

SPIELERISCHES KÄMPFEN FÜR VORSCHULKINDER

Vorbemerkungen/Ziele

Die in den letzten Jahren bei Kindern im Vorschulalter zu beobachtende Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit macht ein Überdenken der spielerischen und sportlichen Angebotsstruktur für Kinder in dieser Altersstufe notwendig. Notwendig deshalb, um Kinder frühzeitig für Spiel und Sport zu begeistern und um ihnen gleichzeitig motorische Grundfertigkeiten zu vermitteln. Das spielerische Kämpfen, auch als Rangeln und Raufen zu verstehen, ist Bestandteil der kindlichen Entwicklung. Das Ausleben des eigenen Bewegungsdranges spielt dabei eine ebenso wichtige Rolle wie das Sammeln von Erfahrungen mit dem eigenen Körper. Beides muss von dem/r Übungsleiter/in, Trainer/in bzw. dem/r Lehrenden in regelgeleiteter Form vermittelt werden. Nur so lernen die Kinder Regeln einzuhalten, insbesondere Rücksicht auf den Partner bzw. die Übungsgruppe zu nehmen. Im nachfolgenden Praxisbeispiel sollen die Kinder über kooperative Übungen mit dem Partner zu einem spielerischen Kämpfen angeleitet werden. Die Übungen lassen sich gut in allgemeinen, natürlich auch in zweikampfspezifischen Übungsstunden einbringen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG

● Begrüßung und Einführung in das Thema

- ⊙ Die Teilnehmer knien im Kreis. Auf ein vorher festgelegtes Kommando verbeugen sie sich voreinander und begrüßen sich. Der/die Übungsleiter/in, Trainer/in oder Lehrende erzählt eine kurze Geschichte.

● Aufwärmen

Verzaubern

Alle Kinder bewegen sich im Zauberwald (laufen auf einer abgegrenzten Fläche kreuz und quer durcheinander). Der Übungsleiter nimmt die Rolle des Zauberers ein und verzaubert die Kinder in verschiedene Tiere. Die verzauberten Kinder ahmen das Tier in seinen Geräuschen und Bewegungen nach.

- ⊙ Die Spieler laufen frei im Kreis.



Krabbeltiere

Die Kinder liegen auf der Matte und haben die Aufgabe sich nach vorgegebenen Krabbelarten fortzubewegen. Der Übungsleiter gibt die jeweilige Krabbelart vor, z. B. als

- Pferd (auf allen Vieren vorwärts)
- Spinne (auf allen Vieren rückwärts)

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit: ca. 60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN): Kinder im Vorschulalter (Übungen können auch bei Grundschulkindern in modifizierter Form eingesetzt werden)

Material: Turn-, Judo- oder Ringmatten

Ort: Sporthalle



Absichten und Hinweise

- ⊕ Einführung in das Thema anhand einer kurzen Vorstellung (Kurzgeschichte o. ä.)
- ⊕ Konzentration auf die nachfolgende Stunde wecken, Respekt vor dem Partner zeigen
- ♣ Aus Gründen der Einfachheit wird im Folgenden auf die weibliche Schreibweise verzichtet und nur von dem Übungsleiter gesprochen.
- ⊕ Spielerisches Aufwärmen fördert die Motivation, außerdem haben Bewegungsgeschichten für Kinder in dieser Altersphase eine große Bedeutung
- ♣ Bei Gruppen, die bereits öfters „verzaubert“ worden sind, kann die Rolle des Zauberers auch wechseln (ein Kind aus der Gruppe kann die Rolle übernehmen).
- ⊕ Die Kinder lernen verschiedene Fortbewegungsarten spielerisch kennen. Je nach motorischer Stärke der Gruppe können die Fortbewegungsarten variiert werden.
- ⊕ Einführung Stopp-Signals: bei Stopp durch den Übungsleiter ist jede

Individual-
sportarten

01.2009



Stundenverlauf und Inhalte

- Affe (auf zwei Beinen, teilweise mit Händen)
- Krokodil (Pass-/Kreuzgang geradeaus vor-/rückwärts)
- Gecko (Pass-/Kreuzgang diagonal vor-/rückwärts)
- ⊙ Die Spieler bewegen sich frei auf der Matte.

