

## **100 kleine Zweikampfübungen**

Sportverlag Berlin 1980

### **Einführung**

Mit deinem vorliegenden Buch hat sich der Verfasser die Aufgabe gestellt, die sich aus der direkten Auseinandersetzung mit dem sportlichen Gegner ergebenden Erziehungs- und Bildungsmöglichkeiten allen Bereichen des Schul-, Volks- und Leistungssports zugänglich zu machen. Deshalb wurden solche Zweikampfübungen ausgewählt, deren Durchführung nicht an komplizierte Wettkampffregeln, an spezielle Räumlichkeiten, an sportartspezifische Kleidung und an Sportgeräte gebunden sind, die aber bedeutende Erziehungs- und Bildungswerte aufweisen und für die Freudbetonte Gestaltung oder sinnvolle Ergänzung der Unterrichts- und Trainingsstunden besonders geeignet sind.

Die Zweikampfübungen bieten dem Sportlehrer und Trainer vielfältige Möglichkeiten, um u.a. auf die Erziehung zur bewussten Disziplin, zur Ehrlichkeit, zum Mut, zur Entscheidungs- und Risikobereitschaft, zur Beharrlichkeit, zum Verantwortungsbewusstsein und zur Rücksichtnahme gegenüber dem Gegner einzuwirken. Neben der Herausbildung dieser psychischen Eigenschaften werden die Zweikampfübungen mit dem Ziel durchgeführt, die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten im Komplex zu entwickeln. Zweikampfübungen können aber auch so zusammengestellt und durchgeführt werden, dass sie eine differenzierte Entwicklung einzelner Fähigkeiten zulassen. Das Übungsgut wurde deshalb in Übungen zur akzentuierten Entwicklung der Reaktions-, Gleichgewichts-, Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit sowie der Kraft-, Schnelligkeits- und Ausdauerfähigkeit gegliedert.

Die der Übungswahl vorangestellten Programme zur akzentuierten bzw. komplexen Entwicklung koordinativer oder konditioneller Fähigkeiten sollen lediglich als Beispiele dienen. Entsprechend der Leistungsbereitschaft und -Befähigung der Sportler und der äußeren Bedingungen können unter Berücksichtigung der allgemein-methodischen Hinweise und der Bemerkungen zur Entwicklung der einzelnen Fähigkeiten eigene Programme erarbeitet werden. Ihr Anwendungsgebiet reicht vom einfachen Unterhaltungsspiel zur Auflockerung von Feiern oder Langdauernden Zugfahrten über die freudvolle Spiel- und Sportstunde in Kindergarten oder Schule bis zur äußerst belastenden Trainingseinheit im Leistungssport.

Besonders für den Bereich des Nachwuchstrainings vieler Sportarten haben die Zweikampfübungen zur freudvollen Ausprägung grundlegender koordinativer und konditioneller Fähigkeiten, zur Entwicklung allgemeiner Fertigkeiten und Eigenschaften und zur Vermittlung einer vielfältigen Bewegungserfahrung bedeutenden Wert. Sie sollten deshalb als Allgemeinentwickelnde Übungen zu einem festen Bestandteil der Ausbildungsprogramme werden.

## Allgemein-methodische Hinweise

Die kleinen Zweikampfübungen verlangen vom Aktiven das zielgerichtete Verändern einer vorgegebenen Kampfsituation in der direkten Auseinandersetzung mit dem Gegner. Das erfolgreiche Bewältigen der vielgestaltigen motorischen Aufgaben, die sich aus den verschiedenen Kampfsituationen und aus der unterschiedlichen Bewegungsstruktur der Übungen ergeben, stellt einmal sehr differenzierte und zum anderen äußerst komplexe Anforderungen an das geistige und körperliche Leistungsvermögen des Sportlers. Aus diesen Gründen ist trotz der leichten Erlernbarkeit der Zweikampfübungen ein planmäßiges und folgerichtiges Vorgehen im Ausbildungsprozess erforderlich. Dabei gilt es, die individuellen Besonderheiten des Sportlers zu beachten. Während der vielseitig ausgebildete Leistungssportler wenig Mühe haben wird, komplizierte Kampfsituationen erfolgreich zu verändern, sollte der Anfänger zunächst einfachere Bewegungsaufgaben lösen. Für den Anfänger eignen sich besonders solche Übungen, deren erfolgreiche Durchführung die gezielte Ausprägung nur weniger koordinativer und konditioneller Fähigkeiten erfordert. So verlangen beispielsweise die Übungen 3, 4, 6, 7, und 9 lediglich ein gutes Entwicklungsniveau der Reaktions- und Schnelligkeitsfähigkeit und beanspruchen andere Fähigkeiten nur im geringen Maße.

Das Beherrschen der relativ einfachen Zweikampfübungen bildet eine Voraussetzung für die Durchführung anspruchsvollerer Übungsformen. So könnte die Übung 100, die sowohl an das Niveau der koordinativen als konditionellen Fähigkeiten hohe Ansprüche stellt, durch die Übungen 10, 11, 12, 26, 28, 29, 30, 51, 58, 59, 63, 66, 79, 85, 88, 89, 92 und 98 langfristig vorbereitet werden.

Wenn durch verhältnismäßig unkomplizierte Übungen allseitige Grundlagen für ein hohes Leistungsniveau gelegt wurden, kann man allmählich zu Übungsformen übergehen, die nicht nur ein differenziertes und vielseitiges körperliches Leistungsvermögen, sondern auch einen guten Entwicklungsstand der geistigen Fähigkeiten fordern und fördern. Dafür eignen sich insbesondere die Übungen zur akzentuierten Entwicklung der Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit, bei denen der Sportler – im Gegensatz zu allen anderen Zweikampfübungen – nicht an vorgegebene Bewegungsabläufe gebunden ist, sondern ihm lediglich Anregungen für das erfolgreiche Verändern der Kampfsituation gegeben werden. Der Sportler erhält hier also die Möglichkeit, sowohl eigene Handlungsprogramme zu entwerfen als auch aus vorgeschlagenen Lösungswegen den zweckmäßigsten auszuwählen.

Eine außerordentlich komplexe Entfaltung körperlicher und geistiger Fähigkeiten wird gefördert, wenn zwei oder mehrere Übungen, die zur akzentuierten Entwicklung unterschiedlicher Fähigkeiten genutzt werden, miteinander verbunden werden. So könnte man beispielsweise das Erarbeiten des gegnerischen Beines (Übung 46) sinnvoll mit dem Abheben des Gegners vom Boden (Übung 66) kombinieren. Neben der angestrebten komplexen Entwicklung der Orientierungs-, Umstellungs- und Kraftfähigkeit würden auf diese Weise auch alle anderen Fähigkeiten im hohen Maße angesprochen und ausgeprägt.

Jede Trainingsstunde, die die Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten durch kleine Zweikampfübungen zum Inhalt hat, sollte mit einer Erwärmung beginnen. Dafür können allgemeingymnastische Übungen, Spiele, Partnerübungen, aber auch wenig belastende Zweikampfübungen genutzt werden. Da die Zweikampfübungen in der Regel alle Muskelgruppen beanspruchen und gut ausgeprägte psychisch-moralische Eigenschaften erfordern, muss durch die Erwärmung der gesamte Körper des Aktiven auf die zu erwartende Belastung eingestellt werden.

Die Häufigkeit, der zeitliche Umfang und die Intensität der Übungsstunden sowie die Anforderungen an die geistige Mitarbeit werden sowohl von der Aufgabenstellung als auch vom Trainings- und Gesundheitszustand und der Leistungsbereitschaft der Aktiven bestimmt.

Die Pausen zwischen den einzelnen Übungen bzw. Übungsserien sollten nicht passiv erbracht werden, da sinnvolle Entspannungsübungen mit und ohne Partner den Erholungsprozess beschleunigen. Die Übungsstunden werden mit einem ausklingenden und erholungseffektiven Teil beendet, der im wesentlichen Lockerungs- und Entspannungsübungen zu Inhalt hat.

Obwohl die kleinen Zweikampfübungen nicht an feste Wettkampfbestimmungen gebunden sind und die in der Übungsauswahl dargestellten Bewegungsabläufe so aufgebaut und beschrieben wurden, dass Verletzungsgefahren weitgehend ausgeschlossen sind, sollten folgende Grundsätze beachtet werden:

- Es ist den Kämpfern nicht gestattet, Ringe, Armbänder, Ketten usw. zu tragen.
- Von der Sportkleidung sind alle Gegenstände zu entfernen, die Verletzungen hervorrufen könnten (Abzeichen, hervorstehende Nägel an den Schuhen usw.)
- Viele Übungen erfordern eine weiche Unterlage. Für diese Übungen können Turn-, Ringer- oder Judomatten verwendet werden. Wird das Training im Freien durchgeführt, so genügt ein Sandstrand oder eine weiche Rasenfläche.
- Sich in unmittelbarer Nähe der Aktiven befindliche Gegenstände bergen Verletzungsgefahren. Sie sollten entfernt oder abgepolstert werden. Beim Üben im Freien ist die Kampffläche nach Scherben, Steine usw. abzusuchen.
- Es untersagt, einzelne Finger oder Zehen des Gegners zu fassen, den gegnerischen Kopf ohne Einschluss des Armes mit beiden Armen zu umfassen, entgegen der natürlichen Bewegungsfreiheit der Gelenke zu arbeiten und den gegnerischen Kopf oder Körper mit den Beinen zu umschließen (Schere).
- Das Werfen des Gegners vom Stand in die Bodenlage sollte nur gut ausgebildeten Kampfsportlern erlaubt werden.
- Nicht alle Übungen können bei erheblichen Gewichts- und Kraftunterschieden der Gegner durchgeführt werden (z.B. Übung 64 und 65). Im Allgemeinen können Gewichts- und Kraftunterschiede durch einen besseren Ausprägungsgrad koordinativer Fähigkeiten und durch größere Ausdauer und Schnelligkeit ausgeglichen werden.

Das im Kapitel „Übungsauswahl“ beschriebenen Zweikampfübungen wird durch Einzelbilder oder Bildreihen veranschaulicht. Der mit „A“ bezeichnete Trägt auf den Abbildungen stets eine lange, schwarze Hose. Sein Gegner, der mit „B“ bezeichnet wird, ist mit einer kurzen Hose bekleidet.

Die nachfolgende Tabelle 1, die das Erarbeiten von Übungsprogrammen erleichtern soll, spiegelt den Einfluss der in der Übungsauswahl aufgeführten kleinen Zweikampfübungen auf die Entwicklung verschiedener koordinativer und konditioneller Fähigkeiten wider.

### **Tabelle 1:**

Einfluss der beschriebenen Zweikampfübungen auf die aufgeführten koordinativen und konditionellen Fähigkeiten

### **Legende:**

Die Übung ist zur Entwicklung der angegebenen Fähigkeit

sehr gut geeignet	=	++++
gut geeignet	=	+++
geeignet	=	++
wenig geeignet	=	+
nicht geeignet	=	-

Übungs-Nr.	Reaktionfähigkeit	Gleichgewichtsfähigkeit	Orientierungs- u. Umstellungsfähigkeit	Kraft-Fähigkeit	Schnelligkeitsfähigkeit	Ausdauerfähigkeit
1	++++	+	++	++	+++	+
2	++++	-	++	+	+++	-
3	++++	-	++	-	+++	-
4	++++	-	+++	-	+++	-
5	++++	-	++	++	+++	++
6	++++	-	++	+	+++	-
7	++++	-	++	+	+++	-
8	++++	-	++	+	+++	-
9	++++	-	++	+	+++	-
10	++++	+	+++	+	+++	++
11	++++	+	+++	+	+++	++
12	++++	+	+++	+	+++	++
13	++++	+++	++	++	+++	+
14	+	++++	+	+	+	-
15	+	++++	+	+	+	-
16	-	++++	+	+	-	-
17	-	++++	-	++	-	-
18	+++	++++	+++	++	++	++
19	+	++++	-	+	+	-
20	+	++++	+	++	+	+
21	+	++++	-	++	+	-
22	+	++++	+	++	+	-
23	++	++++	++	++	++	+
24	+	++++	+	++	+	-
25	+++	++++	+++	+++	+++	++
26	++	++++	++	++	++	+
27	+++	++++	++	++	++	++
28	++	++++	++	+++	++	++
29	+++	++++	++	+++	++	++
30	++	++++	++	+++	++	++
31	+++	+++	++++	+++	++	+++
32	+	++	++++	+++	++	++
33	++	+	++++	+++	++	++
34	+++	+++	++++	+++	++	++
35	+++	+	++++	+++	++	++
36	+++	+++	++++	+++	++	+++
37	+++	++	++++	++	++	++
38	+++	+++	++++	+++	+++	+++
39	+++	+++	++++	++	++	+++
40	++	++	++++	+++	++	++
41	++	+	++++	+	++	+
42	++	+	++++	++	++	++
43	+++	+	++++	++	++	++
44	+++	+	++++	+	+++	++
45	+++	++	++++	++	+++	++
46	+++	+	++++	++	+++	++
47	+++	+	++++	+++	++	++
48	+++	+++	++++	+++	++	+++
49	+	-	++++	++++	+	+
50	+	+++	-	++++	+	+

Übungs-Nr.	Reaktionsfähigkeit	Gleichgewichts-fähigkeit	Orientierungs- u. Umstellungsfähigkeit	Kraftfähigkeit	Schnelligkeitsfähigkeit	Ausdauerfähigkeit
51	+	+++	+	++++	+	+
52	+	+++	+	++++	+	+
53	-	-	-	++++	-	+
54	+	-	+	++++	+	-
55	+	+++	+	++++	+	+
56	-	-	-	++++	-	+
57	-	-	-	++++	-	+
58	+	-	+	++++	++	++
59	+	-	+	++++	++	++
60	+	+	+	++++	++	++
61	+	++	+	++++	+	+
62	+	++	+	++++	+	++
63	-	+	-	++++	+	++
64	-	+	-	++++	+	+
65	+	++	+	++++	+	++
66	+	++	+	++++	++	++
67	-	+	-	++++	+	+
68	-	++	-	++++	+	+
69	+	++	+	++++	++	+
70	++	++	++	++++	++	+
71	++	++	+++	++++	++	++
72	-	-	-	++++	+	-
73	++	++	+++	++++	++	++
74	-	-	-	++++	+	+
75	+	+	+	++++	+	+
76	-	+	-	++++	-	+
77	-	+	-	++++	-	+
78	-	-	-	++++	-	+
79	+++	++	+	+++	++++	-
80	+++	+	+	++	++++	+
81	+++	+	+	++	++++	+
82	+++	++	+	+++	++++	-
83	++	++	+	++	++++	++
84	++++	+	++++	++	++++	++
85	+++	++	++++	++	++++	++
86	+++	++	+++	+	++++	+
87	+++	++	+++	++	+++	++++
88	+	++	++	+++	+	++++
89	+	++	++	+++	+	++++
90	+	++	++	+++	+	++++
91	+	++	++	+++	+	++++
92	+	++	++	+++	+	++++
93	++	++	+++	++	++	++++
94	++	++	++	+++	++	++++
95	++	+	++	+++	++	++++
96	++	+++	++	+++	++	++++
97	++	+	++	+++	++	++++
98	+++	+++	+++	+++	++	++++
99	+++	+++	+++	++	+++	++++
100	+++	+++	+++	+++	++	++++

# Zur Entwicklung koordinativer Fähigkeiten

Wir bezeichnen als koordinative Fähigkeiten die körperlichen Voraussetzungen für sportliche Leistungen, die die Grundlage für die Steuerung und Regelung der Bewegungstätigkeit bilden und die die zielgerichtete und zweckmäßige motorische Lösung einer Bewegungsaufgabe bewirken. Die koordinativen Fähigkeiten können auf der Basis anatomisch-physiologischer und psychischer Besonderheiten des Menschen im Prozess des sportlichen Trainings im Komplex, aber auch akzentuiert entwickelt werden. Im Folgenden behandeln wir nur die koordinativen Fähigkeiten, die sich durch kleine Zweikampfübungen besonders effektiv zu einem hohen Niveau ausprägen lassen. Die Entfaltung weiterer koordinativer Fähigkeiten (z. B. der Koordinierungs- und Differenzierungsfähigkeit) wird zwar durch die Komplexwirksamkeit der Zweikampfübungen ebenfalls gefördert, in den folgenden Ausführungen wird die Entwicklung dieser Fähigkeiten jedoch nicht gesondert berücksichtigt.

## Reaktionsfähigkeit

Wir verstehen unter der allgemeinen Reaktionsfähigkeit die koordinative Fähigkeit des Menschen, auf erwartete oder unerwartete optische, akustische, kinästhetische oder taktile Signale Bewegungsaufgaben durch zweckmäßige motorische, Aktionen mit optimaler Schnelligkeit zu lösen. Gütekriterium für die Reaktionsfähigkeit ist die Richtigkeit, Genauigkeit und Schnelligkeit der Antworthandlungen auf bestimmte Signale. Durch ein entsprechendes Training kann die Reaktionszeit verkürzt und die Genauigkeit der Antworthandlung verbessert werden. Die optimale Ausprägung der Reaktionsfähigkeit ist besonders für solche Sportarten, die schnelle Startvorgänge erfordern, und für die Spiel- und Kampfsportarten von Bedeutung.

Tabelle 2 :

Beispiel eines Programms zur akzentuierten Entwicklung der allgemeinen Reaktionsfähigkeit für Aktive mit gutem Trainings- und Gesundheitszustand (Zeitdauer etwa 60 min einschließlich einer allgemeinen Erwärmung von 10 min)

Übung	Zeitdauer des Übens (in s)	Pause nach dem Üben (in s)	Bemerkungen
2	90	10	Üben erfolgt mit ständigem Wechsel der Aufgabenstellung
3	90	10	
4	90	10	
6	90	10	
7	90	10	
9	90	10	
10	45	20	Fortlaufendes Üben
11	45	20	
12	45	20	
5	45	20	
13	45	20	
1	90	20	Nach 45 s erfolgt Wechsel der Aufgabenstellung
8	90	20	
18	45	30	Fortlaufendes Üben
25	45	30	

Übung	Zeitdauer des Übens (in s)	Pause nach dem Üben (in s)	Bemerkungen
31	60	30	Nach 30 s erfolgt Wechsel der Aufgabenstellung. Wird die Aufgabenstellung vor Ablauf der vorgegebenen Zeit erfüllt, so wird die Ausgangsstellung wieder eingenommen und die Übung bis zum Ende der Kampfzeit (30 s) fortgesetzt.
34	60	30	
35	60	30	
36	60	30	
37	60	30	
38	60	30	
39	60	30	
43	60	30	
44	60	30	Üben erfolgt mit ständigem Wechsel der Aufgabenstellung
45	60	30	Nach 30 s erfolgt Wechsel der Aufgabenstellung (s.a. Übung 31-38)
46	60	30	
47	60	30	
48	45	30	Fortlaufendes Übung
79	45	30	
80	45	30	
81	45	30	
82	45	30	
84	45	30	
85	45	30	Üben erfolgt mit ständigem Wechsel der Aufgabenstellung
86	45	30	
99	45	-	Fortlaufendes Üben

## Gleichgewichtsfähigkeit

Wir verstehen unter allgemeiner Gleichgewichtsfähigkeit die koordinative Fähigkeit des Menschen, seinen Körper trotz des Wirkens Gleichgewichtsbrechender Kräfte im Gleichgewichtszustand zu halten (statisches Gleichgewicht) oder nach Lageveränderungen des Körpers diesen Zustand schnell und sicher wiederherzustellen (dynamisches Gleichgewicht). Die gleichgewichtsbrechenden Kräfte können einmal vom Kämpfer selbst, durch Körperdrehungen und komplizierte Bewegungsformen die zur Durchführung zweckdienlicher Handlungen erforderlich sind, verursacht werden, zum anderen werden sie durch Angriffs- und Verteidigungshandlungen des Kontrahenten hervorgerufen. Gütekriterium der Gleichgewichtsfähigkeit ist also die Dauer der Gleichgewichtserhaltung bzw. die Schnelligkeit und Sicherheit ihrer Wiederherstellung unter besonderer Berücksichtigung der Größe der gleichgewichtsbrechenden Kräfte, der Größe der Unterstützungsfläche und der Lage des Körperschwerpunktes.

### Tabelle 3:

Beispiel eines Programms zur akzentuierten Entwicklung der allgemeinen Gleichgewichtsfähigkeit (Zeitdauer etwa 45 min einschließlich einer allgemeinen Erwärmung von 8 min; bei allen Übungen erfolgt ein fortlaufendes Üben)

Übung	Zeitdauer des Übens (in s)	Pause nach dem Üben (in s)	Bemerkungen
14	30	10	Üben auf beiden Beinen
14	30	10	Üben auf dem rechten Bein
14	30	10	Üben auf dem linkem Bein
15	30	10	Üben auf beiden Beinen
15	30	10	Üben auf dem rechten Bein
15	30	10	Üben auf dem linkem Bein
Übung	Zeitdauer	Pause nach	Bemerkungen

	des Übens (in s)	dem Üben (in s)	
16	30	10	Aus der Vorhalte der gebeugten Arme auf beiden Beinen auf dem rechtem Bein auf dem linkem Bein
16	30	10	
16	30	10	
16	30	10	Aus der Seithalte der Arme auf beiden Beinen auf dem rechtem Bein auf dem linkem Bein
16	30	10	
16	30	10	
16	30	10	Aus der Nackenhalte der Arme auf beiden Beinen auf dem rechtem Bein auf dem linkem Bein
16	30	10	
16	30	10	
17	30	10	Aus der Vorhalte der gebeugten Arme Aus der Seithalte der Arme Aus der Nackenhalte der Arme Aus dem Gehen Aus dem lockerem Lauf Aus dem Springen auf dem rechtem Bein Aus dem Springen auf dem linkem Bein
17	30	10	
17	30	10	
13	30	10	
13	30	10	
13	30	10	
13	30	10	
13	30	10	
18	30	20	
19	30	10	
20	30	10	
21	30	10	
22	30	10	
23	30	10	
24	30	10	
25	30	20	
26	30	10	
27	30	20	
28	30	20	
29	40	20	Nach 20 s erfolgt ein Wechsel der Aufgabenstellung
23	40	20	
31	60	30	Nach 30 s erfolgt ein Wechsel der Aufgabenstellung
34	60	30	
36	60	30	
38	60	30	
55	60	30	
39	60	30	
48	60	30	
98	60	30	
99	60	-	

besonderer Berücksichtigung der Größe der gleichgewichtbrechenden Kräfte, der Größe der Unterstützungsfläche und der Lage des Körperschwerpunktes.



# Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit

Wir verstehen unter allgemeiner Orientierungsfähigkeit die koordinative Fähigkeit des Menschen, mit Hilfe optischer, akustischer, kienästhetischer oder taktiler Signale die Lage oder die Bewegung des gesamten Körpers im Raum (z.B. im Kampffeld) sowie die Lage des Körpers in Bezug auf ein sich bewegendes Objekt (z.B. Gegner) genau und sicher wahrzunehmen und zu analysieren.

Unter allgemeiner Umstellungsfähigkeit verstehen wir die koordinative Fähigkeit des Menschen, auf der Grundlage einer genauen und sicheren Orientierung eine Situation richtig einzuschätzen, ein Handlungsprogramm zur Veränderung dieser Situation auszuwählen bzw. zu entwerfen, dieses Handlungsprogramm motorisch zweckmäßig umzusetzen und, wenn nötig, auch umzustellen.

Eine neue Situation, kann durch eine Veränderung der inneren Bedingungen (z. B. durch mangelnde Kraft oder Ausdauer) oder durch eine Veränderung der äußeren Voraussetzungen (z. B. durch Gegnerhandlungen) hervorgerufen werden. Bei erwarteten Situationsveränderungen können vorbereitete Handlungsprogramme genutzt werden; bei unerwarteten Situationsveränderungen muss der Kämpfer in der Lage sein, ein zweckmäßiges Handlungsprogramm aus seinem Bewegungsrepertoire zu entnehmen oder in kürzester Zeit ein neues, den aktuellen Umständen entsprechendes Handlungsprogramm zu entwickeln. Es kommt also darauf an, durch die nachfolgenden Übungen einen Beitrag zur Befähigung der Sportler zu leisten, Situationen genau und sicher wahrzunehmen und richtig zu analysieren, zweckmäßige Handlungsprogramme auf der Basis einer raschen Entscheidungsfindung auszuwählen oder zu entwerfen und diese Handlungsprogramme motorisch zu realisieren und eventuell zu korrigieren.

Tabelle 4:

Beispiel eines Programms zur akzentuierten Entwicklung der allgemeinen Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit (Zeitdauer etwa 60 min einschließlich einer allgemeinen Erwärmung von 8 min)

Übung	Zeitdauer des Übens (in s)	Pause nach dem Üben (in s)	Bemerkungen
10	45	20	<b>Fortlaufendes Üben</b>
11	45	20	
12	45	20	
5	45	20	
18	45	20	
25	45	20	
31	60	30	<b>Nach 30s erfolgt ein Wechsel der Aufgabenstellung; Wird die Aufgabenstellung vor Ablauf der vorgegebenen Zeit erfüllt, so wird die Ausgangsstellung wieder eingenommen und die Übung bis zum Ende der Kampfzeit (30s) fortgesetzt</b>
32	60	30	
33	60	30	
34	60	30	
35	60	30	
36	60	30	
37	60	30	
38	60	30	
39	60	30	
40	60	30	
45	60	30	
46	60	30	
47	60	30	
41	240	30	
42	240	30	
43	120	30	<b>Üben erfolgt mit ständigem Wechsel der Aufgabenstellung</b>
44	120	30	
Übung	Zeitdauer	Pause nach	Bemerkungen

	des Übens (in s)	dem Üben (in s)	
39	60	30	Fortlaufendes Üben
48	60	30	
84	60	30	Ständiger Wechsel der Aufgabenstellung
85	120	30	
86	60	30	
98	60	30	Fortlaufendes Üben
99	60	30	
100	60	-	

## Zur Entwicklung konditioneller Fähigkeiten

Wir bezeichnen als konditionelle Fähigkeiten die körperlichen Voraussetzungen für sportliche Leistungen, die durch energetische Faktoren bestimmt werden. Die konditionellen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer können auf der Grundlage anatomischphysiologischer und psychischer Besonderheiten des Menschen im Prozess des sportlichen Trainings im Komplex, aber auch akzentuiert entwickelt werden.

### Kraftfähigkeit

Wir verstehen unter allgemeiner Kraftfähigkeit die konditionelle Fähigkeit des Menschen, durch Muskeltätigkeit äußeren Kräften und Widerständen entgegenzuwirken bzw. diese zu überwinden. Die Kraftfähigkeit hängt vor allem von der Innervation der Muskeln durch das zentrale Nervensystem, vom Muskelquerschnitt, von den im arbeitenden Muskel ablaufenden biochemischen Prozessen und vom jeweiligen Grad der Ermüdung ab.

Wir unterscheiden zwischen **Maximalkraft-, Schnellkraft- und Kraftausdauerfähigkeit**.

Gütekriterium für die Maximalkraftfähigkeit ist die Größe der äußeren Kräfte bzw. Widerstände, die das Nerven-Muskel-System bei maximaler willkürlicher Kontraktion zu neutralisieren oder zu überwinden vermag. Während des Maximalkrafttrainings wird mit langsamer bis zügiger Bewegungsgeschwindigkeit gegen relativ große Widerstände gearbeitet, die 70 bis 100 Prozent der absoluten Kraft des Sportlers beanspruchen. Mit diesen Belastungen sollten 2 bis 5 Wiederholungen durchgeführt werden. Zwischen den Serien liegen relativ lange und erholungseffektive Pausen.

Gütekriterium für die Schnellkraftfähigkeit ist die Größe der Geschwindigkeit und Beschleunigung, mit der das Nerven-Muskel-System in der Lage ist, äußere Kräfte oder Widerstände zu überwinden. Während des Schnellkrafttrainings wird schnell bzw. explosiv mit mittleren Widerständen gearbeitet, gegen die der Sportler 35 bis 70 Prozent seiner Maximalkraft einsetzen muss. Mit diesen Belastungen sollten 6 bis 10 Wiederholungen durchgeführt werden. Die Erholungsintervalle zwischen den Serien müssen so lang sein, dass die volle Leistungsfähigkeit weitgehend wiederhergestellt werden kann.

Gütekriterium für die Kraftausdauerfähigkeit ist die Größe der Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung bei Langdauernden Belastungen mit einer hohen Kraftkomponente. Während des Kraftausdauertrainings wird innerhalb eines großen Belastungsumfanges gegen geringe Widerstände (25 bis 40 Prozent der Maximalkraft) gearbeitet. Die Erholungsintervalle zwischen den Langdauernden Übungen oder Serien sind relativ kurz.

