Tiefwasser)

Die Einteilung erfolgt nach den oben aufgeführten Klassen. Ein paar Spiel lassen sich jedoch nicht eindeutig zu einer Klasse zuordnen.

Spiele zur Gewöhnung an Körperkontakt

Kriegen-Spiel (F):

1-2 Fänger – wer berührt wird, bleibt stehen und hebt die Arme – Erlösung durch Hochheben

Kettenfangen (F):

1) Kette erweitert sich immer mehr bis keiner mehr frei ist.

2) Wenn 4 zusammen sind, teilt sich die Kette.

Es dürfen immer nur die beiden äußeren abschlagen. Man darf also in der Mitte durch die Kette schlüpfen.

Kletteraffe (F):

Eine Person steht möglichst stabil, die andere Person ist zu beginn auf Huckepack. Ziel ist es auf Zeit so viele Runden wie möglich um den Partner herumzuklettern. Die beiden arbeiten als Team und beide Rundenzahlen werden zusammenaddiert.

Wasserschlacht (F/T):

Zwei oder mehrer Mannschaften spielen gegeneinander. In der Mitte jeder Mannschaft steht ein Spieler, der einen Eimer über dem Kopf hält. Alle anderen Spieler versuchen, mit ihre

Schwimmbrett soviel Wasser wie möglich in den eigenen Eimer zu spritzen. Welche Mannschaft hat ihren Eimer als erstes voll? Variation: Ohne Schwimmbretter, stattdessen mit Händen und Füßen.

Kämpfen um das Gleichgewicht

Aushebekampf: 2 gegen 1 (F):

Zwei Partner versuchen einen dritten, der sich wehrt aus dem Wasser herauszuheben, so dass die Badehose aus dem Wasser schaut. Variante: Alle drei dürfen nur jeweils einen Arm benutzen, der andere wird an die Körperseite gelegt.

Reiterkampf (F):

Paarweise gehen die Teilnehmer zusammen. Einer nimmt den anderen auf den Rücken Huckepack (eventl. auf die Schultern). Nun versuchen sich die Paare gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, so dass der Getragene herunterfällt bzw. beide ins Wasser tauchen.

Variationen:

- Kaiserturnier: Zwei Reihen gegenüber, Gewinner steigt auf, Verlierer steigt ab. Wer wird das beste Gespann?
- Zwei Mannschaften spielen Gegeneinander. Ist ein Reiter heruntergestoßen, muss der Reiter hinter einer Linie neu aufsteigen und kann dann weiter mitmachen. Welche Mannschaft hat die meisten Reiter vom Pferd herunter gestoßen bzw. Pferd und Reiter umgestoßen?

Ausheben (F):

Zweikampf wobei man versucht den Gegner deutlich vom Beckenboden abzuheben.

Mattenrodeo (F):

Einer steht/ kniet auf einer Schwimmmatte. Ziel ist es, es dem Stehenden möglichst schwer zu machen, indem mehrere von außen die Matte bewegen. Es gibt keinen Gewinner. Jeder ist eine Minute dran.

Seepferdchenkampf (F):

Jeweils zwei Spieler stehen sich auf einem Bein gegenüber. Nun versuchen sie, sich mit verschränkten Armen aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Rodeo (F):

Jeweils zwei Spieler gehen zusammen. Ein Spieler schlüpft in die Rolle des Pferdes, der andere in die des Rodeoreiters. Das Pferd versucht nun, sein Reiter so schnell wie möglich abzuwerfen.

Danach werden die Rollen getauscht. Wer kann sich länger als Reiter halten?

Kronenklaue (F/T):

Jeweils zwei Kämpfer stellen sich gegenüber auf und geben sich die Hände. Jeder Kämpfer hat eine Krone (Tauchring) auf dem Kopf. Auf ein Startzeichen hin versucht nun jeder, den Gegner so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass die Krone herunter fällt.

Variationen: Die Arme werden an den Körper gelegt. Der Gegner wird nun so lange geschupst bzw. geschoben, bis die Krone herunter fällt.

Kämpfe zum Kräftemessen

Zerreißprobe (sehr flach):

Alle Kinder bilden einen Kreis. Jeder fasst die Nachbarn am Handgelenk an. Der Kreis wird dann soweit gedehnt, bis jeder mit ganzer Kraft halten muss. Alle dürfen sich jetzt noch zurücklehnen um die Spannung noch zu erhöhen. Wo reißt der Kreis?

Herauf auf die Matte (F/T):

Mehrere Personen wollen gleichzeitig auf eine Schwimmmatte. Wer ist als erster oben drauf und wer bleibt am längsten oben?

