

Skript 04.02.2024 Mannheim kleine Spiele und Aufwärmen im Judo (Pierre Bruckmann)

1. Theorie

1.1

persönliche Erfahrung zu kleinen Spielen/Aufwärmen

1.2

Definition Spielen im Sport:

zweckfreie, freiwillige und lustvolle Bewegungstätigkeit, die durch eine Spielidee bestimmt wird und die durch sachliche Inhalte und durch soziale Rollenzuweisung ihre Determination erhält. Spiel ist durch Erfolg oder Misserfolg bestimmt und wird dadurch als spannend erlebt.

Einsatz mit unterschiedlicher Zielsetzung und in unterschiedlichen Phasen von Unterricht und Training (heute: nur Aufwärmen), manche Spiele auch zum Abschluss, z. B. als Belohnung), zur Wiederherstellung der Konzentration

Einsatz zur Konditionsschulung, zur Abwechslung, zum Spaß der Beteiligten

1.3

Einteilung von Spielen:

- 1) Spielen mit etwas (Umgangs-, Geschicklichkeits-, Funktionsspiel, z. B. Ball, Seil),
- 2) Spielen als etwas (Darstellungs-, Rollen-, Imitationsspiele, z. B. Animal flow, Reiterspiele, Schattenlaufen, Spiegelspiel), für Erwachsenentraining weniger geeignet, für Kindertraining mehr
- 3) Spielen um etwas (Wettspiele, Kampfspiele, Sportspiele, Merkmal: gegeneinander, Gewinner und Verlierer, Tore, Punkte, wichtig: Regeln), z. B. Judo

1.4

Bedeutung Spielerisch Lernen:

Geprägt durch Ausprobieren, Gegensatz: Nachmachenlassen von Fertigkeiten
Bandbreite der Möglichkeiten muss erlernt werden, selbständiges Ausprobieren, Anforderungen müssen ggf. variiert und ggf. gesteigert werden, damit Spiel weiterhin als spannend erlebt wird, sportmotorische Fähigkeiten werden gesteigert

Spielmerkmale: Reduktion (Herauslösen von Fähigkeiten), Variation von Fähigkeiten

1.5

Abgrenzung große und kleine Spiele (keine oder wenig Hilfsmittel, einfache Regeln, leichte Variierfähigkeit, Zeitfaktor)

1.6

meine persönliche Einteilung der vorgestellten kleinen Spiele:

Kennenlernspiele, Fangspiele, Zweikampf-/Zweierspiele, Gruppen (kampf-) spiele, Staffelspiele

2. Praxis

2.1

Kennenlernspiele

Durcheinander laufen, eigenen Namen sagen, Alter sagen, bei gewohnter Gruppenzusammensetzung: Namen des anderen sagen

2.2

Fangspiele.

Klassisches Fangen, Regel: zurück oder nicht

Englisch Fangen (Handicapfangen)

Mit Fuß abklatschen

Elefantenfangen

Fangen in Bodenlage (Knieposition, Variante Rollen vorwärts/rückwärts)

Versteinern mit Freischlagen (ca. 5 Spieler pro Fänger)

Freischlagen mit Durchschlüpfen/alternativ Judowurf

Abschlagen mit Ball (Varianten):

Jägerball Getroffener wird auch zum Jäger

Jägerball jeder gegen Jeden mit Strafe (z. B. Liegestütz)

Jägerball Getroffener wird versteinert mit Freischlagen

Zweierfangen: jeder der Zweierkette darf andere Zweierkette abschlagen

Kettenfangen (nur äußere Glieder dürfen fangen)

Wer hat Angst vor dem großen Riesen (auf eine Seite, Riese fängt, Ziel erreicht bei Erreichen andere Seite)

Schildkrötenfangen (ein Fänger, dreht Schildkröte auf Rücken, gedrehte Schildkröte hilft mit)

Hundefangen, ggf. nur mit Abschlagen

Paarfangen: Nebeneinander legen (Kreis), Fängerrolle wechselt bei Ablegen („Franziska“)

Fuchs/Habicht, Henne, Küken

Hallenmitte, schwarz/weiß, Varianten des gegenüber Liegens, Fangen bis Hallenende

2.3

Zweikampf-/Zweierspiele

Füße mit Füßen berühren

Knie mit Hände berühren

Schulter mit Hände berühren

Auf Füße treten und Schulter tippen gleichzeitig

Umarmen, Variante mit Ausheben

Gürtel nach hinten, berühren

Rangeln mit Ziel hinter den Rücken des Partners zu gelangen

Gürtel um beide Partner herum führen, Gleichgewicht brechen

Im Stand über einen zwischen beiden liegenden Gürtel/Mattenspalt ziehen

Sumo

Hahnenkampf auf einem Bein, Arme verschränkt, aus Quadrat schubsen

Spiegelspiel

Gleichzeitig herum Drehen

Baum im Wind zu zweit/zu dritt

Partner blind führen

Auf Antippen mit Judo-Technik werfen

um Partner herumklettern

Tomoe-nage balancieren, frei balancieren

Partner in Bank, mit Rücken über Rücken drehen

Schwimmen auf Bank (Partner)

Banktransport Partner liegt mit Rücken auf Rücken des Partners, quer auf der Matte bewegen

Gürtel/Ball fangen, Spieler sitzt, anderer dahinter, lässt Ball fallen, muss fangen

Liegestützkampf mit Wegziehen, mit Berühren

Kniestand: in Rückenlage bringen (nur Griff in Gürtel erlaubt)

Kampf um Medizinball (Boden)

Rodeo aus Bankposition mit Varianten

Kampf um Judogürtel im Boden

Bodenrandori oben/unten

Partner Haltegriff nur mit Rücken ohne Arme

Haltegriff nur mit 1 Hand halten

2.4

Gruppen(kampf-) spiele

Gruppe läuft, alle Füße von allen berühren/Schulter berühren/Rücken schlagen/Tritt in Hintern

Gürtel ausweichen (zwei Spieler drehen Gürtel, Spieler müssen durch)

Hängebrücke: Spieler in Bauchposition wird von den anderen weiter geworfen

Floßkampf Herunter schubsen von Weichbodenmatte

Reiterkampf in Bodenlage mit Pferd in Bankposition

Aus Kreis von innen ausbrechen

Nach Anzahl gerufener Zahl zusammen finden, übrig Gebliebene Liegestütz etc.

Reise nach Jerusalem mit Medizinbällen

2.5

Staffelspiele

Laufen mit Varianten (Rollen vorwärts, rückwärts, auf allen Vieren, Robben,

Huckepack gerade Zahl)

Spielertransport (jeder wird 1 x von 2 Spielern transportiert), Regel Transport mit

Fassen an Füßen/Händen, Variante. Wagenrennen, Koalatransport

Hängebrücke (Spieler wird mit Händen nach vorn geworfen)

Rollende Bank/Bauch

Tunnelstaffel Stand/Bank

Tunnelball: hinterste Person läuft mit Ball nach vorne, Ball wieder zurück

Tausendfüßlerstaffel: Vordermann hat Füße auf Schultern des Hintermanns, nur der letzte hat Füße auf Boden, fort bewegen