Die drei genannten Hauptformen der Kraftfähigkeit stehen einmal in enger Verbindung zueinander- und besitzen zum anderen enge Beziehungen zur Schnelligkeits- und Ausdauerfähigkeit. So ist zum Beispiel die Schnellkraftfähigkeit- oft auch Explosivkraftfähigkeit genannt - neben der Start- und Beschleunigungskraft in entscheidendem Maße vom Niveau der Maximalkraft und der absoluten Schnelligkeit abhängig. Je größer der äußere Widerstand ist, desto entscheidender ist die Bedeutung der Maximalkraft für die Schnellkraftleistung. Ist der schnellkräftig zu überwindende Widerstand jedoch gering, so ist die absolute Bewegungsschnelligkeit für die Schnellkraftleistung ausschlaggebend. Die unter dem Gliederungspunkt „Übungen zur akzentuierten Entwicklung der Kraftfähigkeit“ aufgeführten Übungsformen tragen

hauptsächlich maximalkraftfördernden Charakter. Viele Übungen, die unter dem Hauptaspekt der Entwicklung der Schnelligkeit oder Ausdauer aufgeführt werden, haben gleichzeitig großen Einfluss auf die Verbesserung der Schnellkraft- bzw. Kraftausdauerfähigkeit.

**Tabelle 5:**

Beispiel eines Programms zur akzentuierten Entwicklung der Maximalkraftfähigkeit (Zeitdauer etwa 60 min einschließlich einer allgemeinen Erwärmung von 10 min)

<b>Übung</b>	<b>Zeitdauer des Übens (in s)</b>	<b>Pause nach dem Üben (in s)</b>	<b>Bemerkungen</b>
49	40	30	<b>Fortlaufendes Üben</b>
51	40	30	
52	40	30	
53	40	30	
55	40	30	
50	40	30	<b>Nach 20 s erfolgt ein Wechsel der Aufgabenstellung</b> <b>Beide Hände</b> <b>Rechte Hand</b> <b>Linke Hand</b> <b>Rechte Faust</b> <b>Linke Faust</b> <b>Rechte Hand</b> <b>Linke Hand</b>
54	40	20	
54	40	20	
54	40	20	
56	40	20	
56	40	20	
57	40	20	
57	40	20	
58	60	60	<b>Nach 30 s erfolgt ein Wechsel der Aufgabenstellung;</b> <b>Innerhalb der Angriffszeit von 30 s werden maximal</b> <b>5 Wiederholungen ausgeführt</b>
59	60	60	
60	60	60	
61	60	60	
62	60	60	
63	60	60	
66	60	60	
64	40	60	<b>Fortlaufendes Üben</b>
67	40	60	
68	40	60	
69	40	30	<b>Nach 20 s erfolgt ein Wechsel der Aufgabenstellung</b>
70	40	30	
65	60	90	<b>Umfassen der Taille</b> <b>Siehe Bemerkungen Übungen 58 bis 66</b> <b>Umfassen des Beines</b>
65	60	90	
71	60	90	
72	40	20	<b>Nach 20 s erfolgt ein Wechsel der Aufgabenstellung</b>
77	40	20	
78	40	20	
73	40	30	<b>Rechtes Bein</b> <b>Linkes Bein</b> <b>Rechtes Bein</b> <b>Linkes Bein</b> <b>Fortlaufendes Üben</b>
74	40	20	
74	40	20	
75	40	20	
75	40	-	
75	40	-	

# Schnelligkeitsfähigkeit

Wir verstehen unter allgemeiner Schnelligkeitsfähigkeit die konditionelle Fähigkeit des Menschen, eine bestimmte Bewegungsaufgabe in kürzester Zeit zu lösen.

Die Qualität der Schnelligkeitsfähigkeit hängt u. a. von der Beweglichkeit der Nervenprozesse, von der Willensanspannung, von der Schnellkraftfähigkeit und von der Reaktionsfähigkeit des Sportlers ab.

Während des Schnelligkeitstrainings muss bei kurzer Belastungsdauer eine hohe bis maximale Bewegungsgeschwindigkeit erreicht werden. Die Erholungsintervalle zwischen den Übungen bzw. Serien sind relativ lang, so dass die volle Leistungsfähigkeit weitgehend wieder hergestellt werden kann.

## Tabelle 6:

Beispiel eines Programms zur akzentuierten Entwicklung der allgemeinen Schnelligkeitsfähigkeit (Zeitdauer etwa 30 min einschließlich einer wenig ermüdenden, allgemeinen Erwärmung von 5 min)

Übung	Zeitdauer des Übens (in s)	Pause nach dem Üben (in s)	Bemerkungen
1	40	20	<p>Nach 20 s erfolgt ein Wechsel der Aufgabenstellung</p> <p>Fangen mit beiden Händen</p> <p>Mit der rechten Hand</p> <p>Mit der linken Hand</p>
2	40	20	
3	40	20	
6	40	20	
4	40	15	
4	40	15	
4	40	15	
7	40	15	
9	40	15	
8	40	20	
10	25	25	<p>Fortlaufendes Üben</p> <p>Aus dem Gehen</p> <p>Aus der Sitzstellung</p> <p>Aus der Bankstellung</p> <p>Aus der Grundstellung</p> <p>Aus der Sitzstellung</p>
11	25	25	
12	25	25	
5	20	25	
25	20	25	
13	20	20	
79	20	25	
80	20	25	
80	20	25	
81	30	40	
81	30	40	
82	20	30	
83	20	30	
84	20	30	
85	30	30	<p>Aus dem Stand</p> <p>Aus der tiefen Kniebeuge</p> <p>Aus dem Liegestütz</p> <p>Nach 15 s erfolgt ein Wechsel der Aufgabenstellung</p>
85	30	30	
85	30	30	
86	30	-	

# Ausdauerfähigkeit

Die allgemeine Ausdauerfähigkeit wird durch die lange Erhaltung der Arbeitsfähigkeit des menschlichen Organismus bei ermüdender sportlicher Tätigkeit, gleicher welcher Art, sowie durch die Erholungsfähigkeit nach den Belastungen charakterisiert. Sowohl durch zyklische als auch durch azyklische Bewegungsformen, die mit mittlerer bis hoher Intensität über längere Zeit durchgeführt werden, können alle Komponenten, die für einen gute allgemeine Ausdauerfähigkeit die Voraussetzung bilden, entwickelt werden. Dazu gehören u. a. die Funktionstüchtigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, der Atmung, des Stoffwechsels, des hormonalen Systems, der Muskelkoordination und der Verbindungen, die sich zwischen dem Nervensystem und den genannten Systemen herausgebildet haben.

## Table 7:

Stark belastendes Programm zur Entwicklung der Ausdauerfähigkeit. Die Zeitdauer des Übens beträgt etwa 90 min, einschließlich einer intensiven allgemeinen Erwärmung von 10 min (Wird die Aufgabenstellung vor Ablauf der vorgegebenen Zeit erfüllt, so wird die Ausgangsstellung wieder eingenommen und die Übung bis zum Ende der Kampfzeit fortgesetzt)

Übung	Zeitdauer des Übens (in s)	Pause nach dem Üben (in s)	Bemerkungen
31	180	90	Nach 90 s erfolgt ein Wechsel der Aufgabenstellung
36	180	90	
38	180	90	
93	180	90	
39	120	60	Fortlaufendes Üben
48	120	60	Laufen Springen rechts
87	45	45	
87	45	45	Springen links
87	45	45	Lauf im L.st.
88	120	60	Mit dem rechten Arm
88	120	60	Mit dem linken Arm
88	120	60	Mit beiden Armen
89	120	60	Mit dem rechten Arm
89	120	60	Mit dem linken Arm
90	120	60	Fortlaufendes Üben
91	120	60	
92	120	60	
94	120	60	
95	120	60	
96	120	60	
97	120	60	
98	120	60	
98	120	60	
99	120	60	
99	120	60	
100	120	-	Mit dem rechten Bein Mit dem linken Bein Mit dem rechten Bein Mit dem linken Bein

## Zur komplexen Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten

Während der bisher aufgeführten Übungsprogrammen die akzentuierte Entwicklung einer koordinativen oder konditionellen Fähigkeit zum Ziel hatten, orientieren die folgenden Programme auf die komplexe Entwicklung aller genannten Fähigkeiten. Auch sie umfassen einen breiten Anwendungsbereich im Schul-, Volks- und Leistungssport.

**Tabelle 8:**

Beispiel eines Programms zur komplexen Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten (Zeitdauer des Übens etwa 60 min einschließlich einer allgemeinen Erwärmung von 6 min)

Übung	Zeitdauer des Übens (in s)	Pause nach dem Üben (in s)	Bemerkungen
3	40	10	Nach 20 s erfolgt ein Wechsel der Aufgabenstellung
6	40	10	
4	40	10	
7	40	10	
9	40	10	
10	30	20	Fortlaufendes Üben
11	30	20	
12	30	20	
14	40	20	Ständiger Wechsel der Aufgabenstellung
15	40	20	
29	40	20	
16	30	10	Fortlaufendes Üben
17	30	10	
19	30	10	
23	60	30	Nach 30 s erfolgt ein Wechsel der Aufgabenstellung
41	60	20	
42	120	45	Fortlaufendes Üben
47	90	45	
48	120	60	
49	40	20	
55	60	45	
57	60	20	
57	60	20	
58	40	20	Nach 20 s erfolgt ein Wechsel der Aufgabenstellung
59	40	20	
60	40	20	
63	40	20	
66	40	20	
73	40	25	Fortlaufendes Üben
75	40	25	
79	30	30	
80	30	30	
81	40	30	
82	30	30	
83	30	30	
84	30	30	
88	60	45	

89	60	45	
92	60	45	
95	60	45	
99	60	45	<b>Rechtes Bein</b>
99	60	45	<b>Linkes Bein</b>
100	120	-	

Tabelle 9:

Beispiel eines Programms zur komplexen Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten. Dieses Programm kann auf kleinstem Raum ohne Sportbekleidung realisiert werden, um z.B. Langdauernde Zugfahrten, Feiern usw. durch sinnvolle Bewegungsspiele aufzulockern. Die Übungen zur Entwicklung der Reaktions- und Kraftfähigkeit (bis Übung 78) sind in der Sitzstellung durchführbar (Zeitdauer des Übens etwa 30 min)

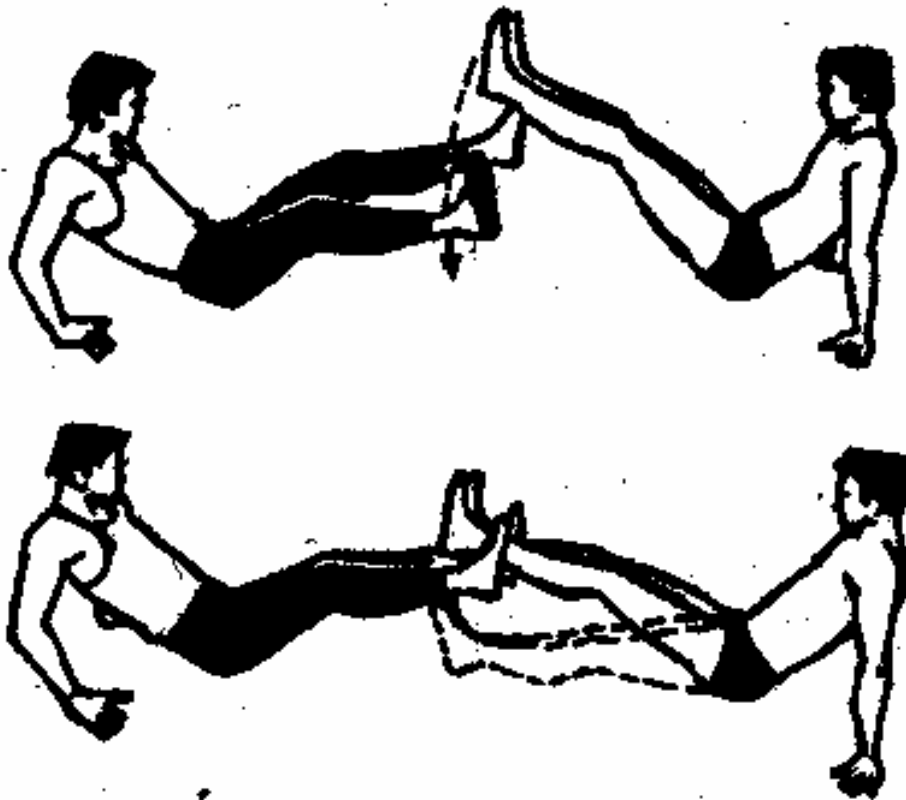
Übung	Zeitdauer des Übens (in s)	Pause nach dem Üben (in s)	Bemerkungen	
2	40	15	<b>Nach 20 s erfolgt ein Wechsel der Aufgabenstellung</b>	
3	40	15		
6	40	15		
4	40	15		<b>Mit beiden Händen</b>
4	40	15		<b>Mit der linken Hand</b>
4	40	15		<b>Mit der rechten Hand</b>
7	40	15		<b>Mit der rechten Hand</b>
7	40	15		<b>Mit der linken Hand</b>
9	40	15		<b>Mit der rechten Hand</b>
9	40	15		<b>Mit der linken Hand</b>
49	30	30	<b>Fortlaufendes Üben</b>	
54	30	10	<b>Beide Hände</b>	
54	30	10	<b>Rechte Hand</b>	
54	30	10	<b>Linke Hand</b>	
			<b>Nach 15 s erfolgt ein Wechsel der Aufgabenstellung</b>	
56	60	20	<b>Rechte Faust</b>	
56	60	20	<b>Linke Faust</b>	
57	60	20	<b>rechter Arm</b>	
57	60	20	<b>linker Arm</b>	
78	60	20	<b>Nach 20 s erfolgt ein Wechsel der Aufgabenstellung</b>	
14	30	15	<b>Schlag mit der rechten Hand</b>	
14	30	15	<b>Schlag mit der linken Hand</b>	
14	30	15	<b>Auf rechte Bein schlagen rechts</b>	
			<b>Fortlaufendes Üben</b>	
14	30	15	<b>Auf rechte Bein schlagen links</b>	
14	30	15	<b>Auf linke Bein schlagen rechts</b>	
14	30	15	<b>Auf linke Bein schlagen links</b>	
16	30	15	<b>Vorhalte der Arme</b>	
16	30	15	<b>Seithalte der Arme</b>	
16	30	15	<b>Nackenthalte der Arme</b>	
19	30	15		
26	30	15	<b>Fassen rechts</b>	
26	30	15	<b>Fassen links</b>	
15	40	15	<b>Auf beiden Beinen</b>	
15	40	15	<b>Auf rechtes Bein</b>	
15	40	-	<b>Auf linkes Bein</b>	

# Übungsauswahl

## 1

### *Fangen der Füße des Gegners*

Die Gegner sitzen sich gegenüber und haben die gestreckten Beine vom Boden gehoben (Bild - 1), B versucht nun, seine geschlossenen Füße, die sich ungefähr 50 cm über den Füßen von A befinden, durch die gerätschten Beine von A zu führen. A, der den Fänger darstellt, versucht durch ein reaktionsschnelles Zusammenführen seiner gerätschten Beine, die Unterschenkel bzw. Füße des Gegners zu umschließen (Bild 2). A darf während der Übung seine Beine lediglich zusammenführen. Ein Heben und Senken der gestreckten Beine ist ihm nicht gestattet.

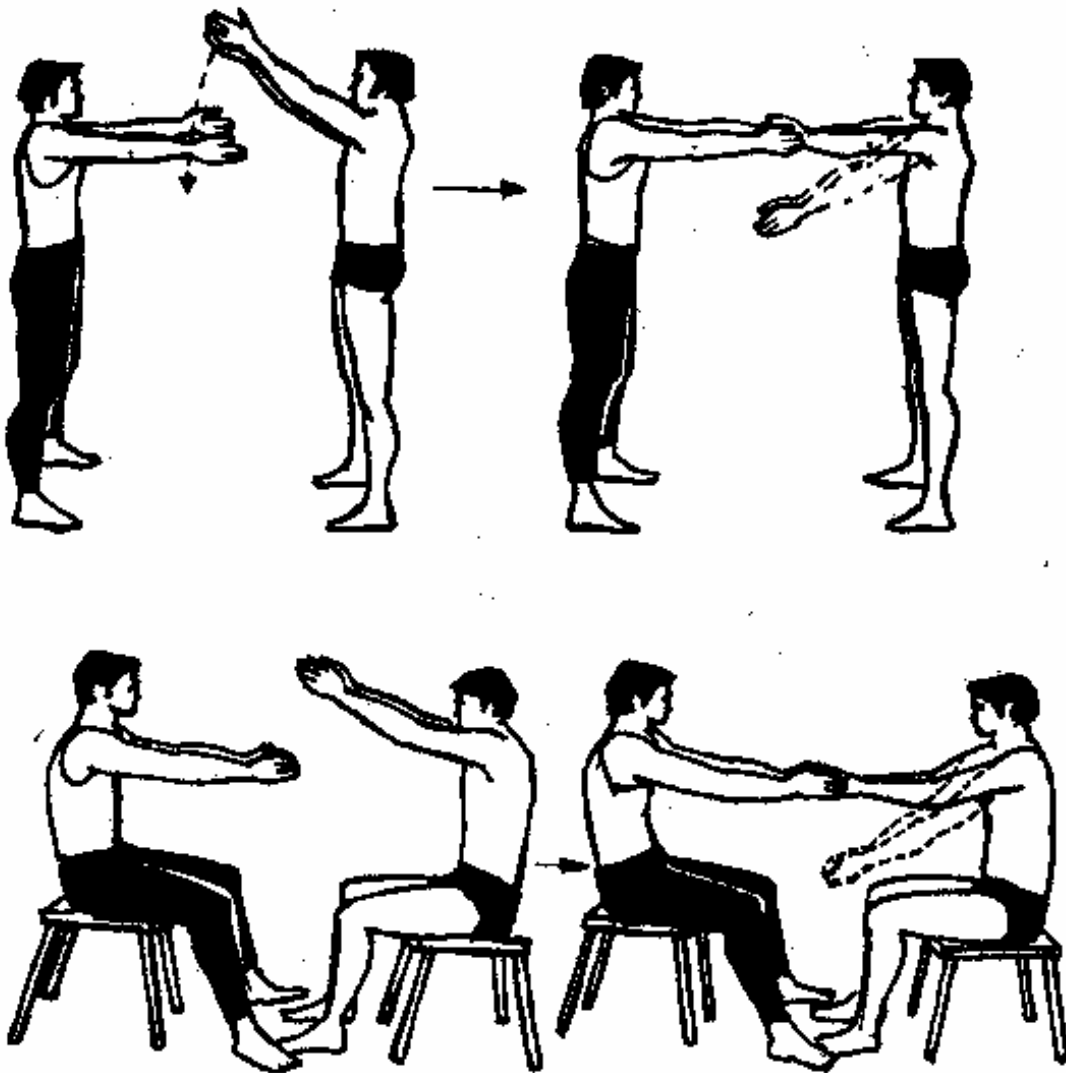




*Fangen der Hände des Gegners*

Die Gegner stehen sich mit leicht gegrätschten Beinen gegenüber. A hat die Arme nach vorn gestreckt und so weit gespreizt, dass sich die gegenüberliegenden Handflächen in etwa 50 cm Abstand voneinander befinden. B versucht nun, seine nach vorn oben gehobenen Arme durch die gespreizten Arme von A zu führen (Bild 1). A versucht das durch ein schnelles Schließen seiner Arme zu verhindern (Bild 2). A darf während der Übung seine Arme lediglich zusammenführen. Ein Heben bzw. Senken seiner gestreckten Arme ist ihm nicht gestattet.

Die Übung kann auch in der Sitzstellung durchgeführt werden (Bild 3 und 4).

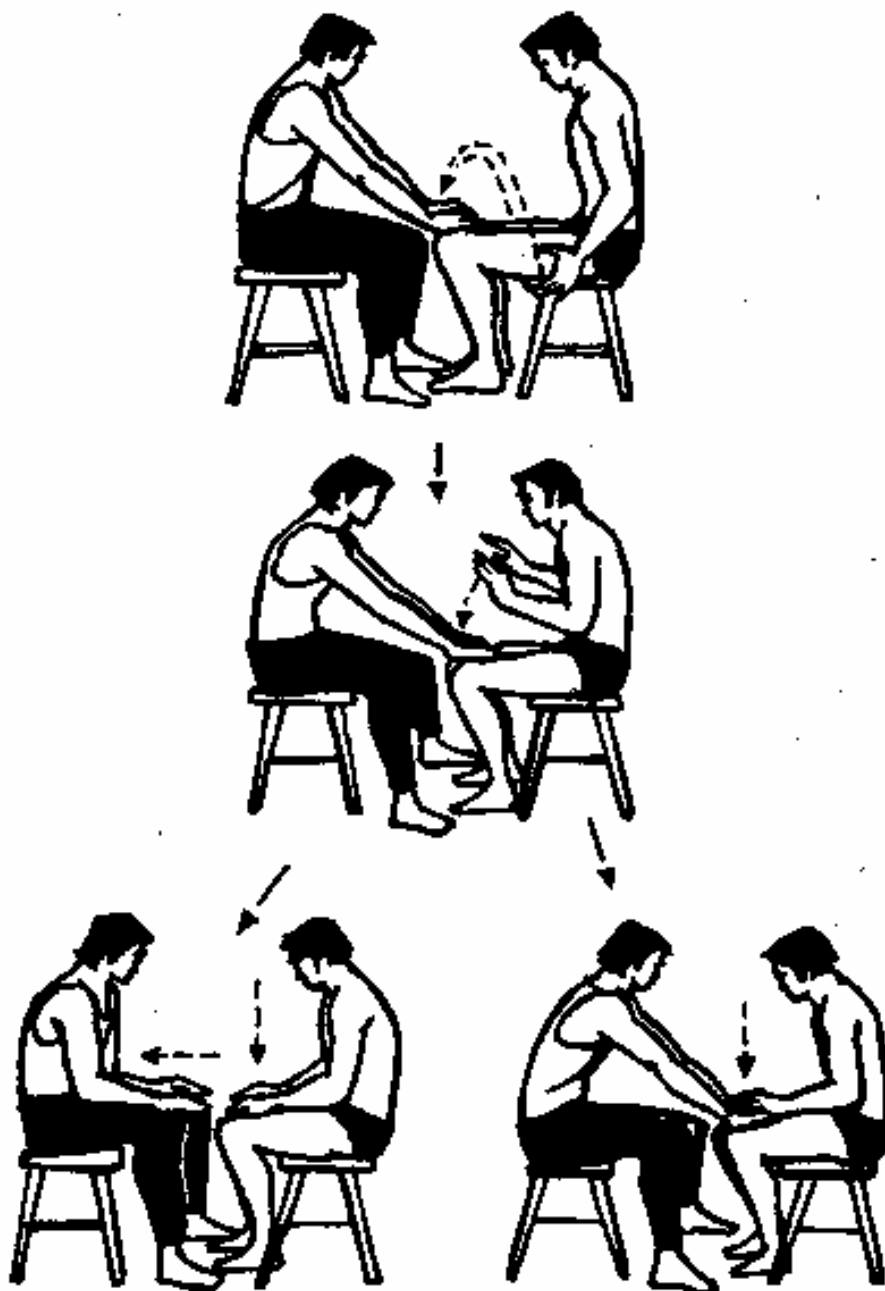


### 3

#### *Schlag auf die Oberschenkel*

Beide Gegner sitzen sich gegenüber. A hat beide Handflächen auf die Oberschenkel des Gegners gelegt. B, dessen Hände sich zunächst seitlich an seinen Oberschenkeln befinden, beabsichtigt, auf die Handrücken von A zu schlagen (Bild 1, 2 und 4). A versucht, dem Schlag durch reaktionsschnelles Zurückziehen seiner Hände auszuweichen und dadurch B auf seine eigenen Oberschenkel schlagen zu lassen (Bild 3). Ein Zurückziehen der Hände durch A, ohne dass B seine Hände von den Oberschenkeln gelöst hat, wird mit einem Punktabzug bestraft.

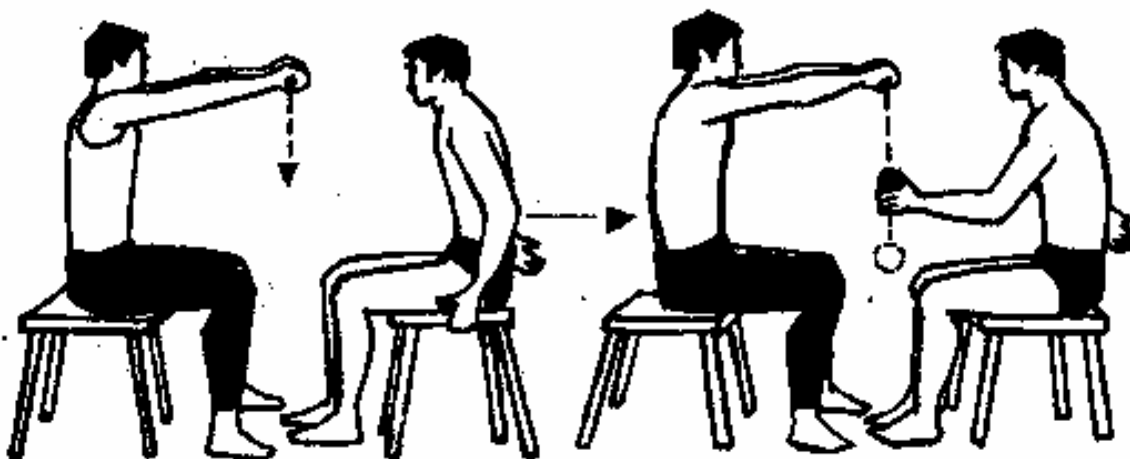
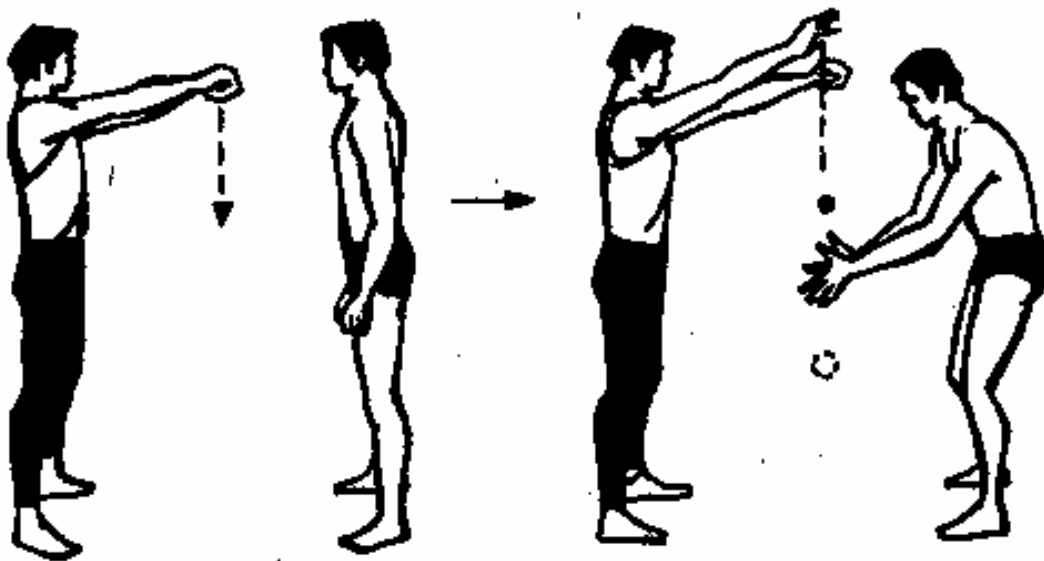
Die Übung kann auch in der Hockstellung ausgeführt werden.



*Fang den Vogel*

Die Gegner stehen sich gegenüber. Während A beide Arme zur Vorhalte gehoben hat und in jeder Faust einen kleinen Gegenstand hält (Steinchen, Tischtennisball, Papierkügelchen, Münze oder ähnliches), hat B die Arme zur Grundhaltung gesenkt (Bild 1). Nun öffnet A plötzlich eine der beiden Fäuste und lässt so den Gegenstand fallen. B. muss nun versuchen, ihn mit beiden Händen zu fangen (Bild 2). Die Aufgabe kann erschwert werden, indem B den Gegenstand entweder mit der rechten oder der linken Hand fangen muss.