In den Rücken kommen (F):

Zweikampf wobei man versucht hinter den Rücken des Gegners zu kommen.

Fußberühren (F):

Paarweise, in der Kleingruppe oder auch jeder gegen jeden wird versucht mit dem eigenen Fuß seine Mitspieler am Fuß zu berühren.

Varianten: Schulter, Oberschenkel

Mattenkampf (F/T):

Erst liegen etwa 5 Personen auf einer Matte. Ziel ist es, alleine auf der Matte zu liegen.

Wasserschlangenkampf (F/T):

Zwei Kleingruppe bilden jeweils eine Schlange. Dabei umschlingt der Hintermann mit den Beinen das Becken des Vordermanns und alle machen nur Armbewegungen. Welche Schlange bringt die andere als erstes zum Zerreißen? Variationen: Teilnehmer haken sich seitlich ein und bewegen die Beine oder sind durch Noodles miteinander verbunden.

Schiebekampf und Ziehkampf(F/T):

Paarweise Fußsohlen gegeneinander und versuchen, den Partner durch kräftige Armbewegungen weg zu schieben. Wichtig ist, dass die Beine gestreckt bleiben, damit man den Gegner nicht wegtritt.

Variationen:

- Beide Partner fassen ein Schwimmbrett an und versuchen, den Partner durch kräftigen Brust- oder Kraulbeinschlag über eine vorgegebene Linie (z.B. Bahnlinie)/ Begrenzung wegzuschieben.
- Zwei Mannschaften kämpfen gegeneinander. Die Spieler der einzelnen Mannschaft stehen dabei nebeneinander und den Gegnern auf Lücke gegenüber. Nun fassen sie mit der linken Hand die Hand des linken Gegenüber und mit der rechten Hand die Hand des rechts vor ihm Stehenden.

Es entsteht ein Reisverschlussystem. Auf das Startzeichen versuchen nun alle die gegnerische Mannschaft über eine Markierung zu ziehen.

- Kaiserturnier: In zwei Reihen gegenüber aufstellen, gekämpft wird mit dem jeweiligen Gegenüber – der Sieger steigt auf, der Verlierer steigt ab (Richtung festlegen).

Ziehkämpfe (F/T):

Zwei Spieler stehen sich gegenüber und fassen sich in den Händen. Nun versuchen sie, den Gegner über eine Linie (z.B. Bahnlinie) zu ziehen. Variation: Die Teilnehmer halten ein Seil oder eine Noodle und versuchen nun, über Ziehen den Partner über die Markierung zu ziehen.

Tauziehen (F/T):

Zwei Mannschaften kämpfen gegeneinander. Die Spieler stehen hintereinander und fassen sich um die Hüfte des Vordermanns bzw. der –frau. Die jeweils ersten Spieler der beiden Mannschaften halten sich an den Händen. Welche Mannschaft zieht die andere über eine vorgegebene Linie?

Variationen:

- Tauziehen mit normalen Tau
- Tauziehen im Viereck, entweder mit vier Spielern, mit vier Mannschaften, oder mit Mannschaften, die jeweils einen Spieler ins „Gefecht schicken“, damit er Punkte für die Mannschaft sammelt.
- Tauziehen mit fliegendem Start vom Beckenrand.
- Es spielen vier Personen (zwei Pärchen) gegeneinander. Jede Person zieht dabei an einem Ende der Noodle.
- Es spielen vier Personen (zwei Pärchen) gegeneinander. Die zweite Person umfasst den Vordermann und versucht mitzuziehen.

Wegdrücken (F):

Jeweils zwei Spieler kämpfen gegeneinander. Sie stehen Rücken an Rücken und haken sich mit den Armen ein (nicht einhaken bei deutlich unterschiedlicher Körpergröße). Vor jedem Spieler befindet sich eine Linie. Nun müssen sie versuchen, den Gegner über dessen Grundlinie zu drücken. Variation: Jeweils 2 Spieler oder 2 Mannschaften stehen nebeneinander und haken sich Arm in Arm ein. Sie versuchen nun, zwei andere bzw. die andere Mannschaft über deren Grundlinie zu drücken.

Krokodile schnappen (F):

Alle Spieler außer zwei Krokodile (Spieler) bilden eine Kette, d.h. sie stehen im Kreis und halten sich an den Händen fest. Die zwei Krokodile versuchen nun, aus der Kette einen Fisch an den Beinen heraus zu ziehen. Bricht die Kette, so wird der Fisch zum Krokodil. Bleibt die Kette stabil, dann müssen die Krokodile an eine anderen Stelle neu ansetzen. Die anderen Spieler müssen hierbei unbedingt stehen bleiben, sonst geht die Kette nicht kaputt. Die letzten beiden Kinder haben

gewonnen und werden zu Krokodilen der nächsten Runde. Variation: Eine Fischmutter (Person) läuft durchs Wasser und schleppt sein Fischkind ab, d.h. das Kind hängt ihr am Bauch. Es gibt mehrere Krokodile, die die angehängten Fischkinder von der Mutter trennen wollen. Gelingt ihnen dies, dann tauschen sie die Aufgaben mit der Fischmutter und die Fischmutter wird zum Fischkind.