SCHWERPUNKT „SPIELERISCHES KÄMPFEN“

- ⊙ Paarweise zusammen gehen

„Ich fang dich“

Beide Kinder liegen im Abstand von einem Meter in Bauchlage hintereinander. Auf das Kommando des Übungsleiters versucht das erste Kind, so schnell es geht, die gegenüberliegende Seite zu erreichen. Das dahinter liegende Kind versucht während dieser Zeit es einzufangen (abzuschlagen o. ä.). Die Fortbewegungsarten variieren dabei, z. B.:

- krabbelnd in Bauchlage
- schiebend in Rückenlage
- auf allen Vieren (Hände und Knie berühren den Boden)
- hüpfend (Hände und Füße berühren gleichzeitig den Boden)

Tauziehen

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und versuchen sich mit Hilfe eines Taus (Gürtels) übereine bestimmte Linie zu ziehen. Variation: es können auch mehrere Kinder an dem Tauende ziehen.

Kampf um das Feld

Zwei Kinder befinden sich auf einem Feld und versuchen sich gegenseitig aus dem Feld zu drängen.

Schildkrötendrehen

Zwei Fänger stehen auf der einen Seite, die restliche Gruppe (= Schildkröten) befindet sich auf der anderen Seite. Auf Kommando versuchen die Schildkröten, auf allen Vieren die gegenüberliegende Seite zu erreichen. Die Fänger versuchen sie daran zu hindern, indem sie die Schildkröten während des Krabbelns auf den Rücken drehen. Wer auf den Rücken gedreht wurde, bevor er das Mattenende erreicht hat, wird ebenfalls zum Fänger.

- ⊙ zwei bis drei Fänger, Gruppe befindet sich gegenüber

AUSKLANG

- **Pizza backen**

Paarweise zusammen gehen, ein Kind befindet sich in Bauchlage (= Pizza), das andere Kind (= Pizzabäcker) knetet den Rücken und belegt ihn mit verschiedenen Zutaten: Tomatensauce, Schinken, Käse, Ananas (usw.). Dabei führt der Pizzabäcker verschiedenen Bewegungen aus (streicheln, kneten usw.).

- ⊙ Paarweise zusammen

Literatur: „DJB: Judo spielend lernen – Ein Leitfaden für die Ausbildung der 5- bis 7-Jährigen“, Abensberg 2. überarbeitete Auflage 2006.

Absichten und Hinweise

(Kampf)Aktion sofort zu unterbrechen und der Körperkontakt zu lösen.

- ⊙ Das Kämpfen („Ich fang dich“) wird zunächst in spielerischer Form vermittelt. Dabei geht es darum, motorische Grundbewegungen (krabbeln, hüpfen, schieben), die zuvor ohne den Partner geübt wurden, in spielerischer Form mit einem kleinen Wettkampfcharakter zu vermitteln. Der Kontakt zum Partner ist nur von kurzer Dauer (abschlagen).

- ✔ Die Fortbewegungsarten können variieren.

- ⊙ Gekämpft wird jetzt um eine Position, das Tau (Gürtel) dient als Hilfsmittel.

- ✔ Es können auch blaue Matten als Matteninseln genommen werden, die Felder dürfen nicht zu nah aneinander grenzen.

- ⊙ Kennenlernen erster Umdrehversuche

- ✔ Die Fänger dürfen sich nicht auf die Schildkröten stürzen.



- ⊙ Gemeinsamer Ausklang, Entspannung, Vermittlung von Spaß und Freude

- ⊙ Der Abschluss kann wieder in eine Geschichte „verpackt“ werden - der Übungsleiter spricht die Kinder kindgerecht an. Variation: die Kinder geben die Zutaten selbst vor.

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊙ = Absicht, ✔ = Hinweis