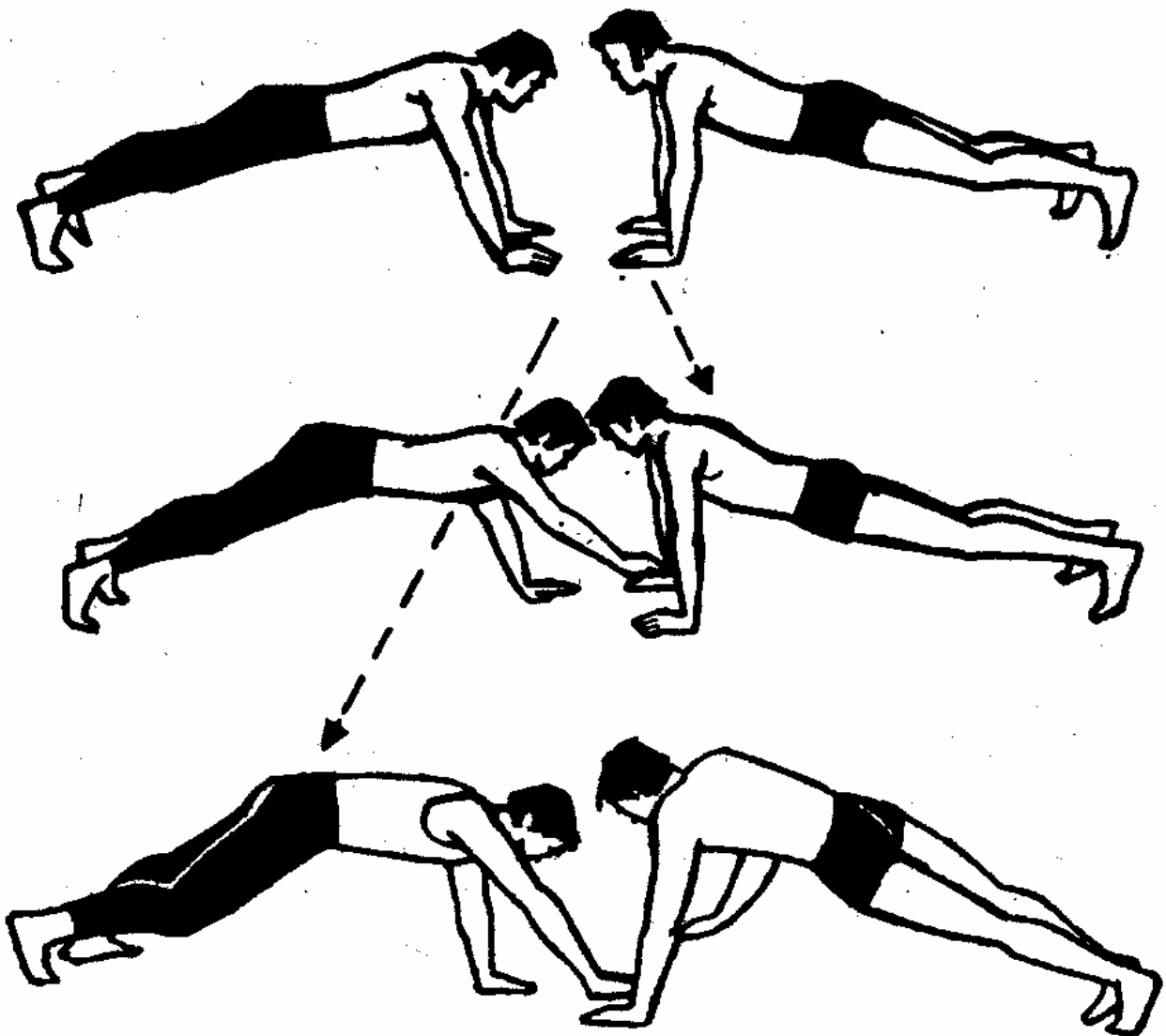
Die Übung kann auch in der Sitzstellung durchgeführt werden. A muss dann seine Arme in die Vorhochhalte heben und aus dieser Stellung den Gegenstand aus den Fäusten fallen lassen.



*Liegestützkampf*

Die Gegner, befinden sich im Liegestütz vorlings gegenüber und versuchen, sich gegenseitig auf die Hände zu schlagen (Bild 1 und 2). Dabei ist es beiden Gegnern erlaubt, sich im Liegestütz vorlings nach allen Richtungen zu bewegen und dem Schlag durch ein Zurücknehmen der Hände auszuweichen. Es sollte aber darauf geachtet werden, dass Rumpf und Beine der Kämpfer völlig gestreckt sind.

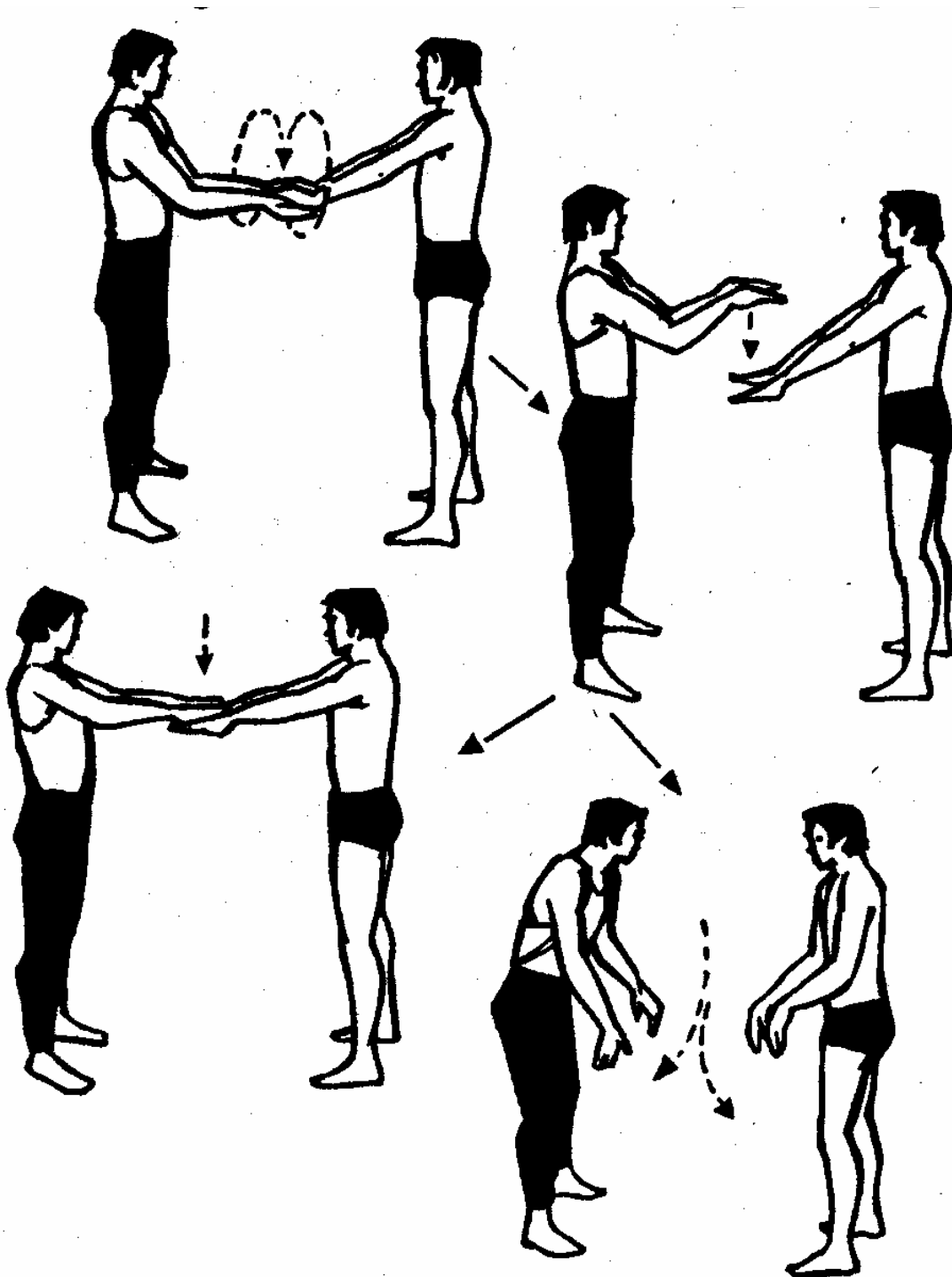
Besonders interessant kann die Übung gestaltet werden, wenn entsprechende Täuschungsmanöver angewandt werden.



*Schlag auf die Hände*

Die Gegner stehen sich gegenüber, haben die Arme nach vorn gestreckt und die Handflächen gegeneinander gelegt (Bild 1). A, dessen Handflächen sich unter den Handflächen von B befinden, versucht nun, auf die Handrücken von B zu schlagen (Bild 2). Gelingt ihm das (Bild 3), so erhält er einen Punkt. War aber B in der Lage, dem Schlag durch ein Zurückziehen der Hände auszuweichen (Bild 4), so wird der Punkt ihm zugesprochen. A kann auch einen Punkt erhalten, wenn B die Hände zurückzieht, ohne dass A die Hände von den Handflächen gelöst hat.

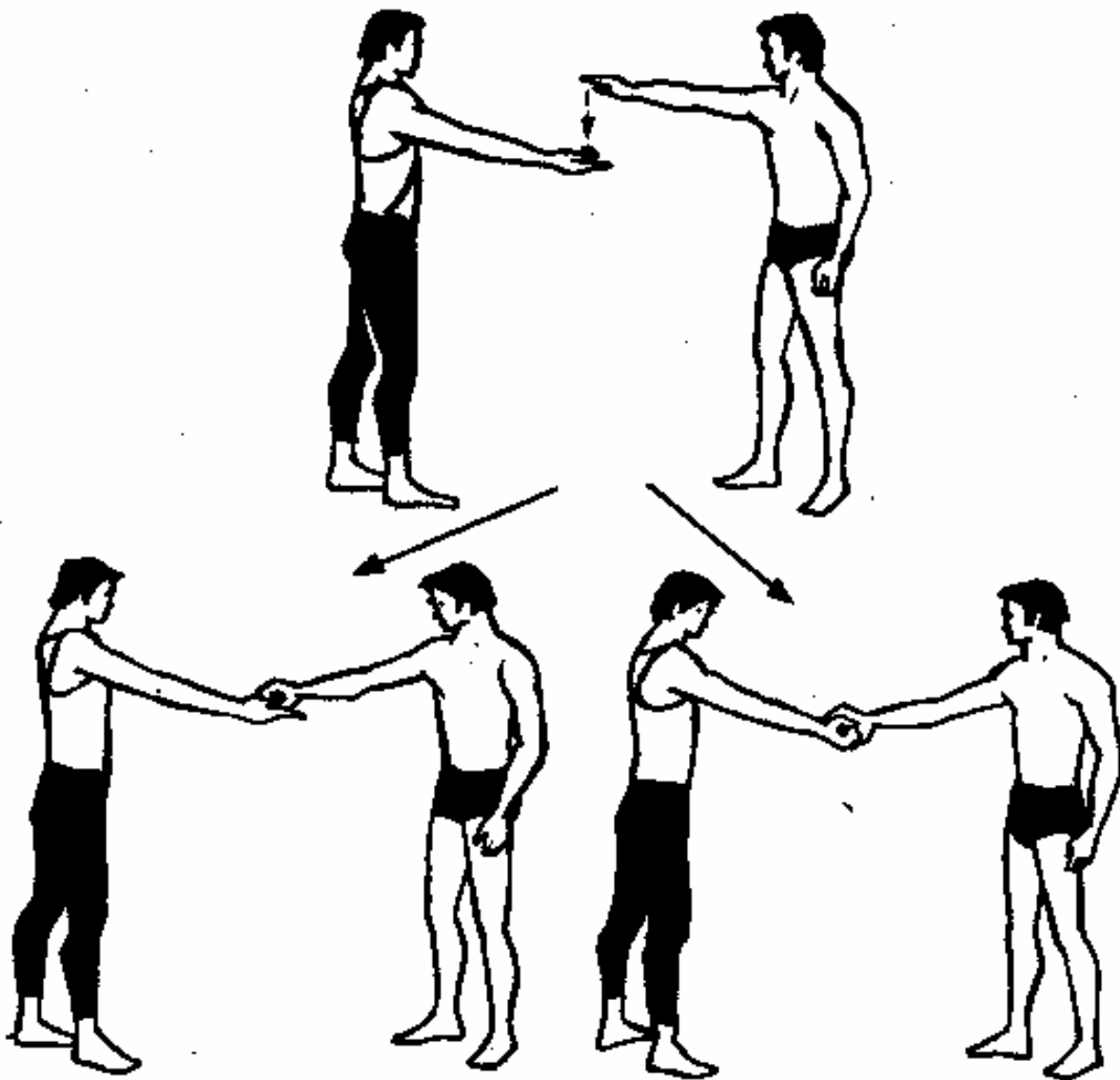
Die Übung kann auch in der Sitzstellung durchgeführt werden.



*Fang die Maus*

Die Gegner stehen sich gegenüber und haben den rechten bzw. linken Arm nach vorn gestreckt. Dabei zeigt die Handfläche von A nach oben. Die Handfläche von B, die sich ungefähr 30 cm über der Hand von A befindet, zeigt nach unten. Auf der weit geöffneten Hand von A liegt ein kleiner Gegenstand (Steinchen, Papierkügelchen, Tischtennisball, Münze oder ähnliches/Bild 1). B versucht nun durch ein schnelles Senken des Armes und ein Schließen der Hand, den Gegenstand zu ergreifen (Bild 2). A will, das durch ein Schließen seiner Hand verhindern (Bild 3). Der Kämpfer, der nach Ablauf der Übung den Gegenstand in seiner Faust hält, bekommt einen Punkt zugesprochen.

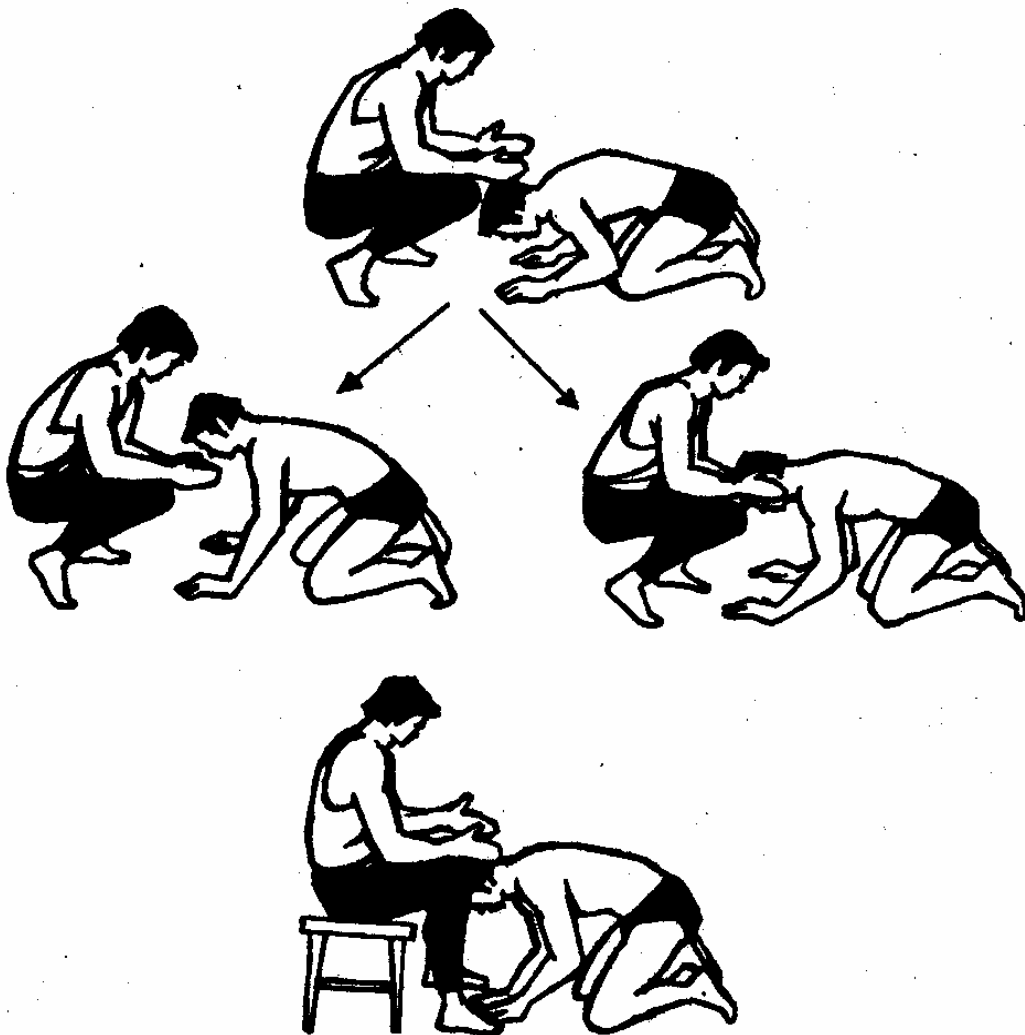
Die Übung kann auch in der Sitzstellung durchgeführt werden.



*Um Kopf und Kragen*

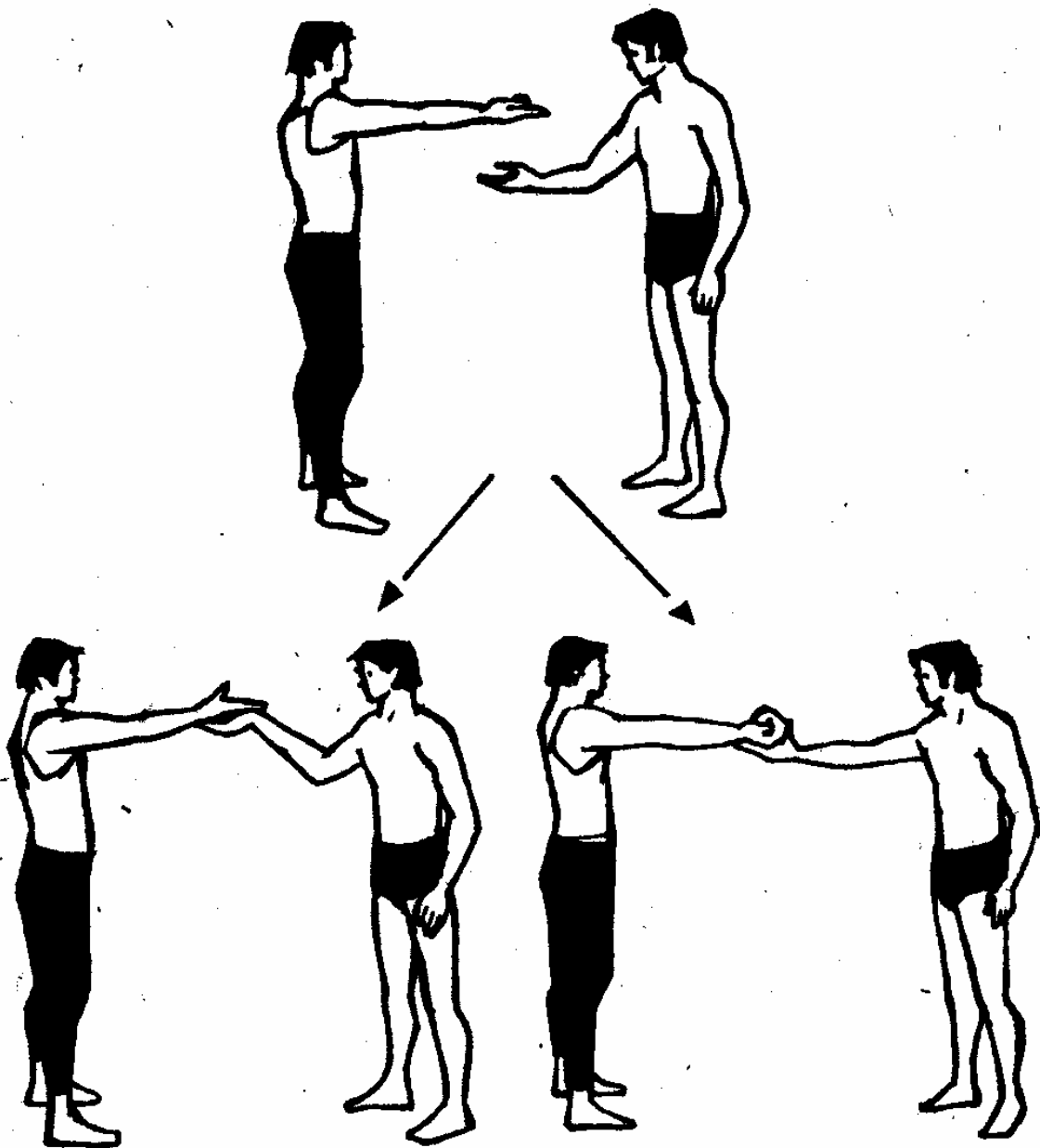
A hockt vor B und hat die Ellenbogen auf -die Oberschenkel aufgelegt. Seine Unterarme sind so weit gespreizt, dass sich die gegenüberliegenden Handflächen in etwa 50 cm Abstand voneinander befinden. B nimmt eine tiefe Bankstellung ein, d. h., seine Ober- und Unterarme bzw. seine Ober- und Unterschenkel bilden einen spitzen Winkel (Bild 1), Durch ein plötzliches Strecken der Arme und ein Heben des Kopfes versucht B mit dem Kopf durch die Hände von A zu schlüpfen (Bild 2). A versucht, das durch ein Zusammenführen seiner Hände zu verhindern (Bild 3). Ein Heben der Unterarme und Hände ist A nicht gestattet.

Die Übung kann auch so durchgeführt werden, dass A auf einem Stuhl vor B sitzt (Bild 4).



*Halte den Vogel*

Die Gegner stehen sich gegenüber und haben den gleichnamigen Arm nach vorn gestreckt. Ihre Handflächen zeigen nach oben. Auf der weit geöffneten Hand von A liegt ein kleiner Gegenstand (Steinchen, Tischtennisball, Papierkügelchen, Münze oder ähnliches). B, dessen Hand sich ungefähr 25 cm unter der Hand des Gegners befindet, versucht nun, A den Gegenstand durch schnellkräftiges Heben des Armes aus der Hand zu schlagen (Bild 1 und 2). A beabsichtigt, das durch ein Schließen der Hand zu verhindern (Bild3). Die Übung kann auch in der Sitzstellung durchgeführt werden.

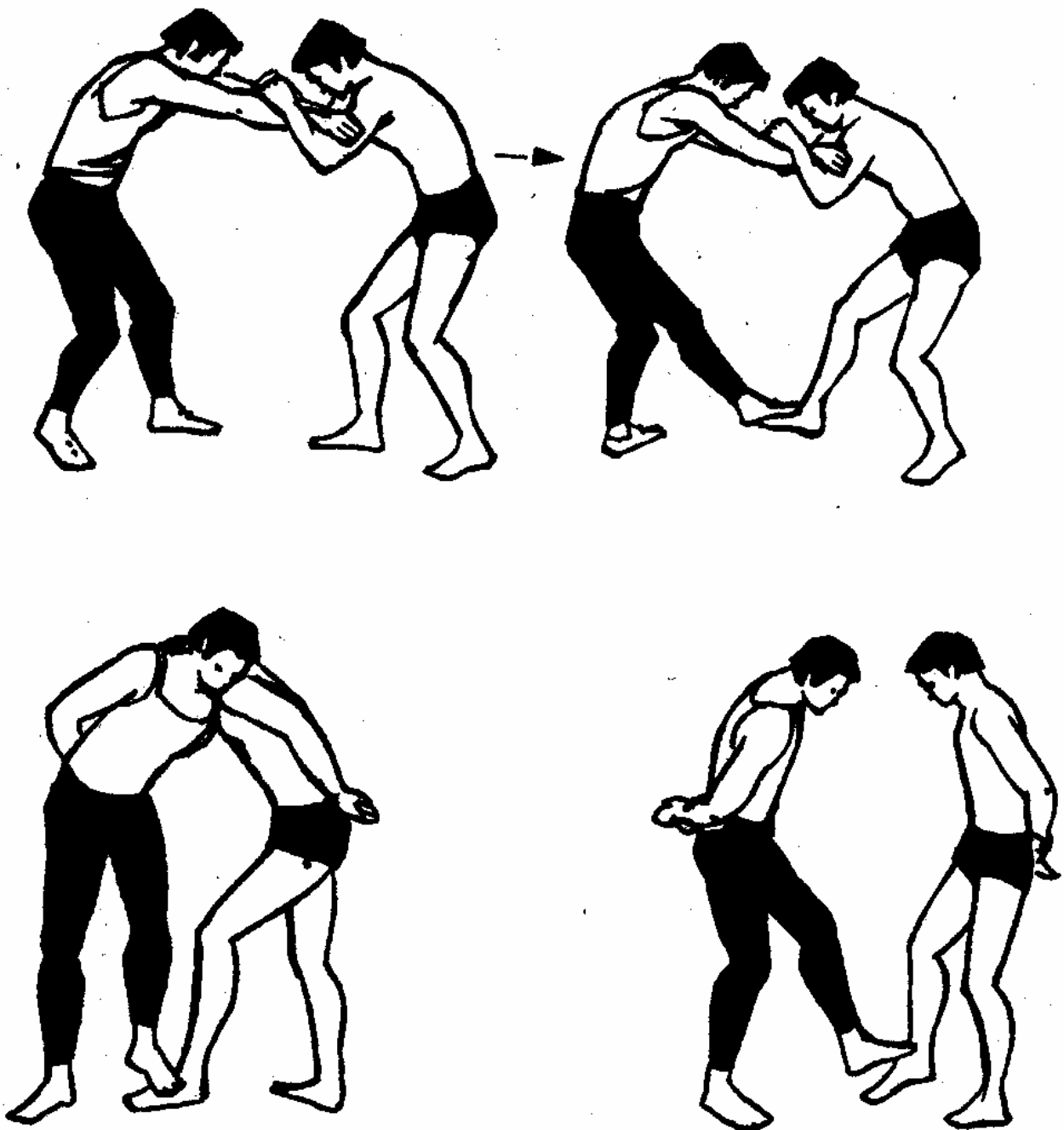




*Kampf um das Berühren der Füße*

Die Gegner stehen sich in leichter Grätschstellung gegenüber, fassen sich mit beiden Händen in Höhe der Ellbogen (Bild 1), berühren sich nur mit der Schulter (Bild 3) oder führen den Kampf ohne unmittelbaren Gegnerkontakt (Bild 4). Nun versuchen sie, sich innerhalb einer vorgegebenen Zeit so oft wie möglich gegenseitig leicht auf die Füße zu treten. Bei erfolgreicher Berührung (Bild 2) bekommt der Ausführende einen Punkt zugesprochen.

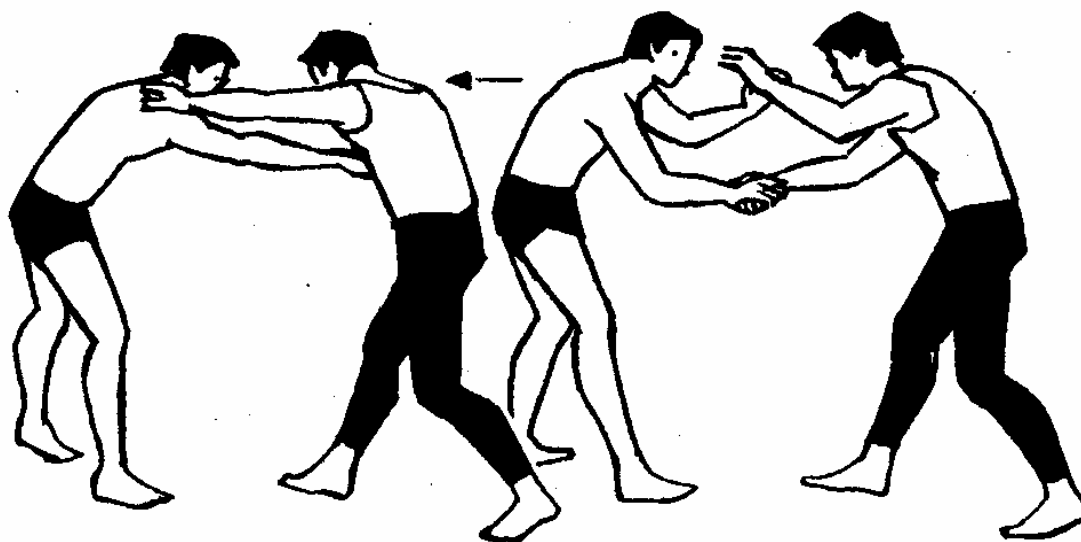
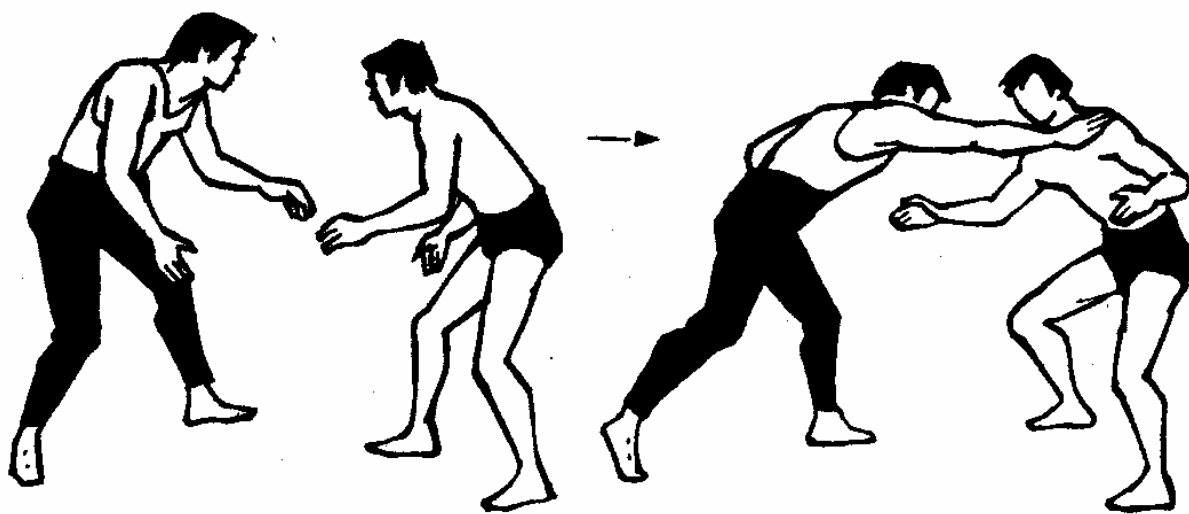
Die Übung wird besonders interessant, wenn entsprechende Täuschungsmanöver angewandt werden.