Körperteile abklatschen (F):

Jeweils zwei Kämpfer stellen sich gegenüber auf und geben sich die rechte Hand. Mit der linken Hand versuchen sie nun, bestimmte Körperteile zu berühren, z.B. das Gesäß, den linken Oberschenkel, die rechte Schulter, den Fuß usw. Pro Berührung der Stelle gibt es einen Punkt. Wer die Handhaltung löst, gibt einen Punkt ab. Sieger ist, wer zuerst drei Punkte hat.

Kämpfen um einen Raum

Bereich frei halten (F/T):

Zwei Mannschaften haben einen zugewiesenen Bereich. Ziel ist es diesen Bereich von Bällen frei zu halten. Es darf aber immer nur ein Ball transportiert werden.

Schiffe kapern (T):

Vier tapfere Matrosen sitzen auf einer Luftmatratze, einer Schaumstoffmatte oder einem großen Reifen. Sie werden von vier Piraten angegriffen, die das Schiff kapern wollen. Ist es gelungen, die Matrosen von Bord zu werfen, tauschen die Teilnehmer die Rollen.

Schlängeln (F):

Auf dem Wasser schwimmen möglichst viele Bälle. Es kämpfen zwei Spieler gegeneinander und zwar muss der eine Kämpfer seinen Gegner an den Armen oder an den Schultern so durchs Wasser ziehen, dass dieser einen Ball mit den Beinen berührt. Dieser versucht sich entsprechend so zu schlängeln, dass er nach drei Minuten möglichst wenig Berührungen mit Bällen zu verzeichnen hat. Danach werden die Rollen vertauscht.

Variation:

- In Bauchlage oder Rückenlage ziehen
- Zwei Mannschaften spielen gegeneinander, indem zuerst die eine Mannschaft drei Minuten zieht und die andere sich schlängeln muss, danach umgekehrt. Die Berührungspunkte werden zusammen gezählt. Gibt es eine taktisch gute Mannschaftsstrategie, die schwimmenden Bälle sinnvoll einzusetzen?

Ausbruch der Hechte (F):

Es werden Mannschaften gebildet (ab ca. 20 Personen). Die Spieler der einen Mannschaft bilden einen Kreis und stellen die Fischer und das Fischnetz dar. Die Spieler der anderen Mannschaft sind die Fische im Netz und müssen versuchen auszubrechen. Bei kleineren Gruppen werden ein paar Personen ausgewählt, die die Fische sein wollen.

Falle (F/T):

Vier Personen sind in einer Gruppe. Drei von diesen klemmen den vierten im Kreisinneren ein, ohne ihn zu umklammern oder festzuhalten. Die Person in der Falle versucht nun hieraus sich zu befreien.

Wasserburg (F):

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Die Spieler der einen Mannschaft bilden die Burg (einen Kreis): Die Spieler der anderen Mannschaft müssen versuchen, die Wasserburg zu erstürmen. Ist ein Spieler in der Burg angekommen, kann er seinen Mitspielern helfen. Wie lange dauert es, bis alle Spieler die Burg erstürmt haben?

Kämpfen um ein Objekt

Klau den König (F/T):

2 Gruppen. Jede Gruppe bestimmt einen König (mit Schwimmgurt oder König=Gymnastikball) und hat eine Hälfte des Beckens. Der König wird von der eigenen Gruppe geschützt und von der anderen Gruppe versucht zu „klauen“. Das Spiel ist gewonnen, wenn die gegnerische Gruppe den König über die Mittellinie gefördert hat.

Pezzi-Torball (F/T):

Zwei Mannschaften spielen mit einem Pezziball. Aufgabe ist es, dem Gegner den Ball abzurufen und ins gegnerische Tor bzw. in eine Zielfläche befördern. Erlaubt ist alles, was nicht schmerzt. Weitere Regeln müssen eventuell gemeinsam entwickelt werden. Größe des Spielballes und der Tore kann variieren.

Die schnelle Nummer (F):

Zwei Mannschaften, jeder Mannschaftsteilnehmer hat eine zugewiesene Nummer.

Ein Ring wird ins Wasser gelegt und dieser hat den gleichen Abstand zu beiden Mannschaften. Der Lehrer ruft laut eine bzw. auch mehrere Nummern auf. Ziel ist es den Ring auf die eigene Seite zu bringen.