*Kampf um das Berühren der Schultern*

Die Gegner stehen sich etwa 50 cm voneinander, entfernt in aufrechter Kampfstellung mit bzw. ohne Handfassung gegenüber (Bild 1 und 4) und versuchen, sich innerhalb einer vorgegebenen Zeit so oft wie möglich gegenseitig leicht auf die Schultern zu schlagen. Dabei ist es beiden Kämpfern gestattet, sich nach allen Richtungen zu bewegen. Bei erfolgreichem Schlag (Bild 2 und 3) bekommt der Ausführende einen Punkt zugesprochen. Ein Berühren des Kopfes dagegen wird mit einem Punktabzug bestraft.

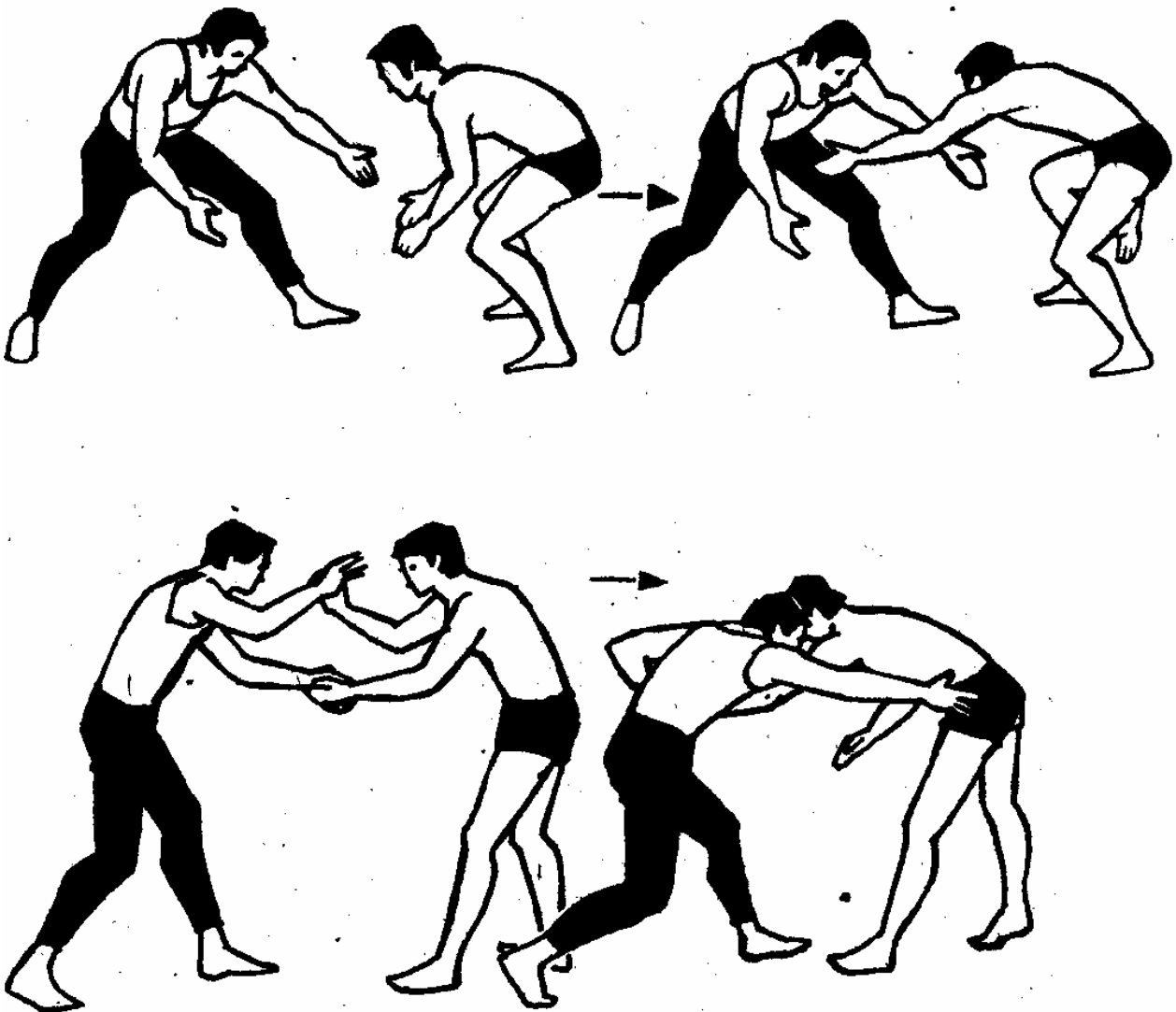
Die Übung wird besonders interessant, wenn zweckentsprechende Täuschungsmanöver angewendet werden.



*Kampf um das Berühren der Oberschenkel*

Die Gegner stehen sich etwa 50 cm voneinander entfernt in abgebeugter Kampfstellung mit bzw. ohne Handfassung gegenüber (Bild 1 und 3) und versuchen innerhalb einer vorgegebenen Zeit so oft wie möglich leicht auf die Oberschenkel oder auf das Gesäß ihres Kontrahenten zu schlagen. Dabei ist es den Kämpfern gestattet, sich nach allen Richtungen zu bewegen. Bei erfolgreicher Berührung bekommt der Ausführende einen Punkt zugesprochen (Bild 2 und 4).

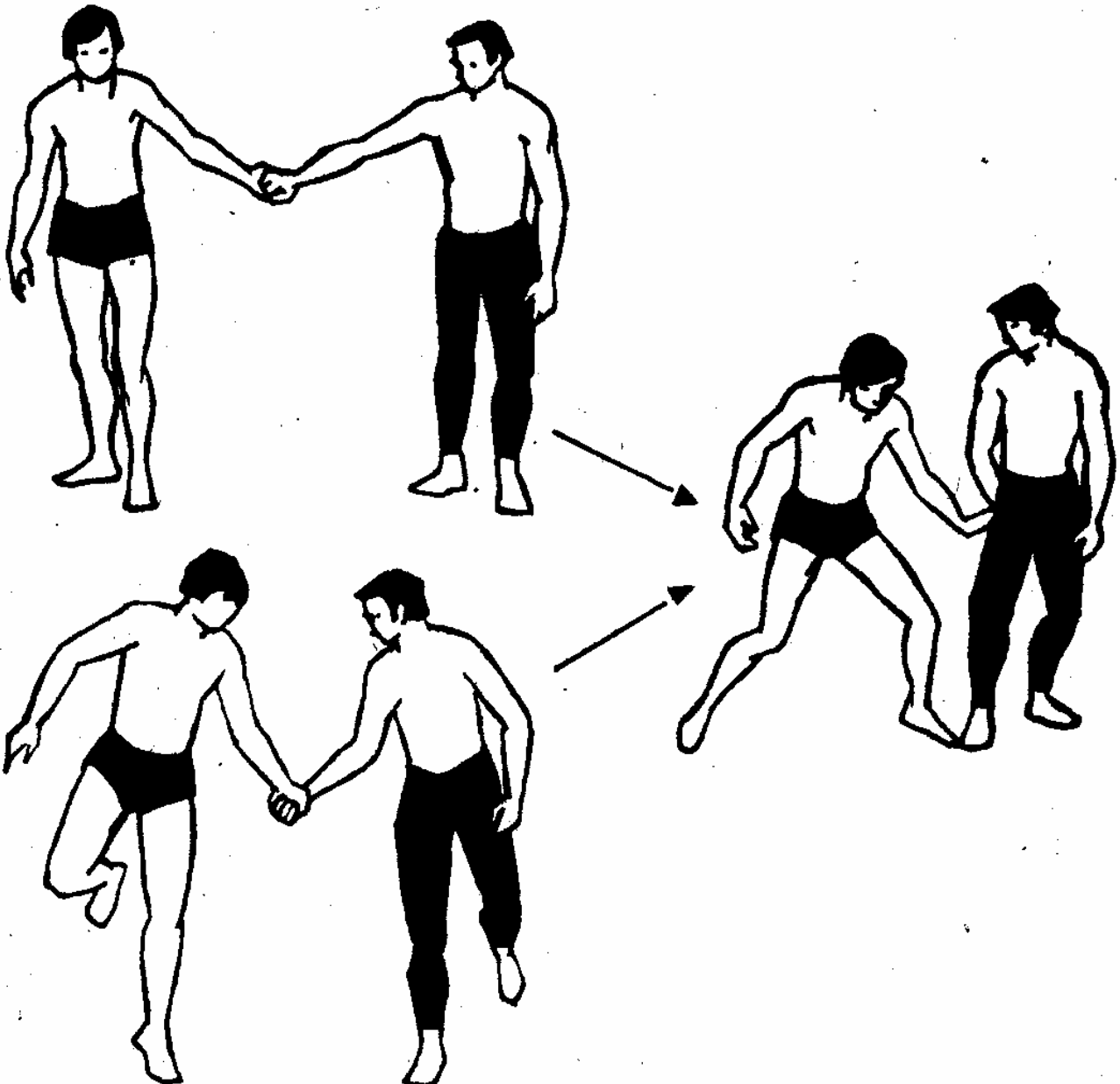
Besonders interessant wird die Übung, wenn zweckentsprechende Täuschungsmanöver angewendet werden.



# 13

## *Tritt seitwärts*

Die Kämpfer fassen sich an den zugewandten Händen und gehen (Bild 1), laufen oder springen (Bild 2) in ungefähr 80 cm Abstand voneinander im Kreis. Auf ein Signal (Pfiff, Ruf, Händeklatschen, Lichtzeichen usw.) ziehen sie den dem Gegner zugewandten Arm reaktionsschnell zum Körper und versuchen dadurch, den Gegner zu einem Schritt seitwärts zu zwingen (Bild 3).

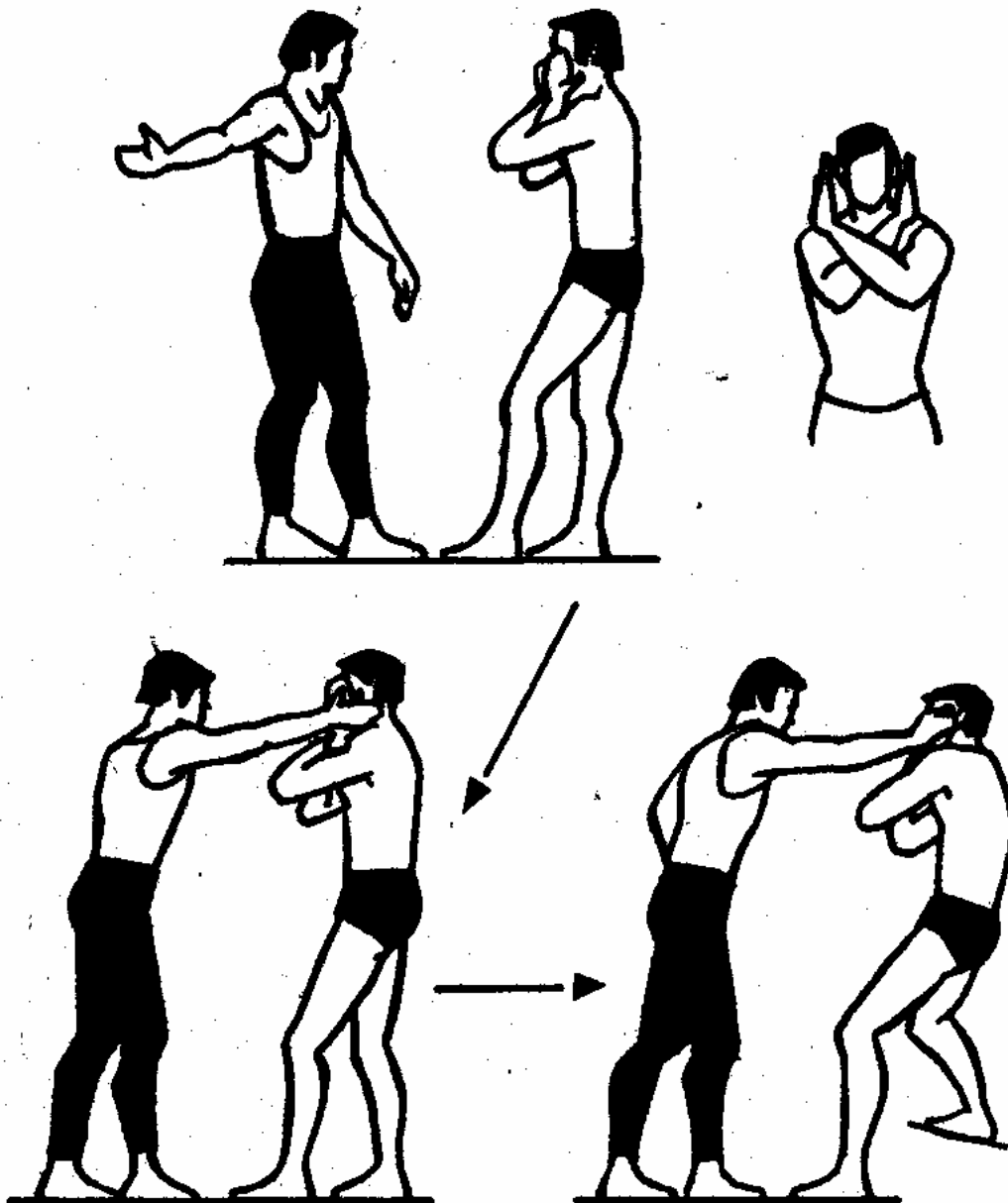


# 14

## *Steh fest!*

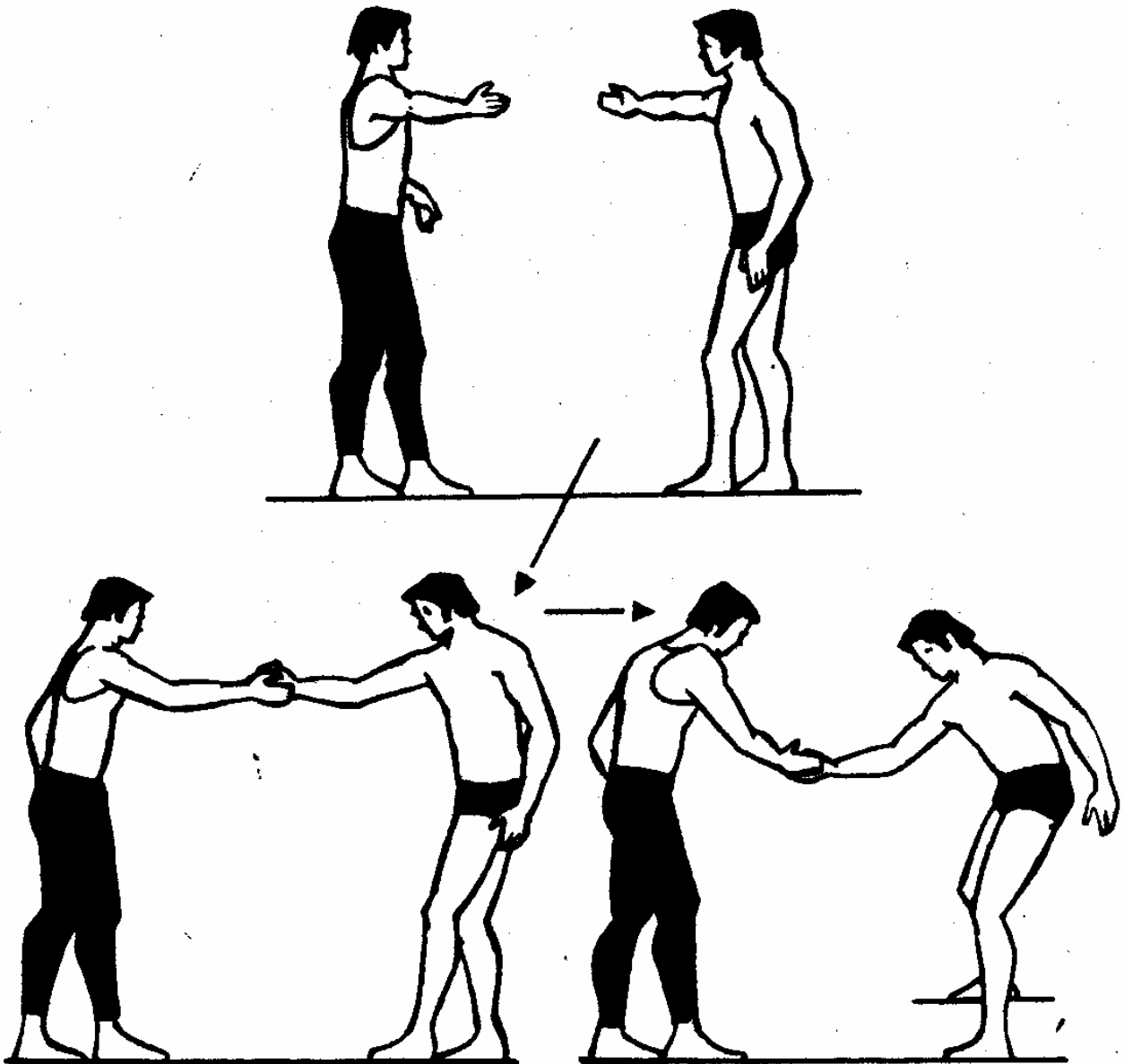
Die Gegner stehen sich auf einer Linie gegenüber. Dabei berührt die Ferse ihres vorderen Fußes die Spitze ihres hinteren. A hat einen Arm in die Seithalte gehoben (Bild 1). B hat beide Arme vor dem Körper in den Ellenbogen gebeugt und die Unterarme in Brusthöhe so übereinander gelegt, dass sich die festgestellten Hände in ungefähr 10 cm Abstand vom Gesicht befinden. Seine Handflächen zeigen dabei nach außen (s. a. Bild 4). A schlägt nun kräftig gegen die rechte' oder linke Handfläche des Gegners (Bild 2) und versucht ihn dadurch von der Linie zu zwingen (Bild 3). B vermeidet durch ein Feststellen der Hände, dass eine Berührung seines Gesichtes erfolgt.

Die Übung kann auch so durchgeführt werden, dass sich die Gegner auf einem Bein gegenüberstehen und A durch den Schlag auf die Handfläche beabsichtigt, B zum Verlassen der Linie oder auf beide Beine zu zwingen.



*Linienkampf*

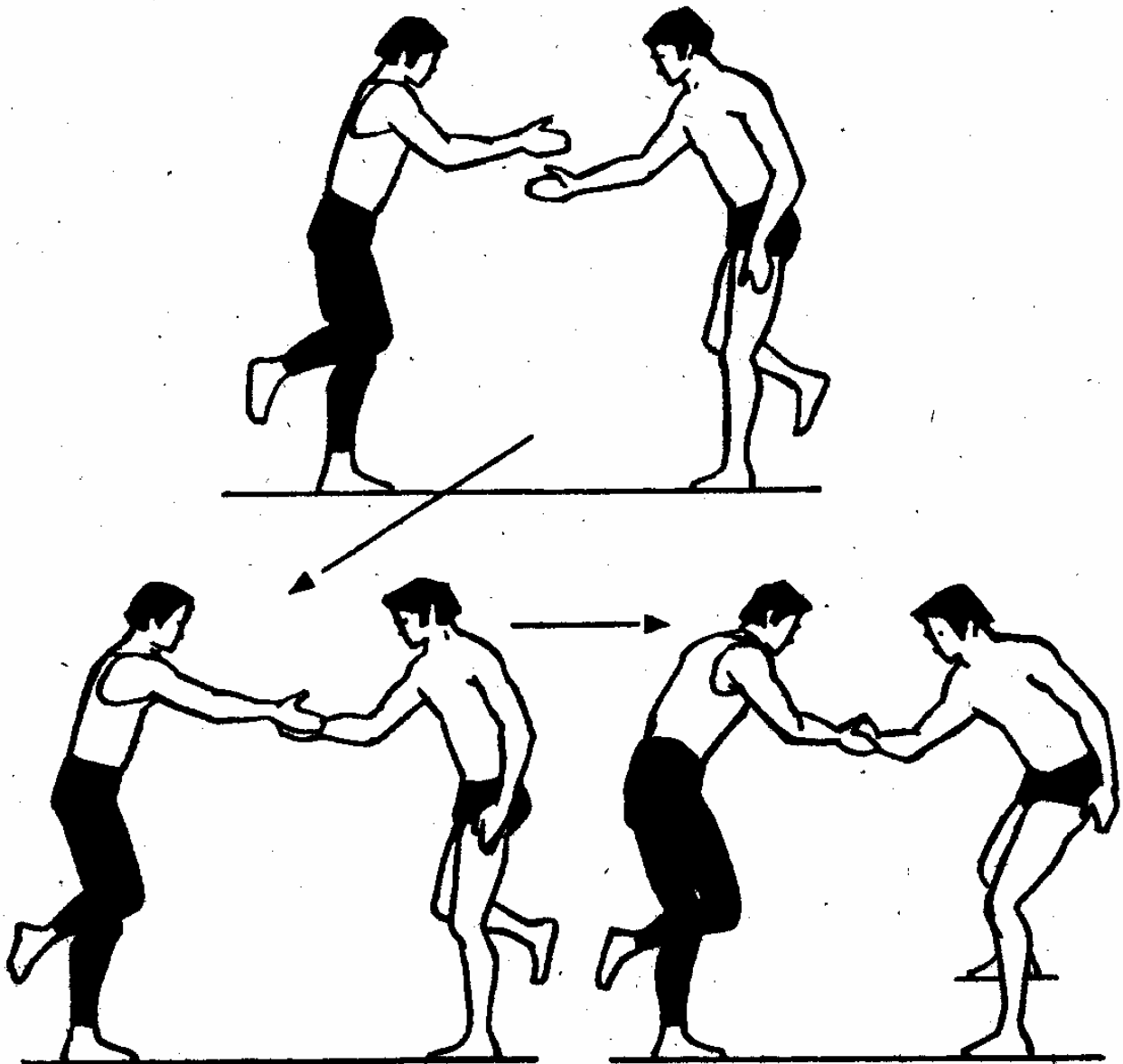
Die Gegner stehen sich auf einer Linie gegenüber. Dabei berührt die Ferse ihres vorderen Fußes die Spitze ihres hinteren. Der rechte bzw. linke Arm beider Kämpfer ist zur Seithalte gehoben (Bild 1). Nun schlagen sie ihre gehobenen Hände kräftig gegeneinander (Bild 2) und versuchen dadurch, den Gegner zu zwingen, die Linie mit einem Fuß zu verlassen (Bild 3).



# 15a

## *Linienkampf*

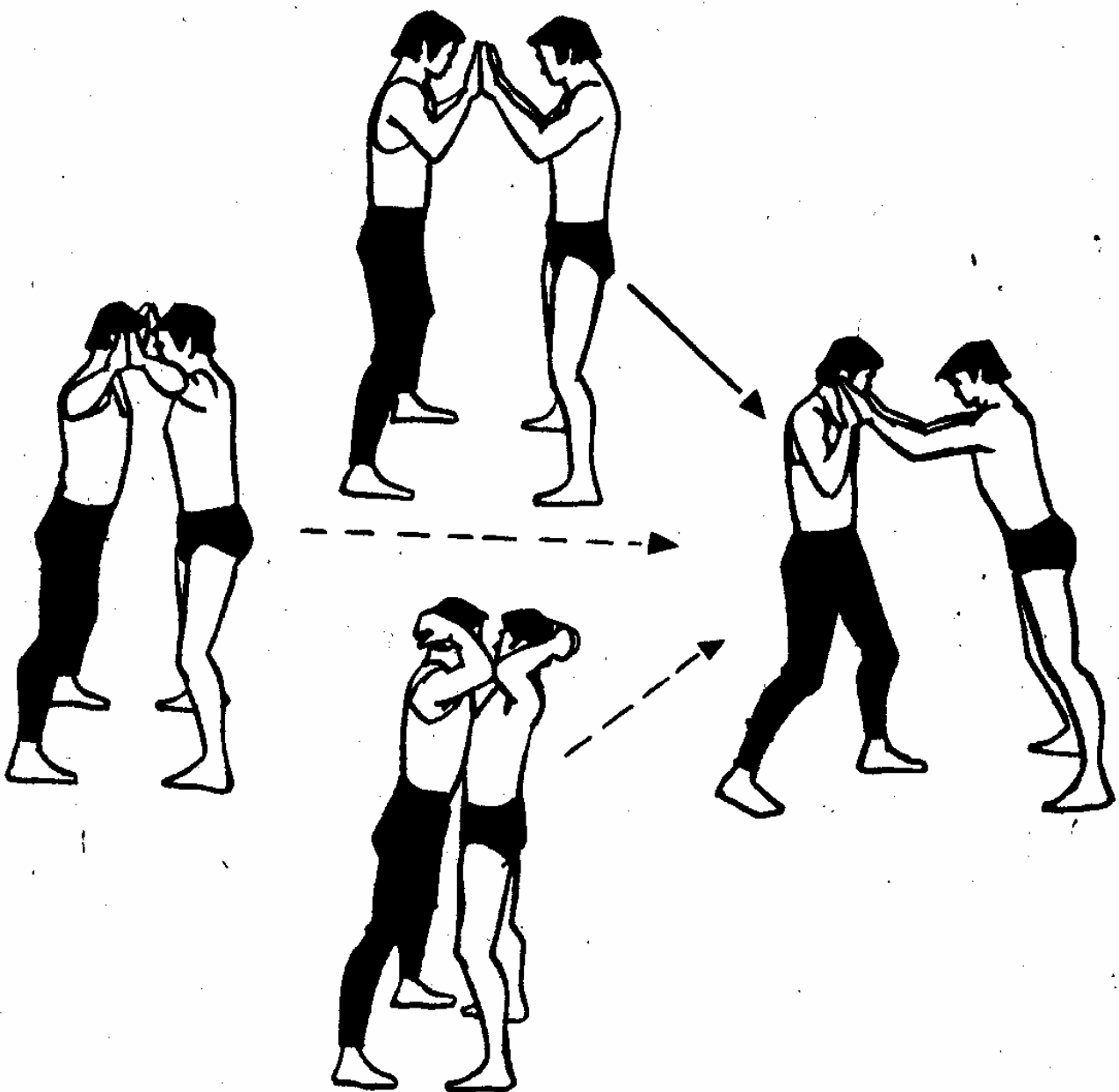
Die Übung kann auch so durchgeführt werden, dass sich die Gegner auf einem Bein gegenüberstehen (Bild 1) und durch den Schlag auf die Hand (Bild 2) beabsichtigen, den Kontrahenten zum Verlassen der Linie oder auf beide Beine zu zwingen (Bild 3).



*Kampf um den Grätschstand*

Die Gegner stehen sich im weiten Grätschstand gegenüber und haben die Arme gebeugt und nach vorn gehoben (Bild 1) bzw. in die Seit- (Bild 2) oder Nackenhalte (Bild 3) geführt. Durch eine Druckbewegung der Arme wird nun versucht, den Gegner zu einer Veränderung seiner Standfläche zu zwingen, d. h., ihn zu einem Schritt nach hinten zu veranlassen (Bild 4).

Die Übung kann auch so durchgeführt werden, dass sich die Kämpfer auf nur einem Bein gegenüberstehen und versuchen, den Gegner durch die Druckbewegung der Arme zu einem Sprung nach hinten oder auf beide Beine zu zwingen.