Schatz verteidigen (F/T):

Ein gelber Pezziball/ Ring liegt auf einer Schwimm-Matte in Besitz von Gruppe A. Diese Gruppe überlegt sich eine Taktik diesen zu Verteidigung. Gruppe B ist am Beckenrand und hat das Ziel den Ball/ Ring zum Beckenrand zu bringen, ohne ihn dabei zu werfen.

Schwänze sammeln (F/T):

2 Mannschaften versuchen möglichst viele Schätze (Tennisbälle) auf ihre Seite (Beckenrand) zu bringen. Variationen:

- Zwei Ballfarben: Gegnerische Bälle dürfen nicht berührt werden. Sieger ist die Mannschaft die als erstes all ihre Schätze eingesammelt hat.

- Eine Ballfarbe: Zeitbegrenzung. Variante: Schätze können geklaut werden.

Romeo und Julia (F/T):

In zwei diagonal gegenüberliegenden Ecken des Spielfeld sind zwei Personen (Romeo und Julia), die versuchen müssen, zueinander zu gelangen. Alle anderen Spieler (die Verwandtschaft) verteilen sich im verteilen sich im Spielfeld und versuchen, die Verbindung zu verhindern. Sie dürfen jedoch keine Kette bilden, Romeo oder Julia untertauchen oder diese festhalten – also lediglich den Weg versperren. Hat das geteilte Paar zueinander gefunden, muss es sich anfassen und als Fänger zwei Spieler abschlagen, die das neue geteilte Paar werden. Variationen: Es starten pro Ecke jeweils zwei Personen. Festhalten ist erlaubt.

Ballhatz (F/T):

Ziel für einen Spieler ist es den Ball zu berühren. Die anderen Mitspieler versuchen dies zu verhindern, dabei dürfen sie den Ball verdecken und sich dem Fänger in den Weg stellen. Der Ball darf nur weitergegeben werden nicht aber geworfen werden. Gelingt es dem Spieler den Ball zu berühren wird der ballführende Spieler zum neuen Fänger.

Kämpfen um einen Ball (F/T):

Paarweise steht man voreinander, dazwischen ist ein Ball (ca. Basketballgröße). Nach einem Startkommando versucht man den Ball in Besitz zu bringen oder in Besitz zu halten. Gewinner ist, wer bei dem Stoppkommando den Ball in Besitz hat.

Judonaher Kampfspiele

Bärenringen (F/T):

Das Ziel ist es, den Partner festzuhalten, indem unter seinen Achseln bzw. Armen durchgegriffen wird. Wenn man dies fünf Sekunden geschafft hat, hat man gewonnen.

Ausheben (F):

Paarweise sind die Teilnehmer zusammen. Ziel ist es den Gegner möglichst hoch vom Boden auszuheben.

Döppen: (F) Den Partner für 3 bzw. 5 Sekunden unter Wasser halten.

Literaturverzeichnis

- Beudels, W. & Anders, W. (2002). Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie. Dortmund: Borgmann.
- Bucher, W. (Hrsg.) (1994). 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen. Schorndorf: Hoffmann.
- DJK Landesverband NRW (Hrsg.) (2004). Spielfilm. DVD.
- Heindel, W. & Meiners, J. (2006). 99 kleine Spiele für das Budo Training. DVD. Kuck Filmproduktion.
- Koch, N. & Stump, K. (2004). Bewegungsideen für viele, DVD. DJK Landesverband NRW (Hrsg.).
- Lange, A. & Sinning, S. (2005). Spiele im Wasser. Wiebelsheim: Limpert.
- Niedersächsischer Judo-Verband e.V. (2005). Spielfilm. 2 DVDs. Schäfer Film.
- Rheker, U. (2002). Alle ins Wasser: spielend schwimmen – schwimmend spielen. Band 1. Aachen: Meyer & Meyer.
- Rheker, U. (2002). Alle ins Wasser: spielend schwimmen – schwimmend spielen. Band 3. Aachen: Meyer & Meyer.
- Schimpelberger, F. (1995). Spielfreude und Badespaß im Wasser. Verl: Ettlingen.
- Warm, I. (1998). Spielerisches Schwimmen. Arbeitskarten. ELK-Verlag.
- Wilkens, K. (1996). Rettungsschwimmen, Grundlagen der Wasserrettung, Unfallverhütung, Selbst- und Fremdrettung am und im Wasser. Schorndorf: Hofmann.
- <http://www.judo-praxis.de/Projekte/Gewaltpraevention/gewaltpraevention.html> - letzter Zugriff 18.5.06