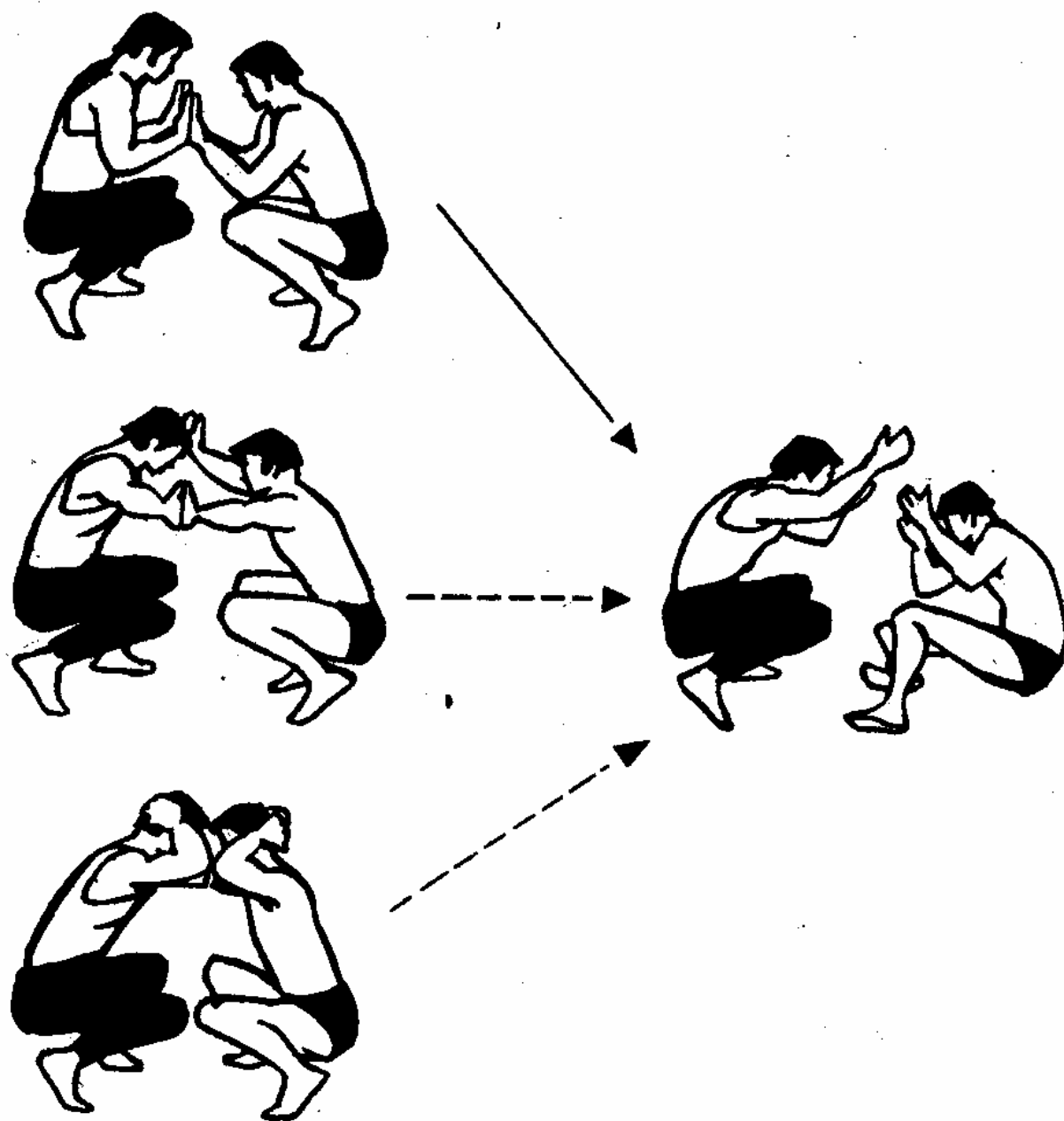




*Kampf um die Hockstellung*

Die Gegner hocken sich in der tiefen Kniebeuge in ungefähr 50 cm Abstand gegenüber und haben die Arme gebeugt und nach vorn gehoben (Bild 1) bzw. in die Seit- (Bild 2) oder Nackenhalte (Bild 3) geführt. Durch eine Druckbewegung der Arme wird nun versucht, den Gegner zu einem Sprung nach hinten bzw. zu einem Abrollen in die Rückenlage (Bild 4) zu zwingen.

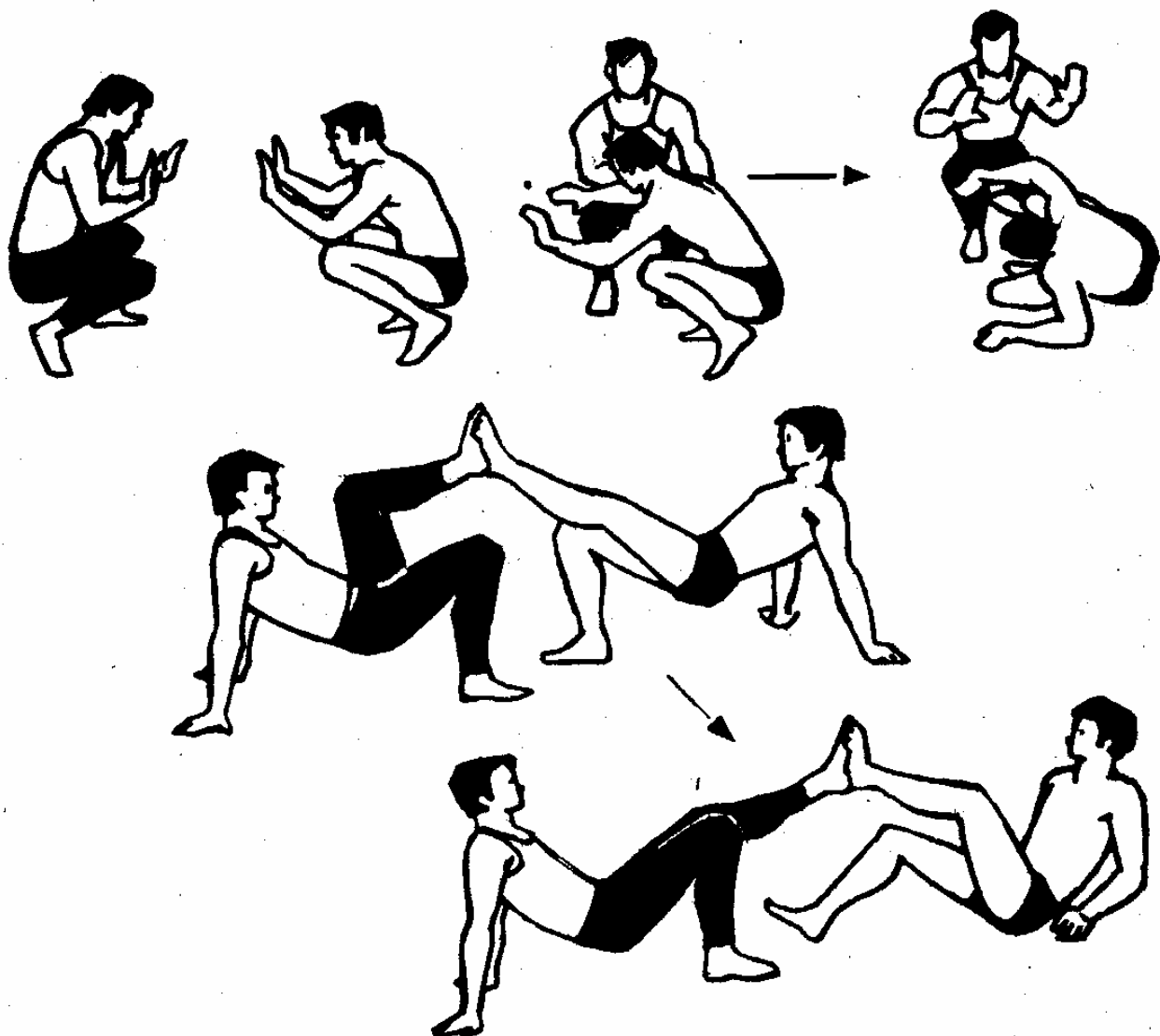
Für diese Übung ist eine weiche Unterlage erforderlich.



*Frosch- und Krebskampf*

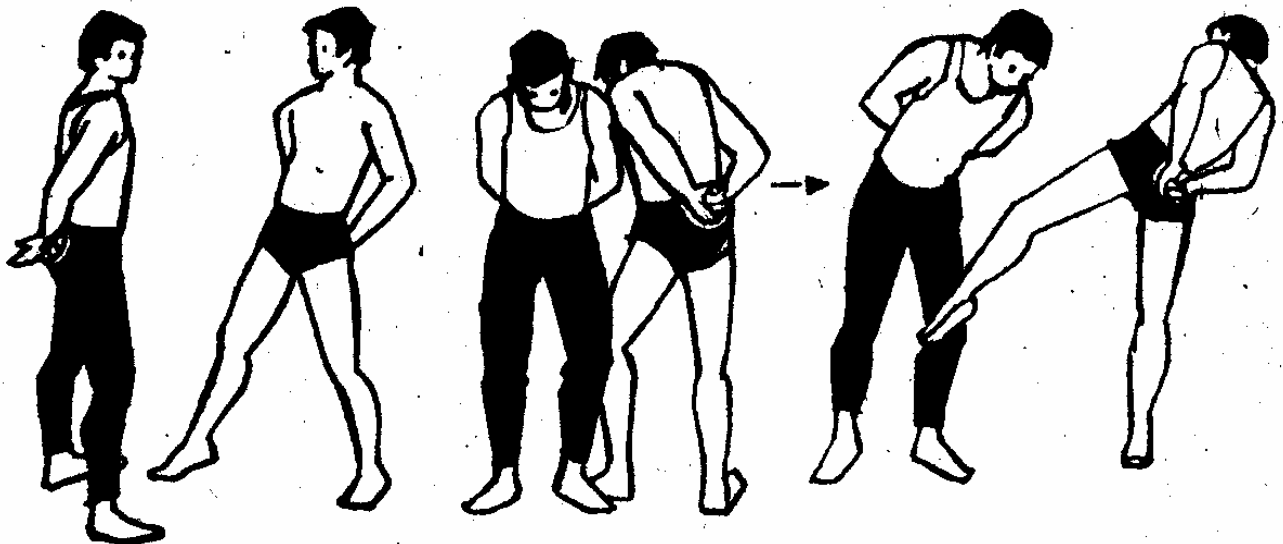
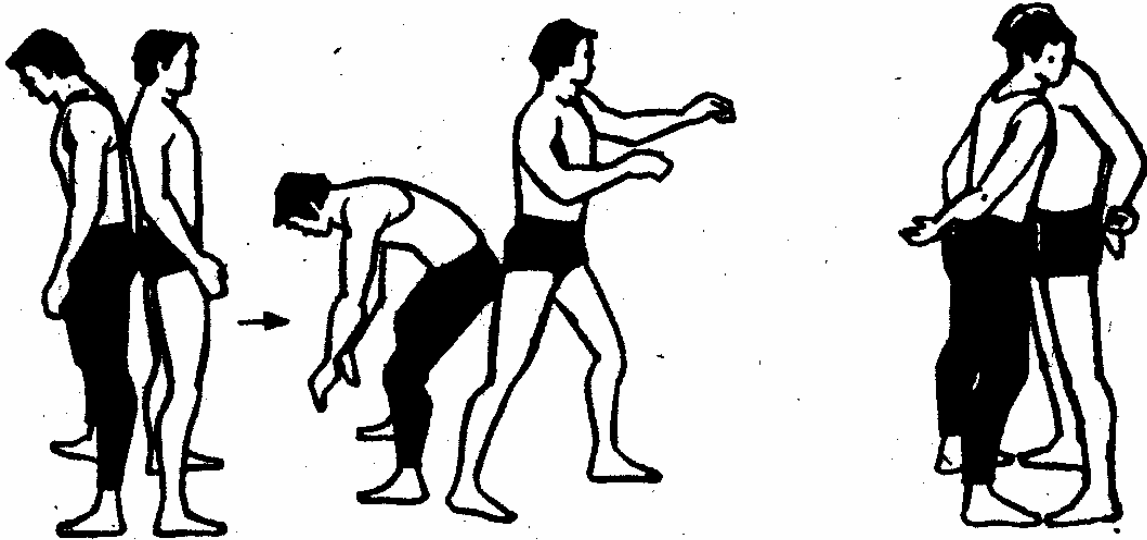
Die Gegner befinden sich in der tiefen Kniebeuge und haben die in die Vorhalte gehobenen Arme in den Ellbogen leicht gebeugt (Bild 1). Beide Kämpfer haben das Ziel, ihren Kontrahenten innerhalb einer vorgegebenen Zeit durch einen Stoß gegen die Hände bzw. den Körper aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dabei kann versucht werden, durch Sprünge aus der tiefen Kniebeuge seitlich zum Gegner bzw. hinter ihn zu gelangen (Bild 2 und 3). Beim Krebskampf befinden sich die Kämpfer im Liegestütz rücklings gegenüber, haben ein Bein gehoben und an das gleichnamige Bein des Kontrahenten -gelegt. Nun versuchen sie, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen (Bild 4 und 5).

Für diese Übung ist eine weiche Unterlage erforderlich (Matte, Sandboden, Rasen usw.).



*Gesäß-, Brust- oder Schulterprellen*

Die Gegner stehen im Grätschstand Gesäß an Gesäß (Bild 1) bzw. Brust an Brust (Bild 3) oder mit nahezu geschlossenen Beinen Schulter an Schulter (Bild 5). Durch einen kräftigen Stoß mit dem Gesäß, der Brust bzw. der Hüfte oder der Schulter gegen den gleichnamigen gegnerischen Körperteil versuchen beide Kämpfer, den Kontrahenten zu einem Schritt nach vorn (Bild 2), nach hinten (Bild 4) bzw. zu einem Heben des Fußes (Bild 6) zu zwingen.



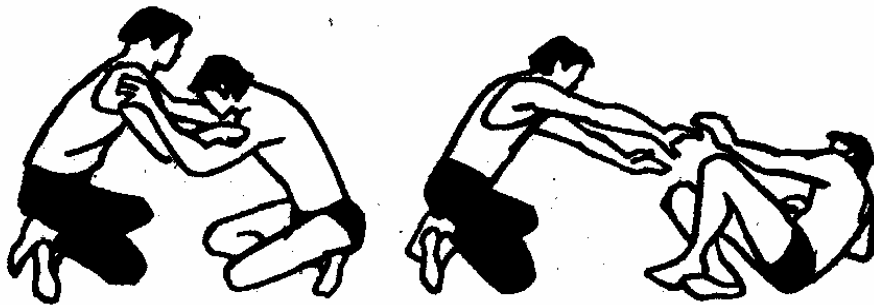
## 20

### *Kampf um den Schneidersitz*

Die Gegner sitzen sich Schneidersitz in 20 bis 30 cm Abstand

im gegenüber (Bild 1) und versuchen, sich durch Druckbewegungen gegen die Arme und den Körper in die Rückenlage zu zwingen (Bild 2.). Schlagbewegungen sowie ein Berühren des gegnerischen, Kopfes sind nicht gestattet.

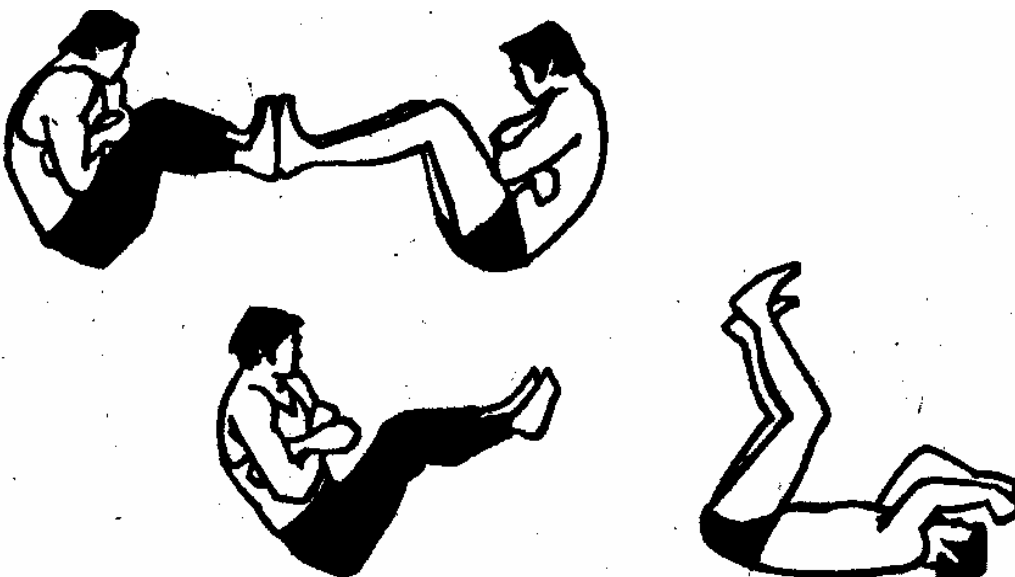
Für diese Übung ist eine weiche Unterlage erforderlich.



## 21

### *Sohlenkampf*

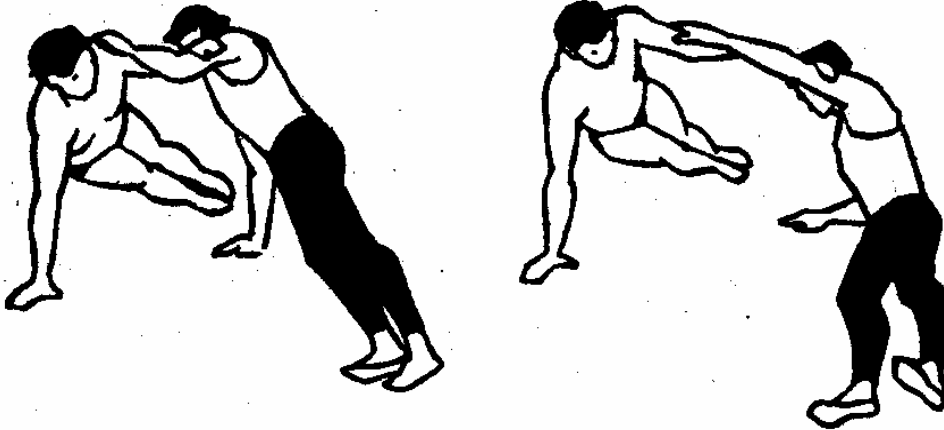
Die Gegner sitzen sich mit im Kniegelenk gebeugten Beinen im Schwebesitz gegenüber und haben die Fußsohlen aneinandergelegt. Ihre Arme sind vor der Brust verschränkt (Bild 1). Durch ein kräftiges Strecken der Beine wird nun versucht, den Gegner zu einem Abrollen in die Rückenlage zu zwingen (Bild 2).



## 22

### *Kampf um den Liegestütz seitlings*

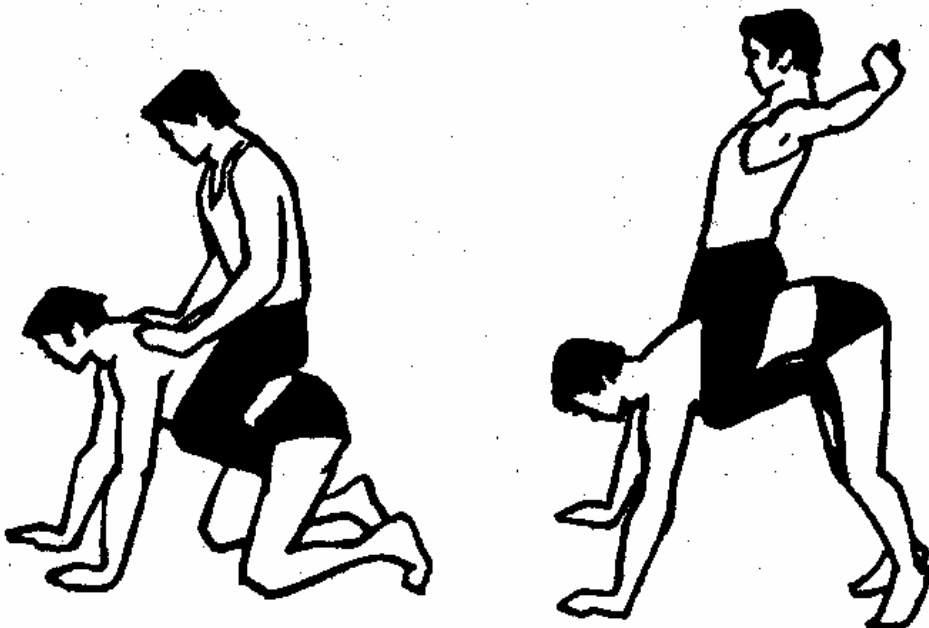
Die Kämpfer stehen sich im Liegestütz seitlings in ungefähr 50 cm Abstand gegenüber und versuchen, das Gleichgewicht des Kontrahenten durch eine Druckbewegung mit der Hand gegen den gegnerischen Körper, zu brechen (Bild 2). Die parallele Beinstellung wird dabei nicht verändert.



## 23

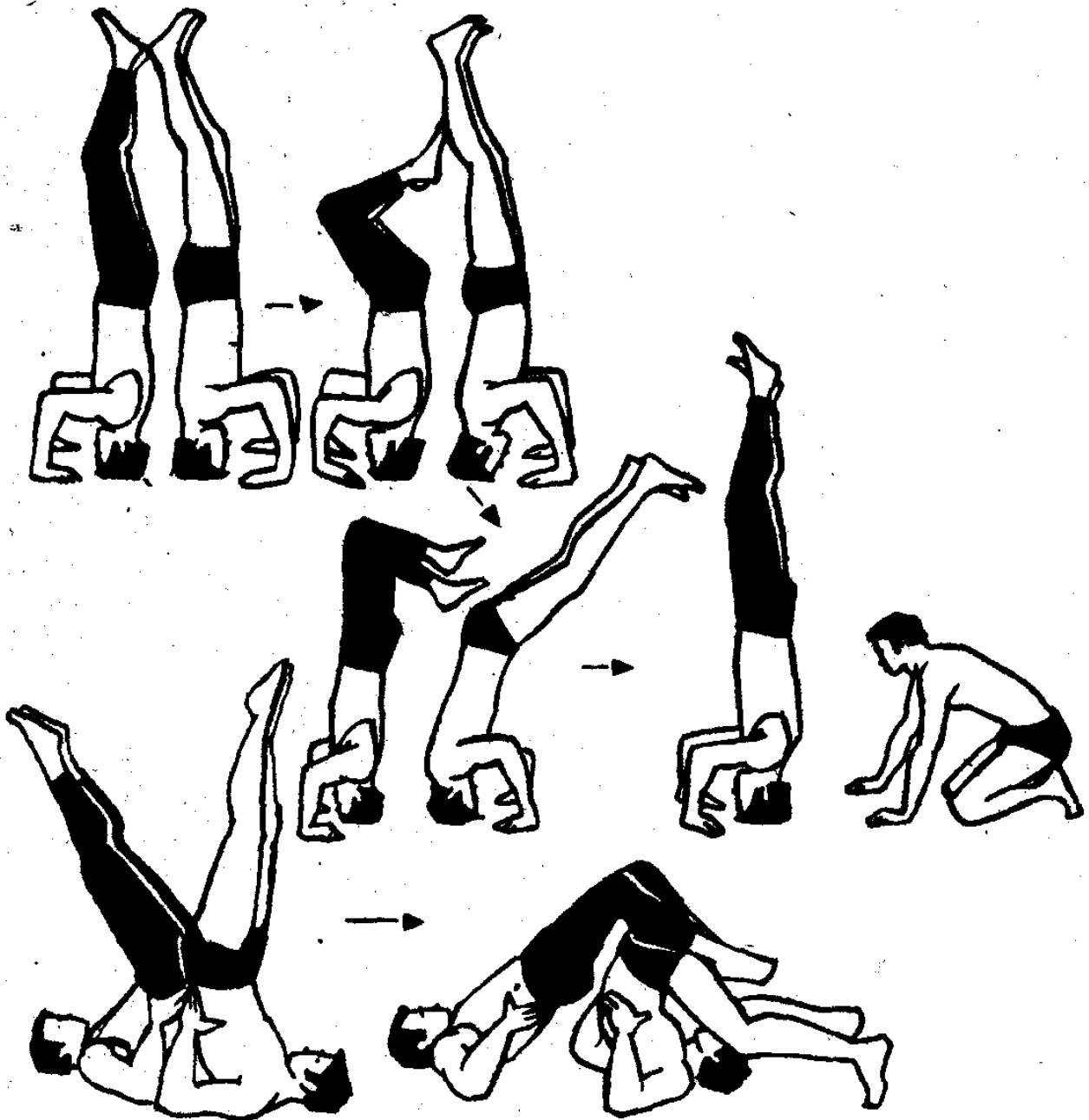
### *Kamelreiten*

B befindet sich in der Bankstellung. A sitzt auf dem Rücken von B und hat die Unterschenkel und Füße hinter den gegnerischen Oberschenkeln verschränkt (Bild 1). B will A nun durch ein schnellkräftiges Strecken seiner Beine abwerfen. A versucht das Abwerfen durch ein Heben der Arme zur Seithalte und ein Nach-vorn-Strecken von Brust und Hüfte zu verhindern (Bild 2).



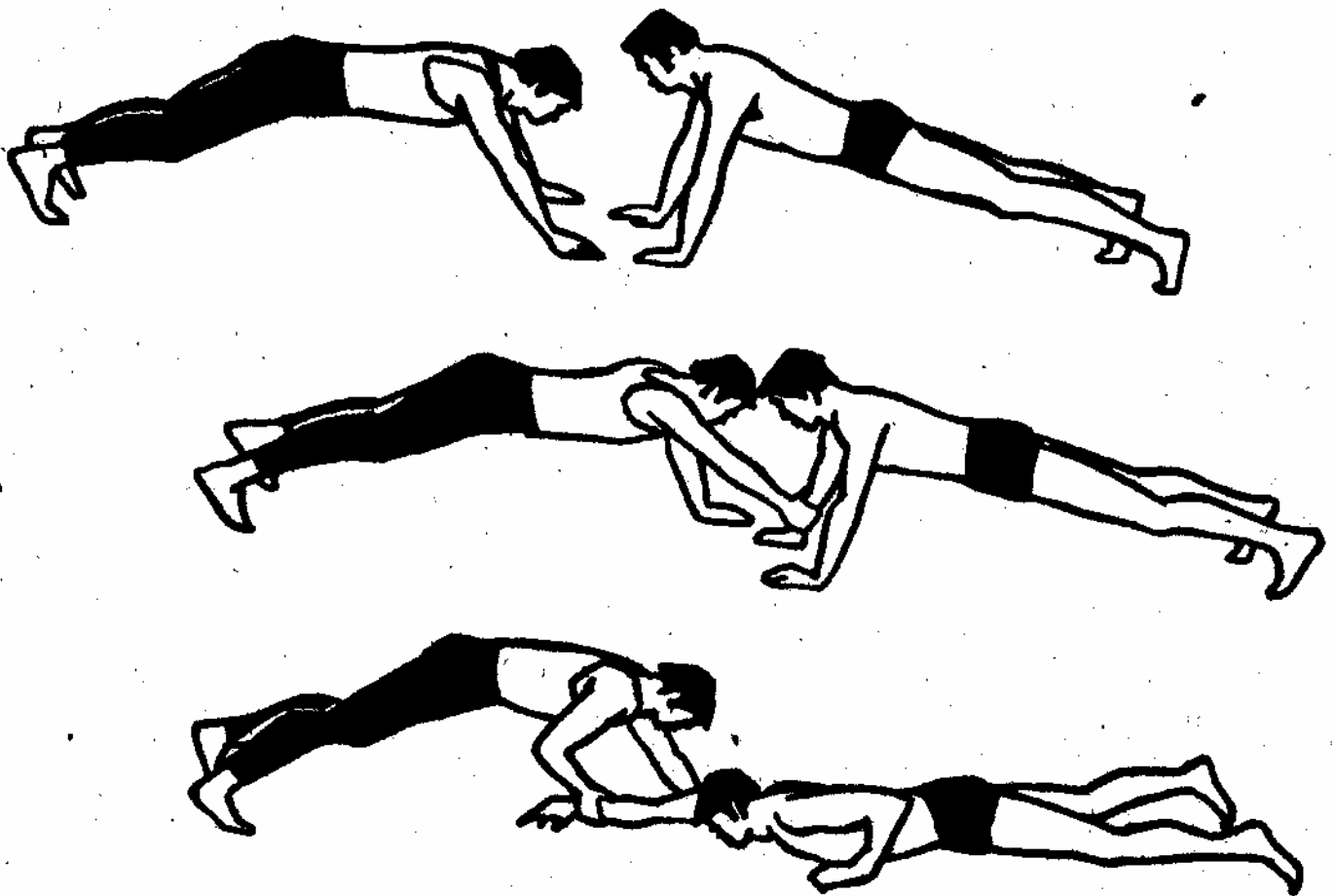
*Kampf um die Erhaltung des Kopfstandes*

Die Gegner stehen im Kopfstand in ungefähr 10 bis 20 cm Abstand Rücken an Rücken (Bilder 1). Beide, versuchen nun, den Gegner durch einen Stoß mit den Füßen (Bild 2), den Unterschenkeln oder dem Gesäß aus dem Gleichgewicht zu bringen (Bild 3) und ihn in die Banklage zu überführen (Bild 4). Diese Übung kann in gleicher Weise aus dem Nacken-Schulterstand, der oft auch als "Kerze" bezeichnet wird, durchgeführt werden (Bild 5 und 6).



*Eidechsenkampf*

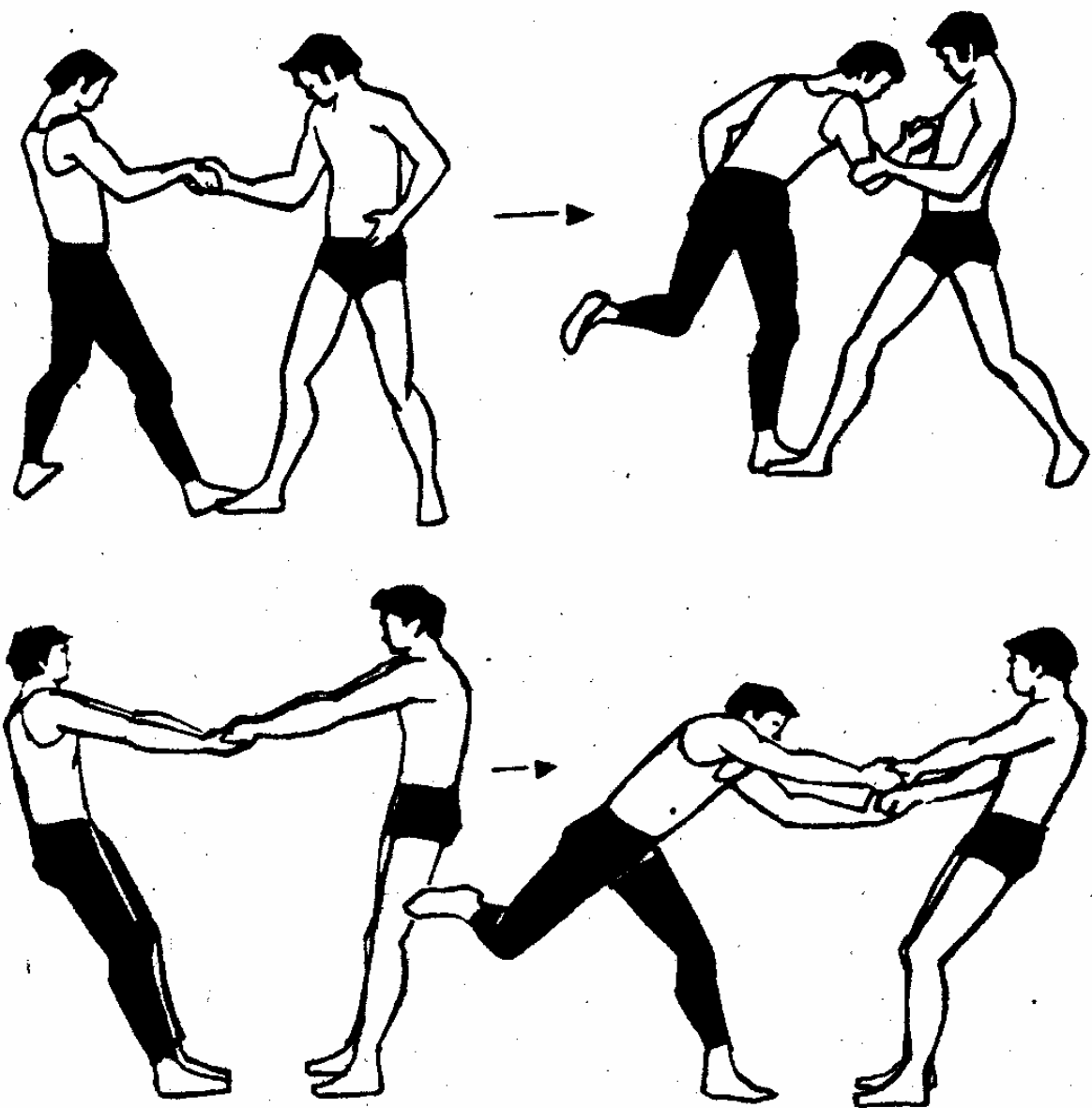
Die Kämpfer befinden sich im Liegestütz vorlings gegenüber (Bild 1). Beide versuchen, das Gleichgewicht des Gegners durch ein Fassen des Handgelenks (Bild 2) und eine kräftige Zugbewegung zu brechen und ihn in die Bauchlage zu befördern (Bild 3). Dabei ist darauf zu achten, dass Arme, Rumpf und Beine beider Kämpfer weitgehend gestreckt bleiben. Es ist den Kämpfern jedoch gestattet, auf Händen und Füßen nach allen Richtungen zu laufen, um sich eine günstige Ausgangsposition für den eigenen Angriff zu schaffen oder um sich dem Angriff des Gegners zu entziehen.



*Hebe den Fuß!*

Die Kämpfer stehen sich in Schrittstellung gegenüber, fassen die gleichnamige Hand des Gegners und setzen die Außenseiten der gleichnamigen Füße gegeneinander (Bild 1). Nun versuchen sie, sich gegenseitig durch kräftige Druck- oder Zugbewegungen zu einem Heben des vorderen oder hinteren Beines zu zwingen (Bild 2).

Die Übung wird durch das Fassen beider Hände variiert (Bild 3 und 4).

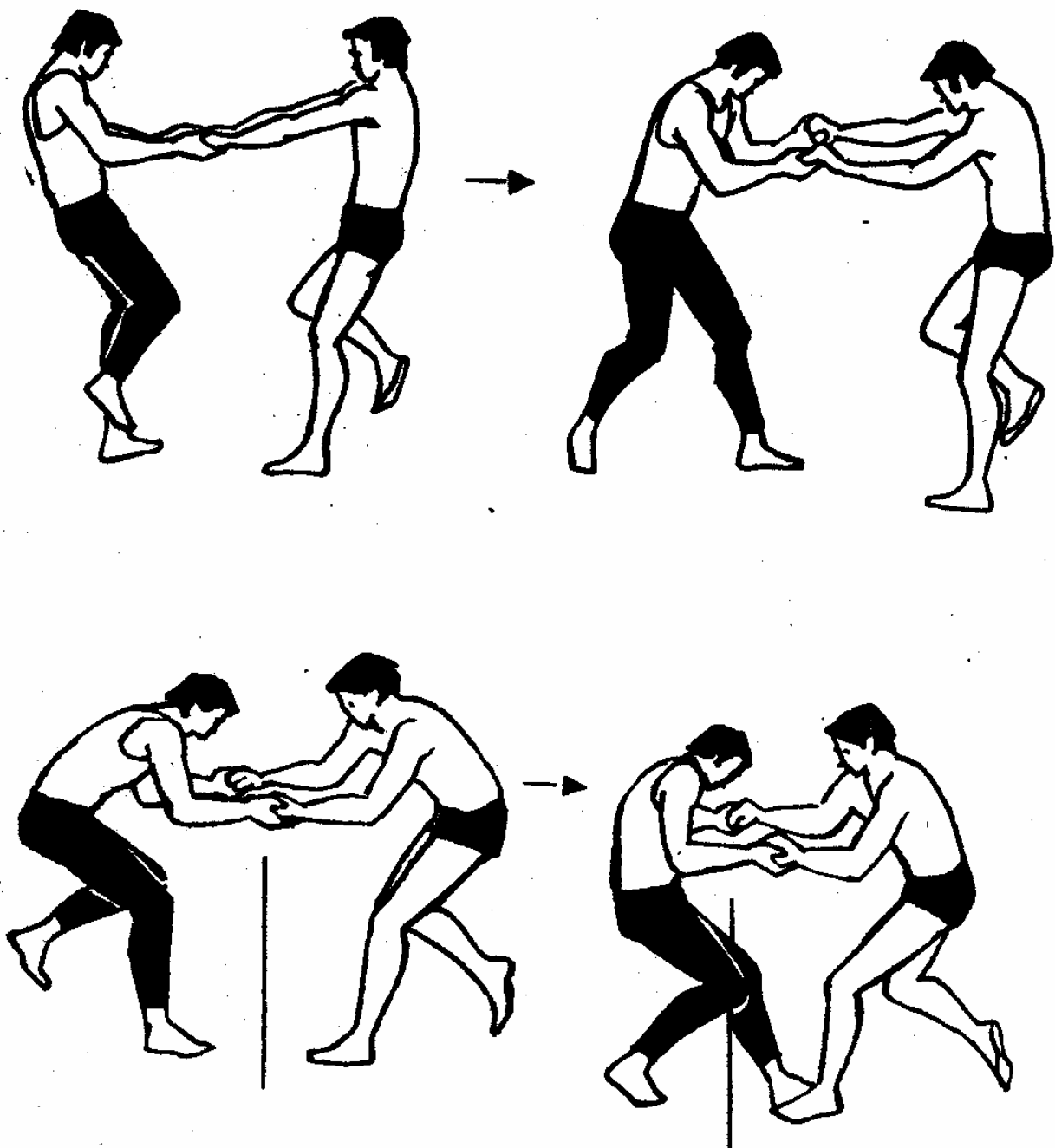




*Gleichgewichtstanz und Grenzkampf*

Die Gegner stehen sich auf einem Bein gegenüber und haben sich an den Händen gefasst (Bild 1). Durch Zug- und Druckbewegungen mit den Armen, die durch Sprünge in alle Richtungen unterstützt werden, wird versucht, den Gegner auf beide Beine zu zwingen (Bild 2).

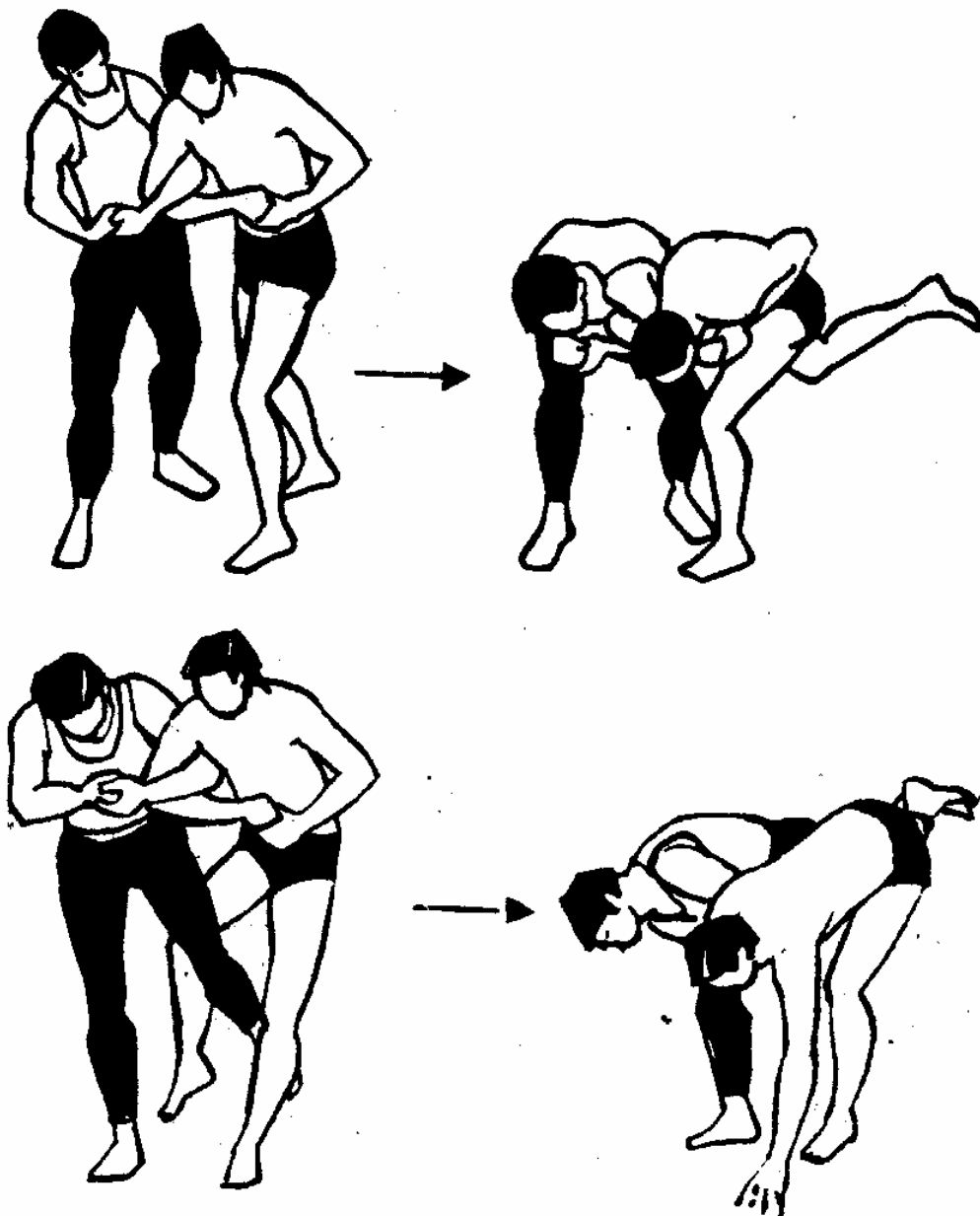
Die Übung kann erschwert werden, wenn der Gegner zu einem Sprung oder Schritt über die "Grenze" veranlasst werden soll (Bild 3 und 4). Dabei ist es statthaft, im eigenen "Grenzgebiet" beliebige Ortsveränderungen auf einem Bein vorzunehmen.



*Armhakenkampf*

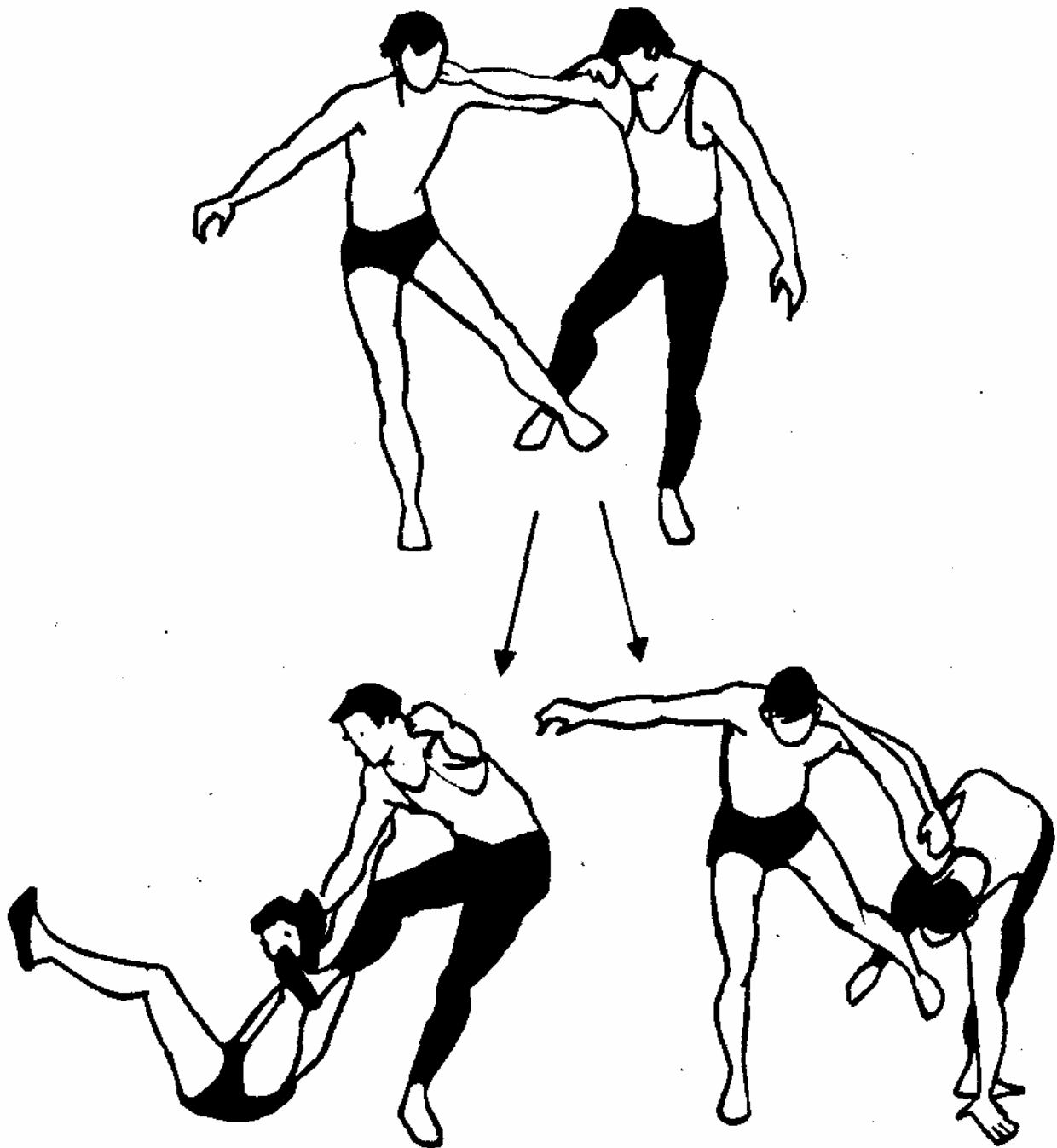
Die Kämpfer stehen seitlich nebeneinander, haben die dem Gegner zugewandten Arme ineinander gehakt und fassen zur eigenen, dem Gegner abgewandten Hand (Bild 1). Nun versuchen die Kämpfer, den Gegner durch ein Beugen des Rumpfes nach vorn oder zur Seite, durch ein Nach-vorn-Führen der gefassten Arme oder durch ein Drehen um die Körperlängsachse zu einer Veränderung seiner Standfläche, d. h. zu einem Heben des Beines oder zu einer Schrittbewegung, zu zwingen (Bild 2).

Die Übung kann auch mit Einsatz des dem Gegner zugewandten Beines (Beinhakeln) durchgeführt werden. Das Ziel der Zweikampfübung ist es dann, den Gegner mit einem anderen Körperteil als den Füßen den Boden berühren zu lassen (Bild 3 und 4).



*Fußfegen*

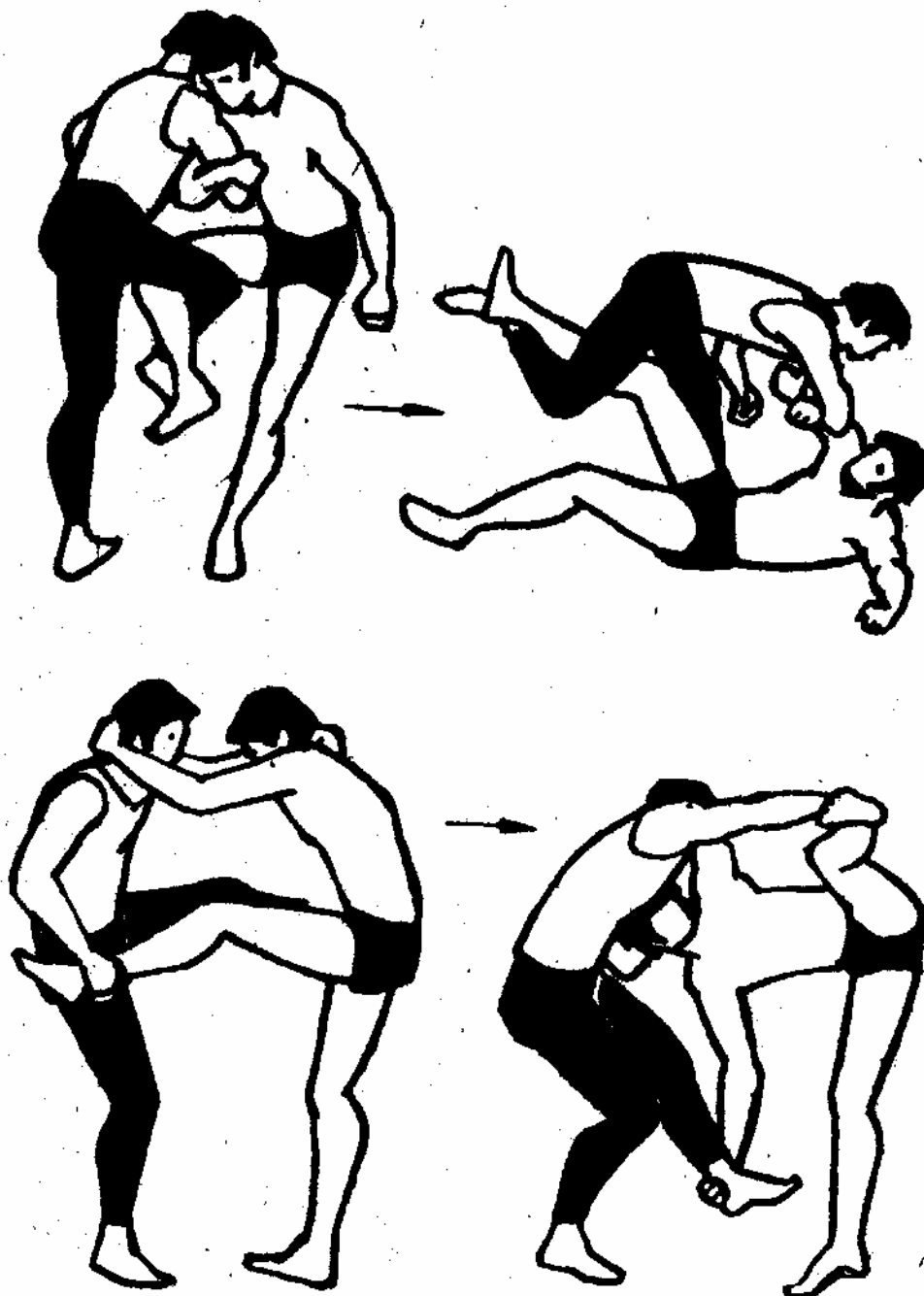
Die Kämpfer stehen seitlich zueinander und fassen auf die zugewandte Schulter und den Nacken des Gegners. Das dem Gegner zugewandte Bein heben sie gestreckt vom Boden und legen es gegen den gegnerischen Unterschenkel, (Bild 1). A versucht nun, durch ein Heben seines gestreckten Beines nach vorn B zu einem Abrollen in die Rückenlage zu veranlassen (Bild 2). B dagegen beabsichtigt, durch ein Heben seines gestreckten Beines nach hinten A zu einer Berührung des Bodens mit der Hand zu zwingen (Bild 3).



*Hakel- und Fußhebekampf*

Die Gegner stehen sich auf einem Bein gegenüber und haben die rechten bzw. linken Arme und die rechten bzw. linken Beine ineinander gehakt (Bild 1). Nun versuchen die Kämpfer, den Gegner durch kräftige Zugbewegungen mit den Armen und Beinen und durch energische Druckbewegungen mit den Schultern in die Rückenlage zu befördern (Bild 2).

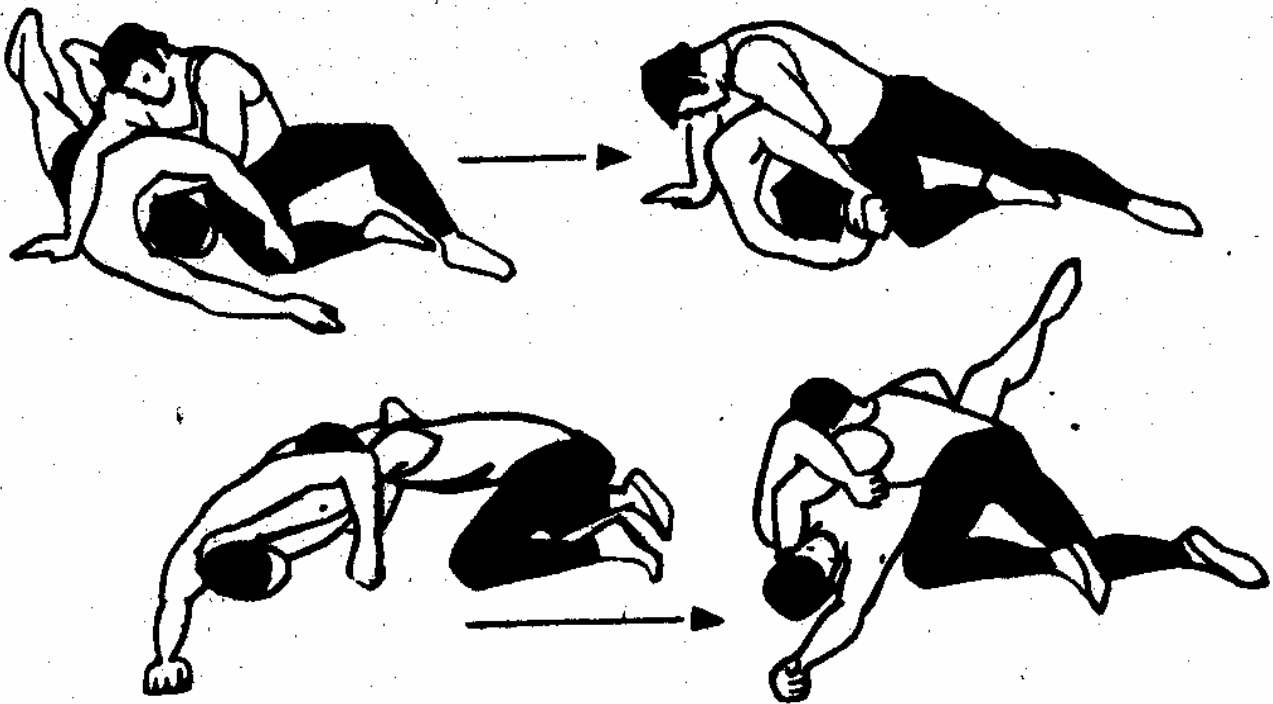
Beim Fußhebekampf haben die Kämpfer die Aufgabe, den Kontrahenten durch ein Anheben des ungleichnamigen Beines und durch einen Zug am gefassten Arm oder Nacken zu Fall zu bringen (Bild 3 und 4).



*Wälzen des Gegners aus der Bauch- in die Rückenlage*

B befindet sich in der Bauchlage. A sitzt seitlich neben ihm und hat das Ziel, B in einer bestimmten Zeit in die Rückenlage zu wälzen. Um diese Zielstellung zu erreichen, könnte A mit der dem Gegner abgewandten Hand unter dem zugewandten gegnerischen Arm hindurch zum gegnerischen Kopf oder Nacken fassen (Bild 1). Durch ein Hebeln des zugewandten gegnerischen Oberarmes nach oben und durch ein Drücken des gegnerischen Kopfes oder Nackens nach unten in Richtung der zugewandten Seite kann B auf den Rücken gewälzt werden (Bild 2).

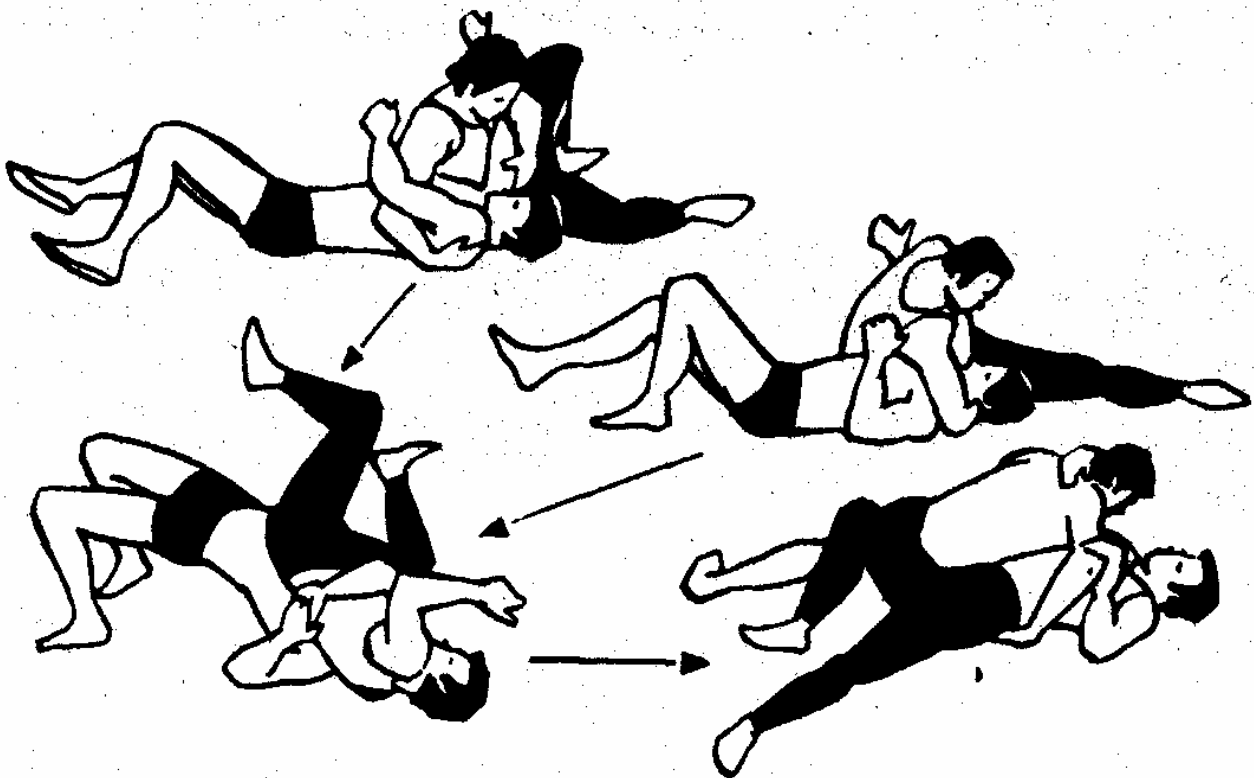
Eine weitere Möglichkeit wäre, unter dem, zugewandten gegnerischen Arm hindurch auf den Nacken und unter dem zugewandten gegnerischen Oberschenkel hindurch auf den abgewandten Oberschenkel des Gegners zu fassen (Bild 3) und ihn durch eine kräftige Zugbewegung auf die Schultern zu wälzen (Bild 4).



*Wälzen des Gegners aus der Festhalte*

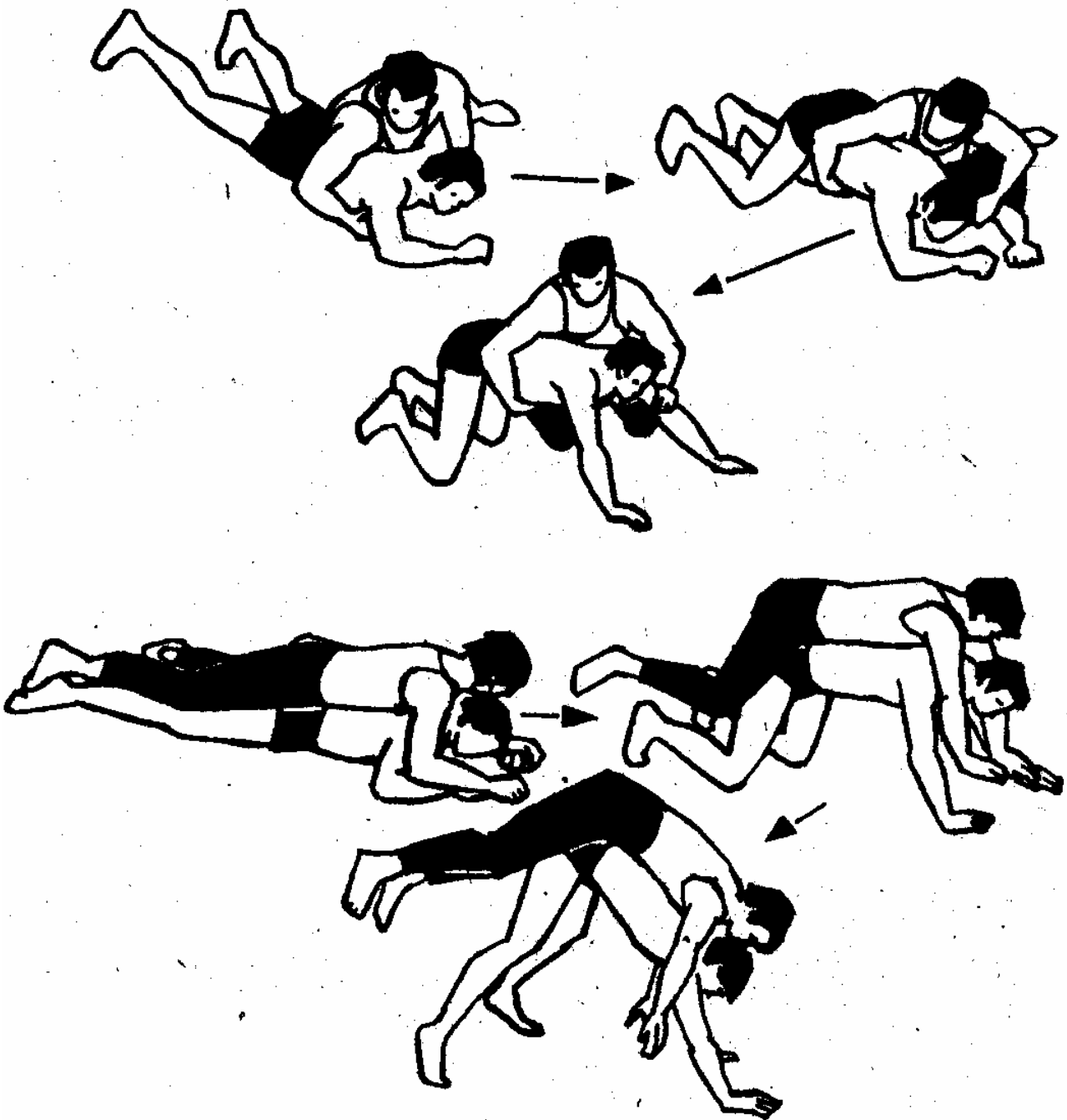
B befindet sich in der Rückenlage. A sitzt seitlich neben ihm und fasst mit der dem Gegner abgewandten Hand den zugewandten gegnerischen Oberarm und mit dem, dem Gegner zugewandten Arm den gegnerischen Rumpf (Bild 1) oder Nacken (Bild 2). B soll in einer festgelegten Zeit in die Oberlage gelangen. Um diese Zielstellung zu erreichen, könnte er u. a. den gegnerischen Rumpf mit beiden Armen umfassen, sich mit seinem Körperschwerpunkt so weit wie möglich dem des Gegners nähern und sich dann mit dem Gegner so weit um seine Körperlängsachse drehen (Bild 3), bis er in die Oberlage gelangt ist (Bild 4).

Für diese Übung ist eine weiche Unterlage erforderlich.



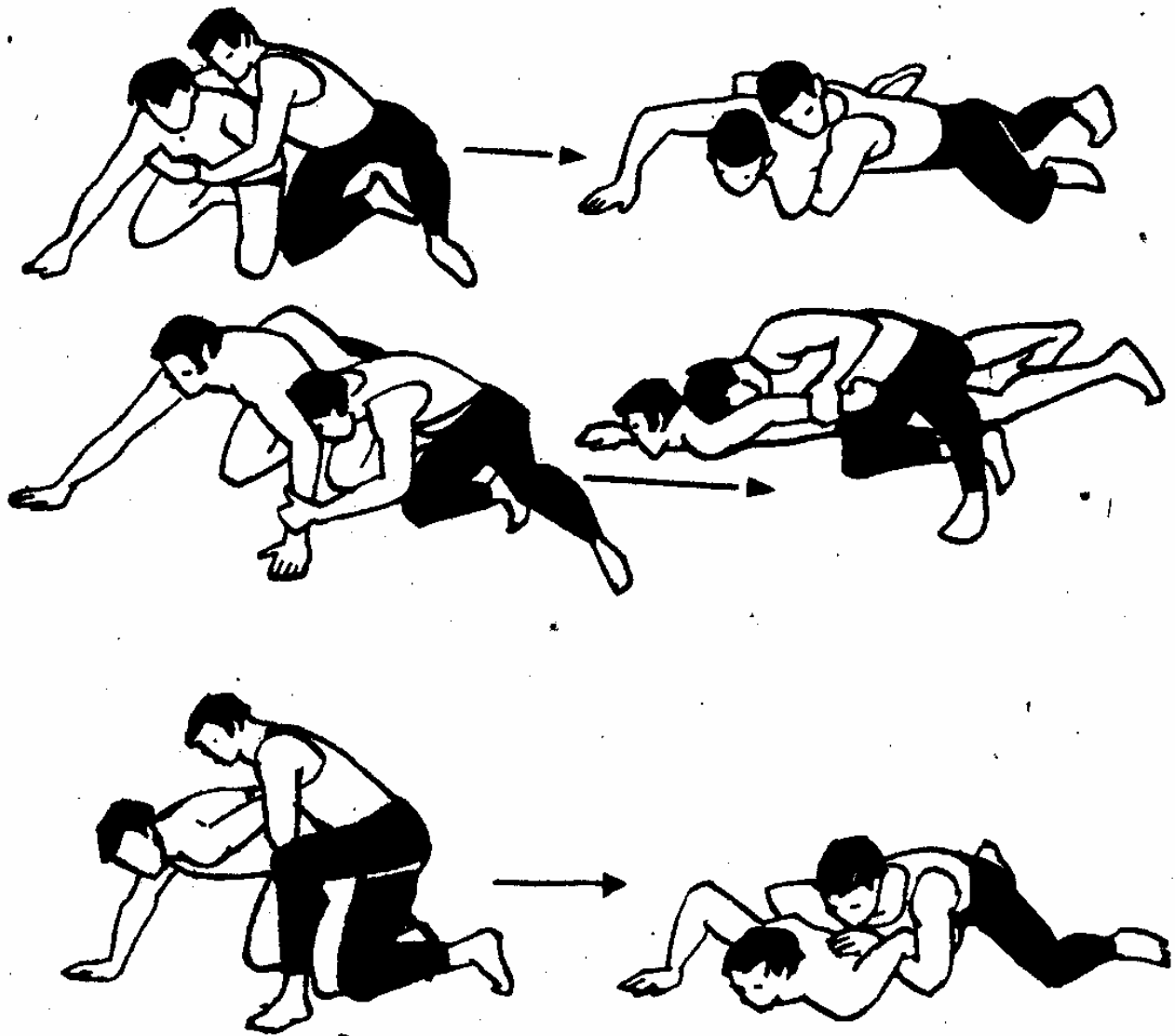
*Aus der Bauchlage in die Bankstellung gelangen*

B befindet sich in der Bauchlage und wird von A seitlich von hinten beherrscht (Bild 1). B hat das Ziel, innerhalb einer vorgegebenen Zeit die Bankstellung gegen den Widerstand des Gegners zu erreichen. Diese Aufgabe könnte er durch ein Nach-vorn-Schieben seiner Knie (Bild 2) und ein Strecken seiner Arme in den Ellbogengelenken (Bild 3) lösen. Die Übung kann auch so durchgeführt werden, dass B versucht, mit einem Gegner, der ihn, ohne sich festzuhalten, belastet, so schnell wie möglich in die hohe Banklage zu gelangen. Dabei kann der Gegner auch abgeworfen werden. B darf Hände und Füße nicht vom Boden lösen.



*Überführen des Gegners aus der Bankstellung in die Bauchlage*

B befindet sich in der Bankstellung. A hat die Aufgabe, B innerhalb einer festgelegten Zeit in die Bauchlage zu überführen. A könnte zur Lösung der Aufgabe den Rumpf und Arm von B umfassen (Bild 1) und ihn in Richtung der nun fehlenden Armstütze in die Bauchlage reißen (Bild 2). Eine weitere Möglichkeit wäre, mit dem dem Gegner zugewandten Arm den gegnerischen Rumpf und mit der dem Gegner abgewandten Hand das zugewandte gegnerische Handgelenk zu fassen. Durch ein Schieben mit dem Kopf gegen die gegnerische Achselhöhle und ein Ziehen am gefassten Handgelenk kann nun versucht werden, den Gegner in die Bauchlage zu überführen (Bild 3 und 4). Eine dritte Variante wäre durch das Umfassen des zugewandten gegnerischen Armes gegeben (Bild 5 und 6).

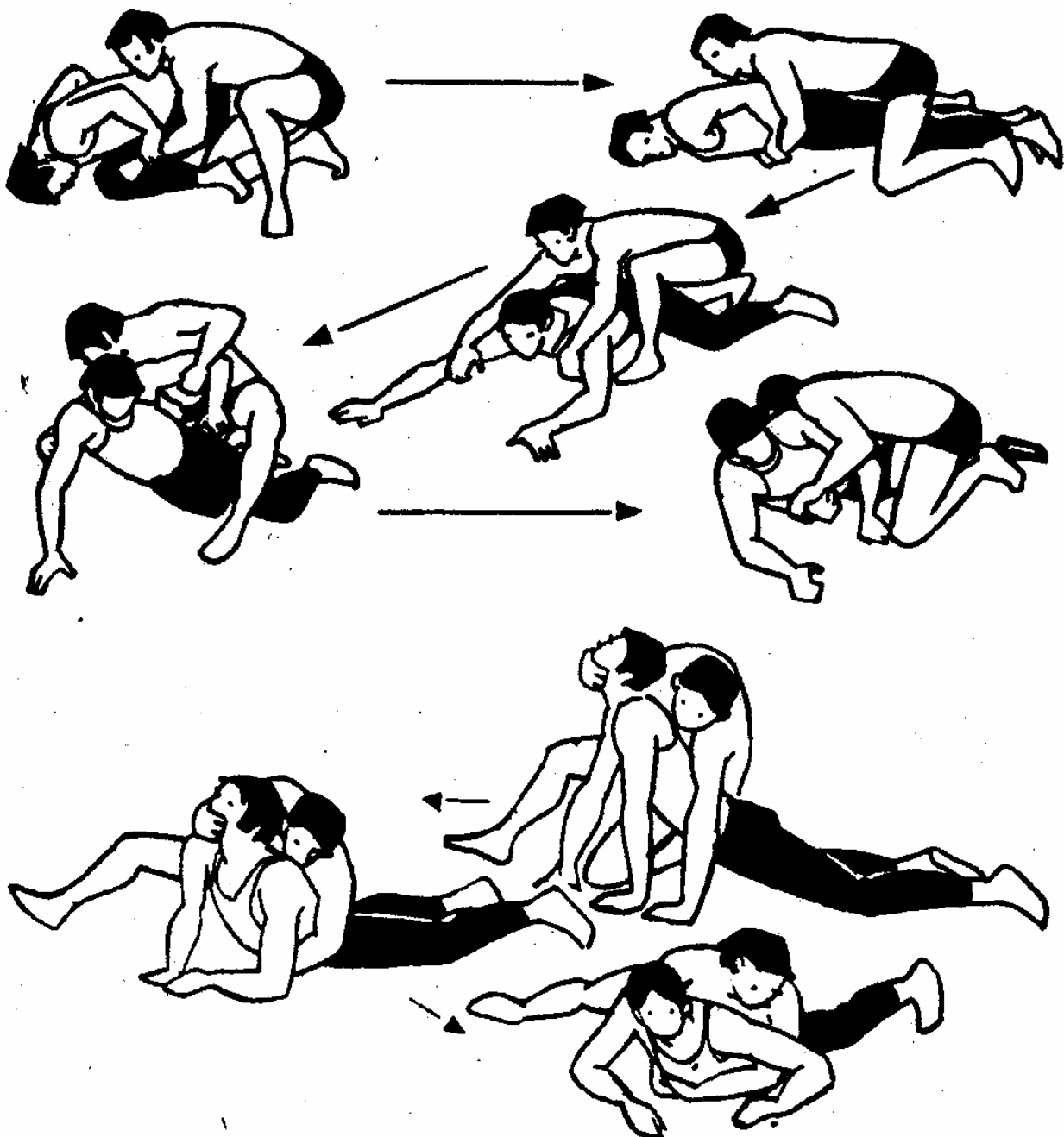




*Umfassen des Rumpfes des Gegners*

A befindet sich in der Bankstellung. B kniet seitlich hinter ihm und hat die Aufgabe, den gegnerischen Rumpf mit oder ohne Einschluss eines Armes in einer festgelegten Zeit zu umfassen. A könnte das durch Blockieren der Handgelenke von B (Bild 1) und ein Senken in die Bauchlage (Bild 2) verhindern. B dagegen könnte diese günstige Verteidigungsstellung von A durch ein Befreien einer Handgelenke und einen kräftigen Zug an den Oberarmen des Gegners (Bild 3 und 4) aufreißen und so eine vorteilhafte Situation für das Umfassen des Rumpfes (Bild 5) schaffen.

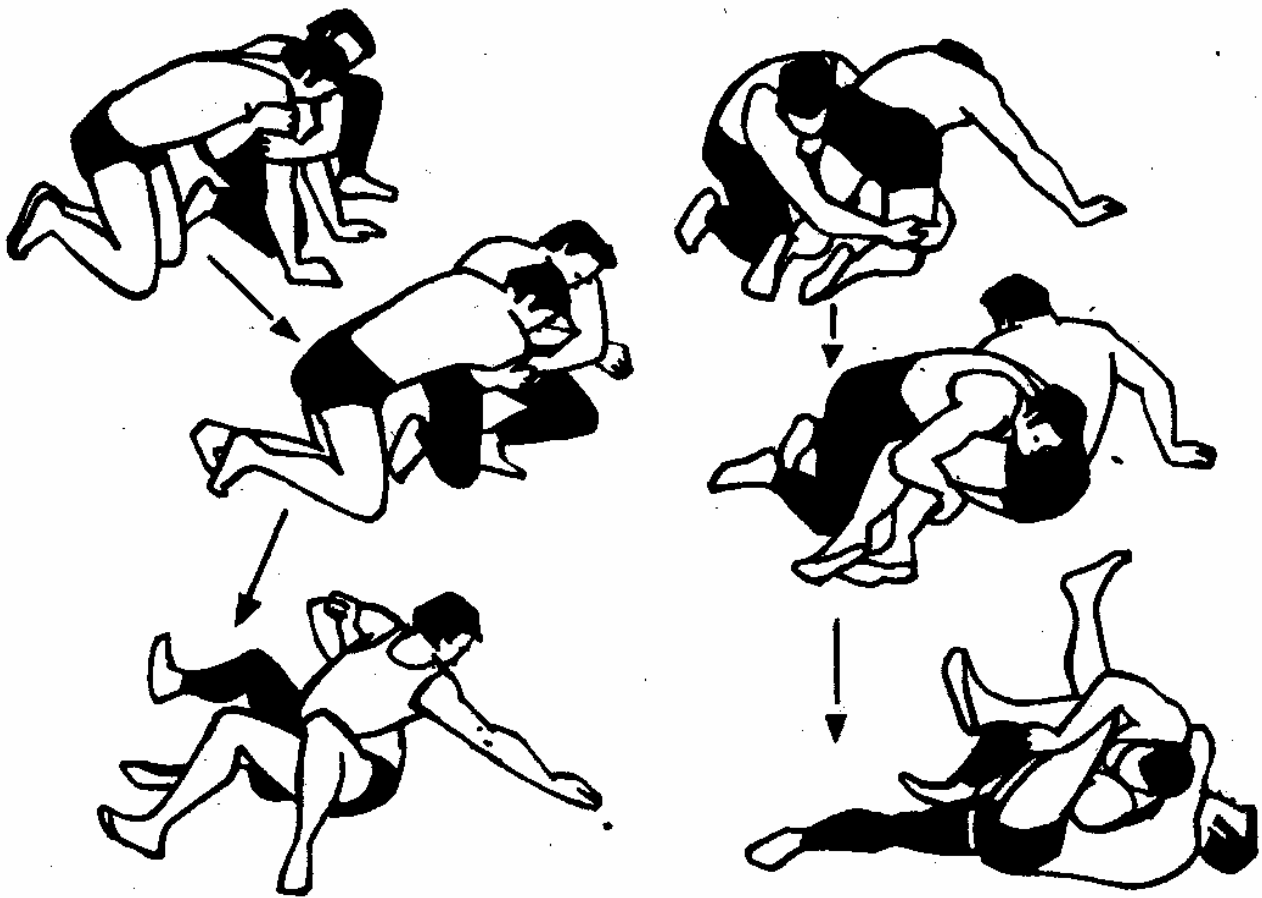
Eine weitere Möglichkeit wäre für A durch das Anreißen des gegnerischen Kinns gegeben (Bild 6--8).



*Wälzen des Gegners aus der Bankstellung in die Rückenlage*

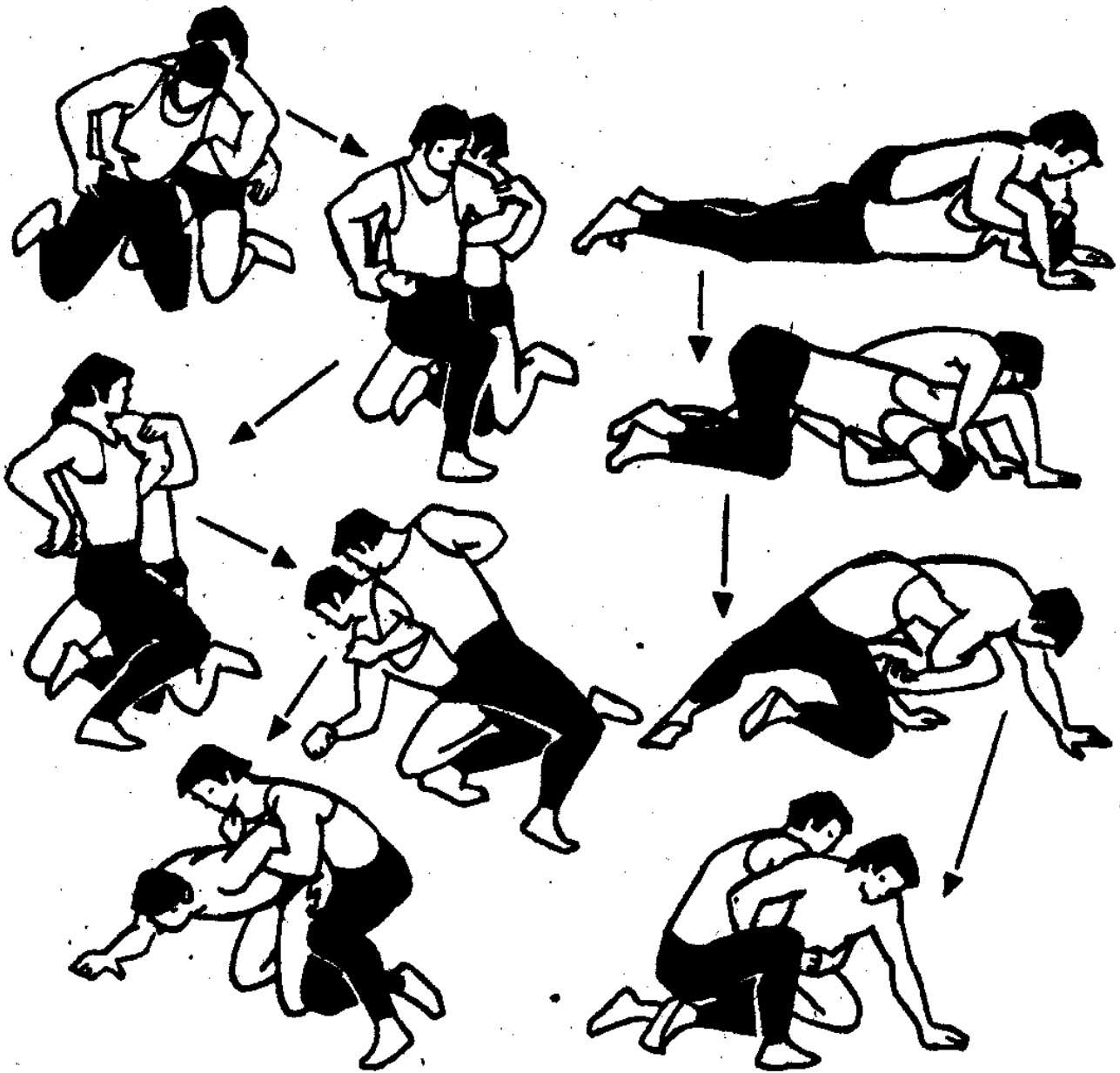
B befindet sich in der Bankstellung. A kniet seitlich neben ihm und hat die Aufgabe, B in einer festgelegten Zeit in die Rückenlage zu wälzen. Um diese Aufgabe zu lösen, könnte A beide Arme von B umfassen (Bild 1), sie kräftig zum eigenen Körper ziehen (Bild 2) und durch einen Druck mit der Schulter den Gegner in die Rückenlage überführen (Bild 3). Eine weitere Möglichkeit wäre, beide Beine des Gegners zu umfassen (Bild 4), sie kräftig zum eigenen Körper zu ziehen (Bild 5) und den Gegner dann auf den Rücken zu wälzen (Bild 6).

Für diese Übung ist eine weiche Unterlage erforderlich.



*Wenden am Boden*

A befindet sich in der Bank- bzw. Bauchlage. B beherrscht ihn seitlich von hinten (Bild 1 bzw. 6). A hat nun die Aufgabe, innerhalb einer festgelegten Zeit gegen den gegnerischen Widerstand in die Oberlage zu gelangen und den Gegner seinerseits seitlich von hinten zu beherrschen. Diese Aufgabenstellung könnte einmal durch ein Fassen des zugewandten gegnerischen Handgelenks, ein Fassen des abgewandten gegnerischen Oberarmes (Bild 1) und eine Drehung auf dem Knie um die Körperlängsachse erfüllt werden (Bild 2 bis 5), und zum anderen wäre durch ein Aufstützen der Hände und Knie (Bild 6 und 7) und eine leichte Drehung vom Gegner (Bild 8) ein Beherrschen des Gegners von hinten (Bild 9) möglich.



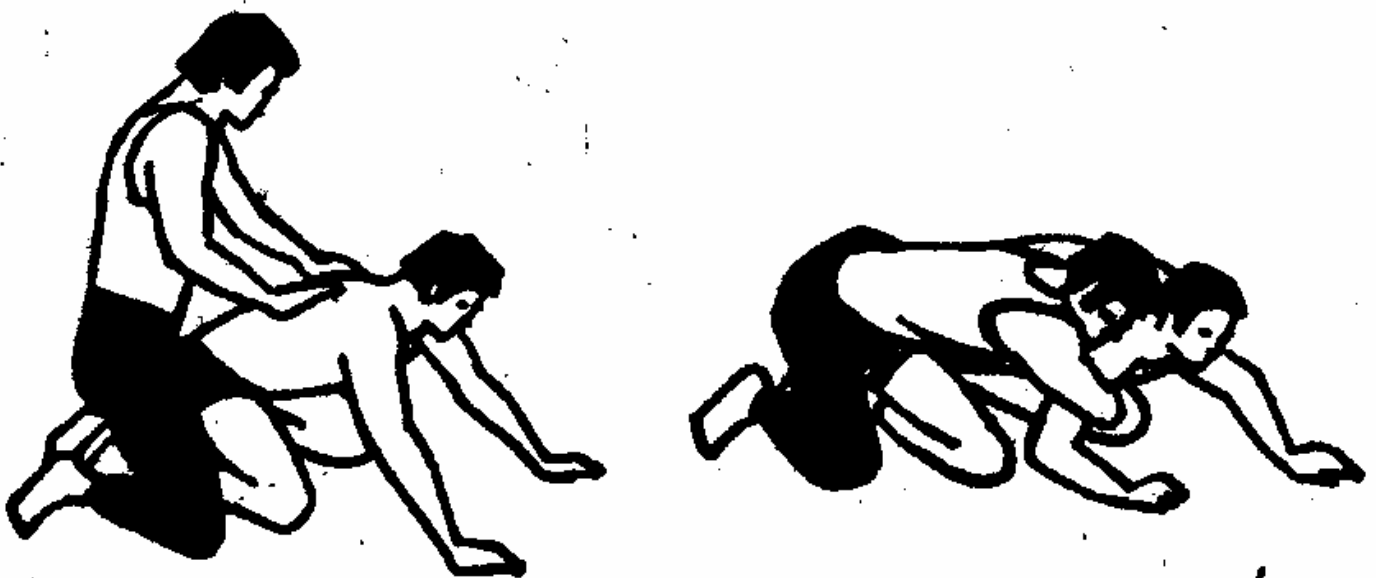
*Ringen am Boden*

B befindet sich in der Bankstellung. A kniet seitlich hinter ihm und hat beide Handflächen auf den Rücken von B gelegt (Bild 1). Auf ein bestimmtes Signal (Pfeiff, Ruf, Handklatschen) beginnt der Kampf (Bild 2). A hat die Aufgabe, B in einer festgelegten Zeit auf die Schultern zu zwingen (s. a. Übung 36). Um günstige Voraussetzungen für das Lösen dieser Aufgabe zu schaffen, kann B zunächst in die Bauchlage überführt (s.a. Übung 34) und von dort in ' die Rückenlage gewälzt werden (s. a. Übung 3 1). Der Kampf ist beendet, wenn B auf beide Schultern gezwungen wurde, bzw. wenn B durch ein Wenden am Boden (s. a. Übung 37) die Oberlage erkämpft hat und den Gegner seitlich von hinten beherrscht.

Während der Übung muss zumindest ein Knie oder Unterschenkel jedes Kämpfers den Boden berühren.

Das, Ringen am Boden stellt eine Zweikampfübung dar, mit der sich, neben der Schulung der Orientierungs- und Umstellfähigkeit auch äußerst wirksame Reize zur Entwicklung aller anderen aufgeführten koordinativen und konditionellen Fähigkeiten setzen lassen. Im Gegensatz zum Ringen im Stand wird das Werfen des Gegners ausgeschlossen. Die Verletzungsgefahr wird damit auf ein Mindestmaß reduziert.

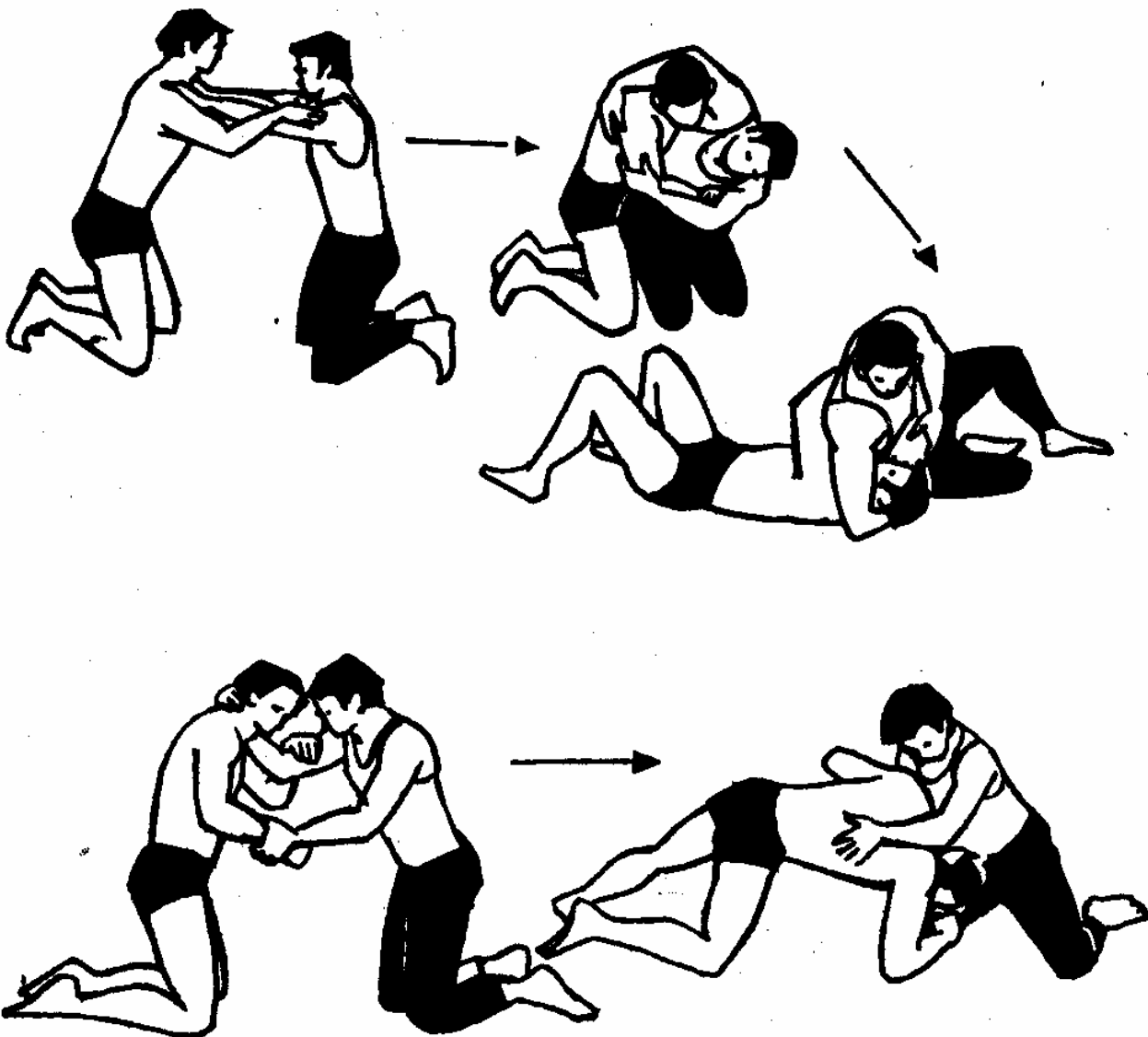
Für diese, Übung ist eine weiche Unterlage erforderlich.



*Ringen im Kniestand*

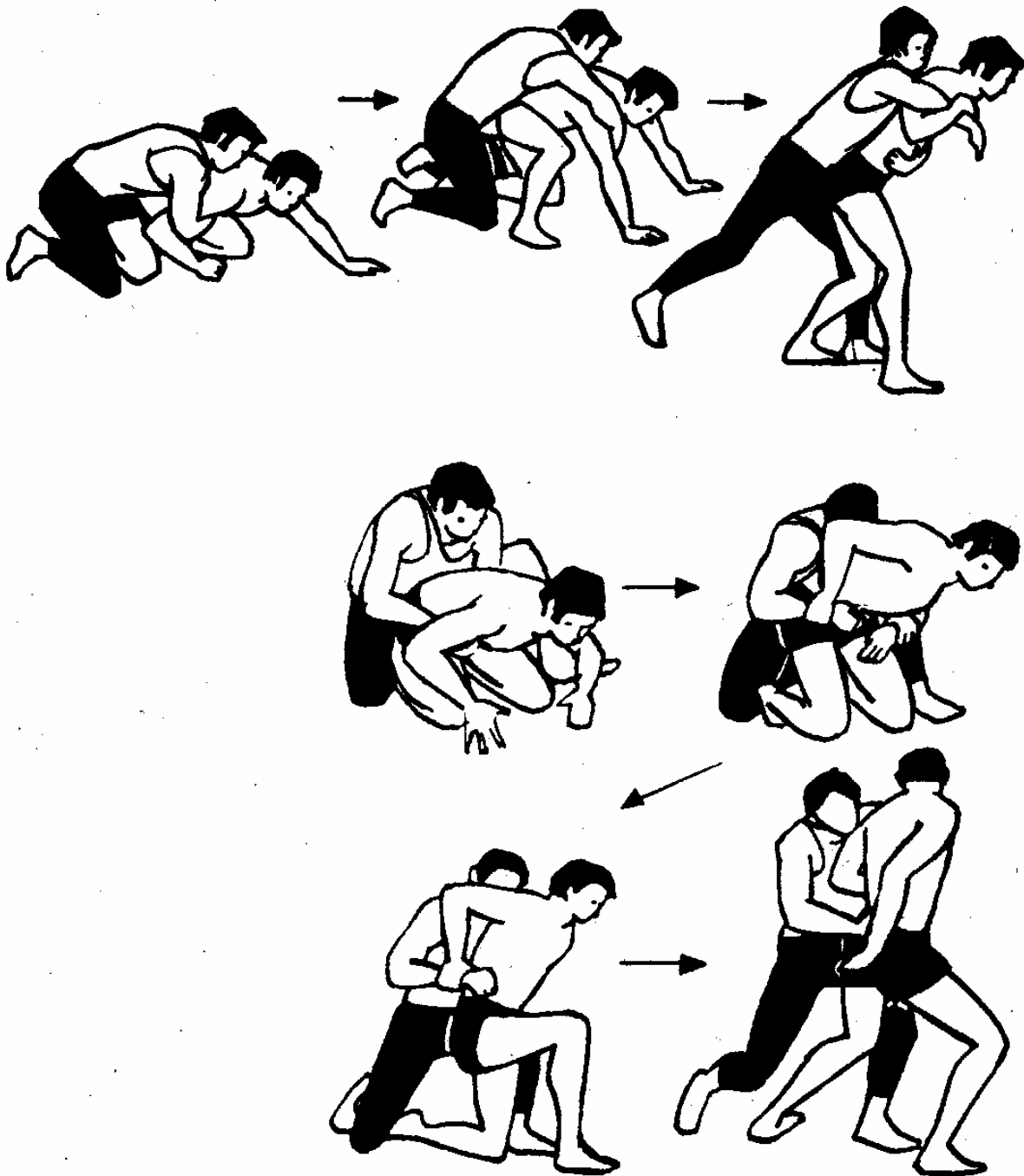
Die Kämpfer befinden sich im Kniestand frontal gegenüber und fassen sich mit den Händen auf die Schultern (Bild 1). Beide haben die Aufgabe, den Gegner auf beide Schultern zu zwingen. Die Aufgabenstellung könnte durch eine Eindrehbewegung vor dem Gegner und ein Ziehen an Kopf und Oberarm des Gegners gelöst werden (Bild 2 und 3). Ein Erheben zum Stand ist nicht gestattet.

Diese Zweikampfübung kann auch mit dem Ziel durchgeführt werden, den Gegner nach vorn herunterzureißen, um ihn mit einem anderen Körperteil als den Beinen den Boden berühren zu lassen (Bild 4 und 5).



*Aus der Bankstellung in den Stand gelangen*

B befindet sich in der Bankstellung und wird von A seitlich von hinten beherrscht (Bild 1). B soll nun versuchen, in einer festgelegten Zeit gegen den Widerstand von A in den Stand zu gelangen. Das könnte er u. a. durch ein Aufsetzen des dem Gegner zugewandten Beines (Bild 2) und ein schnellkräftiges Aufrichten in den Stand (Bild 3) bzw. durch ein Fesseln und Abstreifen der gegnerischen Handgelenke erreichen (Bild 4 bis 7).

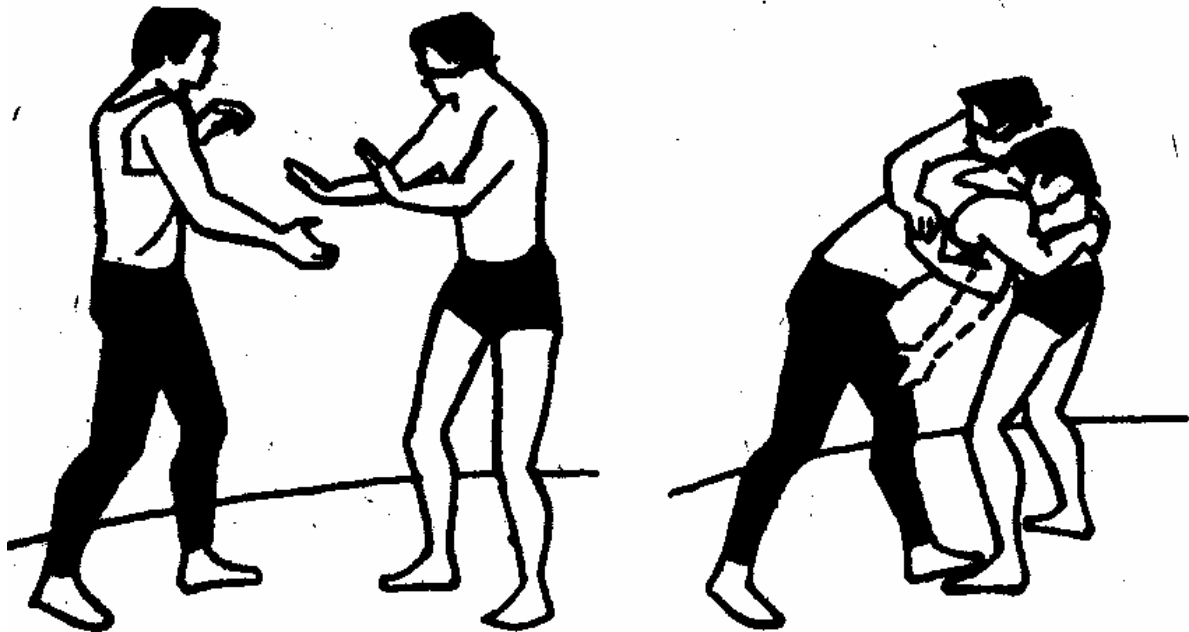


*Jagd in der Nacht*

Beide Kämpfer befinden sich auf einem Kampffeld (Kreis, Quadrat). B hat die Augen verbunden (Bild 1). A ruft B in bestimmten Abständen. B versucht A, der die Fläche nicht verlassen darf, zu ergreifen, festzuhalten und an einem festgelegten Körperteil (Knie, Fuß, Oberschenkel usw.) zu berühren (Bild 2). Nach 2 bis 3 Minuten sollte ein Wechsel der Aufgaben erfolgen, d. h., A wird zum Fänger und B zum Läufer.

Sieger ist der Kämpfer, der den Gegner in der festgelegten Zeit öfter abgeschlagen hat.

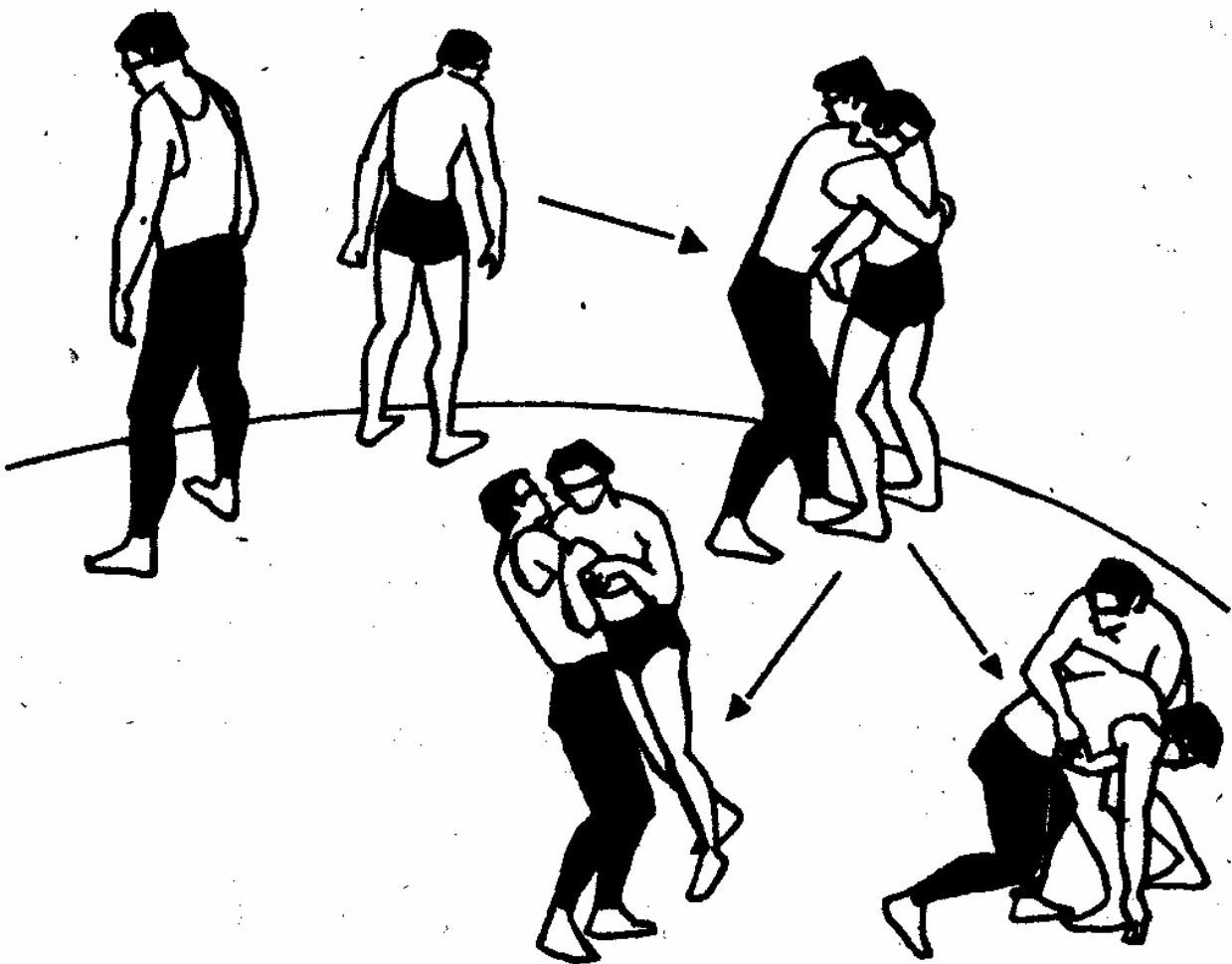
Da der optische Analysator bei der Orientierung des Kämpfers im Kampffeld und zum sich bewegenden Kontrahenten ausgeschlossen wird, werden bis zur Berührung des Gegners besonders hohe Anforderungen an den akustischen und mit dem Ergreifen des Gegners an den taktil-kinästhetischen Analysator gestellt.



*Kampf in der Nacht*

Die Kämpfer befinden sich mit verbundenen Augen auf einem Kampffeld von 3 bis 6 m Durchmesser und drehen sich dreimal um ihre Körperlängsachse (Bild 1). Nun versuchen sie, sich zu fassen (Bild 2) und aus dem Kreis zu drängen oder zu tragen (Bild 3). Der Kämpfer, der zuerst den Kreis verlässt, wird zum Verlierer erklärt. Dabei spielt es keine Rolle, ob er die Begrenzungslinie mit oder ohne gegnerische Einwirkung oder in Luftlinie (durch Tragen) überquert hat.

Diese Zweikampfübung kann auch mit der Zielstellung durchgeführt werden, den Gegner zu fassen und einen festgelegten gegnerischen Körperteil (Knie, Fuß usw.) zu berühren (Bild 4).

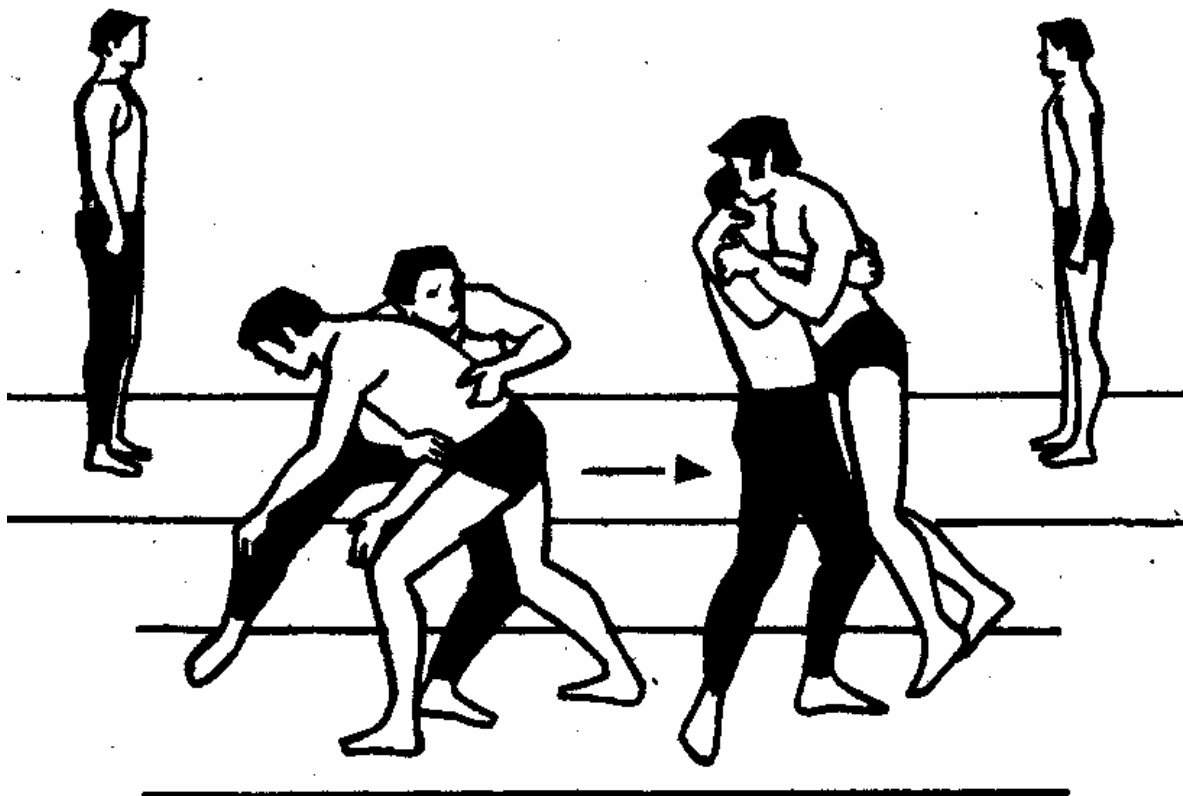




*Erreichen des gegnerischen Startplatzes*

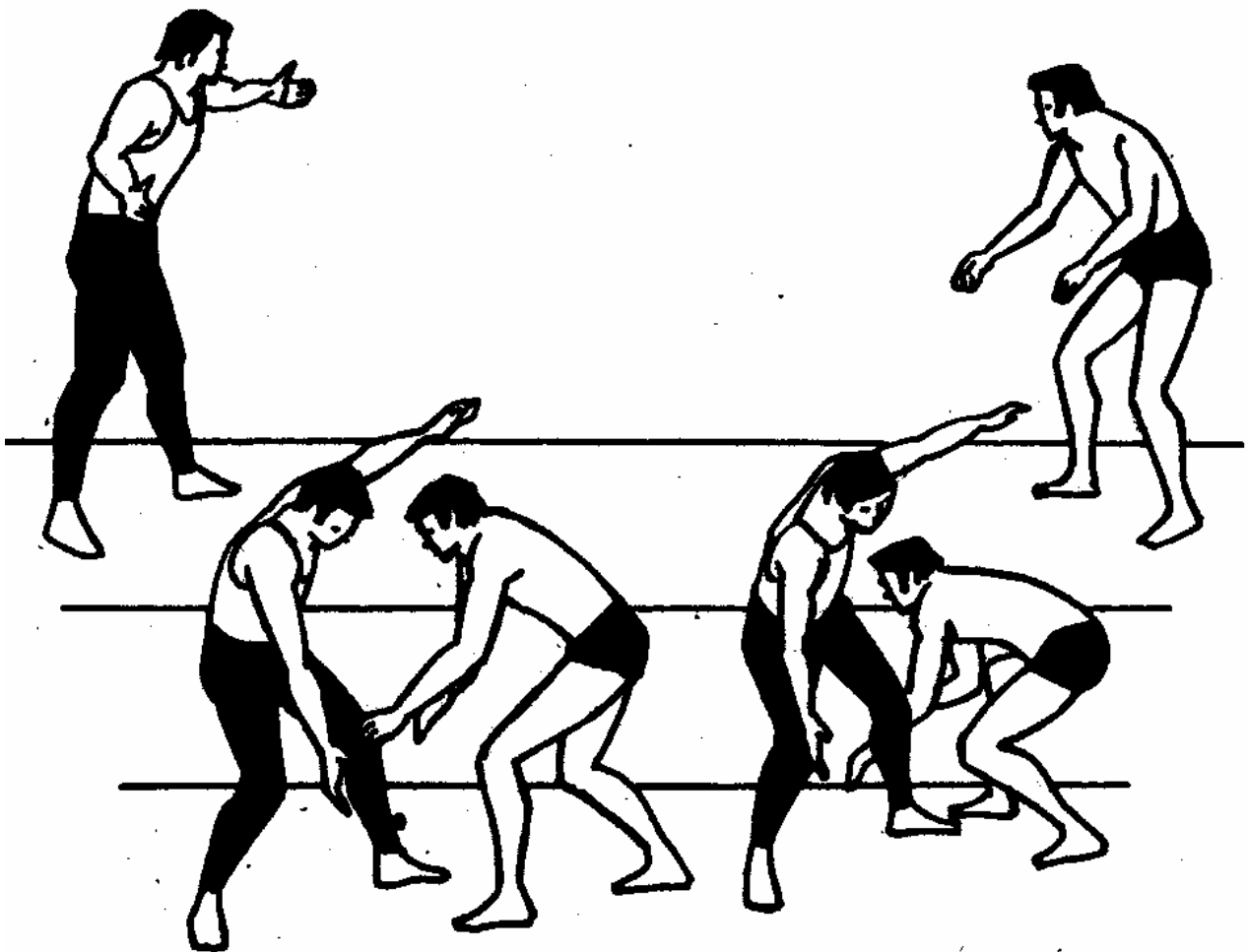
Die Kämpfer stehen sich auf einer aufgezeichneten Bahn in 5 bis 10 m Abstand gegenüber (Bild 1) und haben die Aufgabe, den gegnerischen Startplatz zu erreichen, bevor der Gegner zum eigenen Startplatz gelangt ist.

Diese Aufgabe könnte u. a. durch ein Abfangen des Gegners (Bild 2) und ein Tragen des Gegners zu seinem Startplatz (Bild 3) gelöst werden.



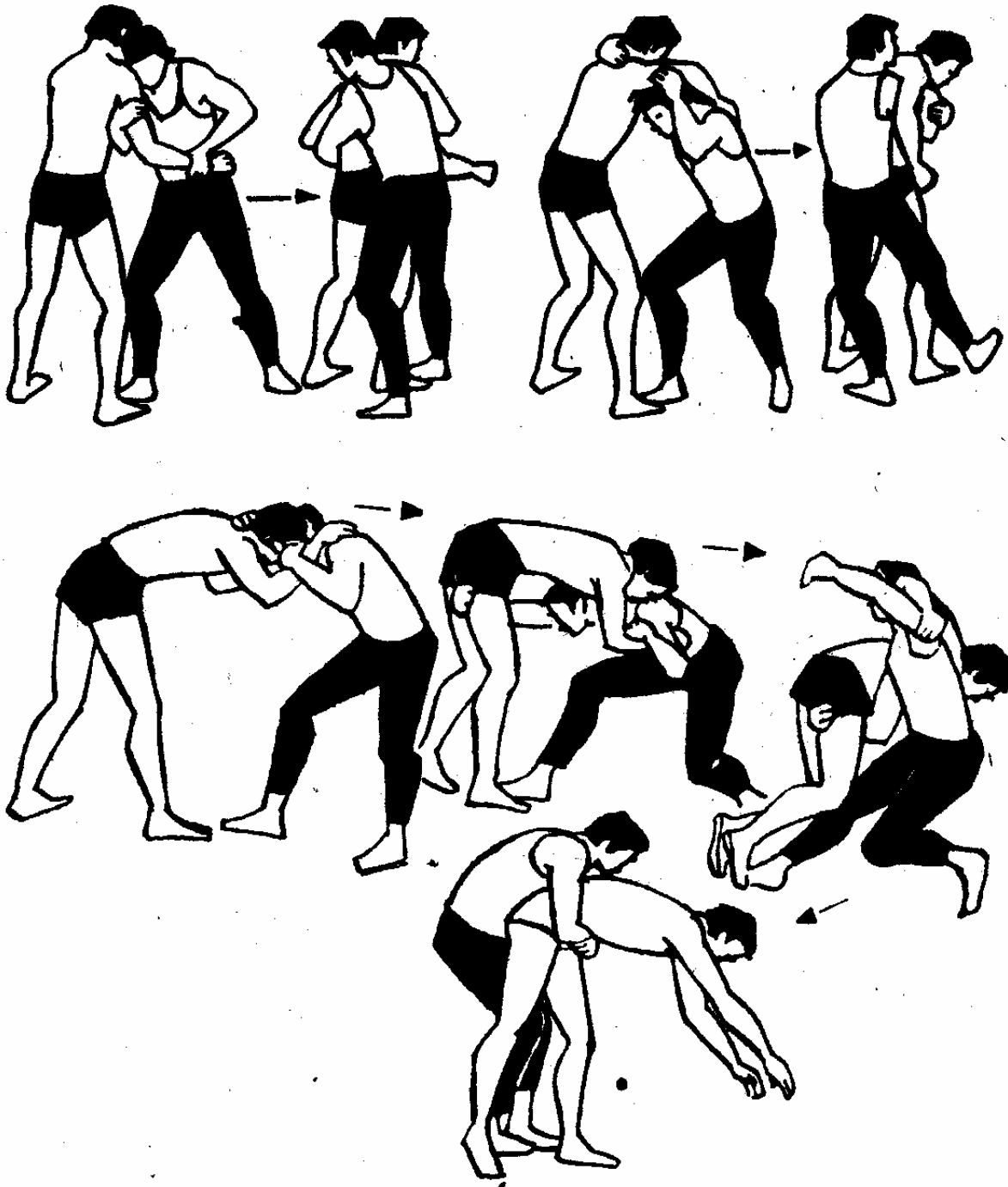
*Lauf durch die Schlucht*

Die Kämpfer stehen sich auf einer aufgezeichneten Bahn in ungefähr 5 m Abstand gegenüber (Bild 1). B hat als Läufer die Aufgabe, das Ende der Bahn so schnell wie möglich zu erreichen. A, der sich als Fänger in der Mitte der Bahn befindet, hat dagegen das Ziel, durch ein Sperren der Bahn mit weit ausgebreiteten Armen B so lange wie möglich aufzuhalten (Bild 2 und 3). Dabei ist es A nicht erlaubt, B festzuhalten. B erhält einen Punkt, wenn er das Ende der Bahn in der festgelegten Zeit erreicht hat. Nach durchgeführter Übung erfolgt ein Wechsel der Aufgaben, d. h., A wird zum Läufer und B wird zum Fänger.



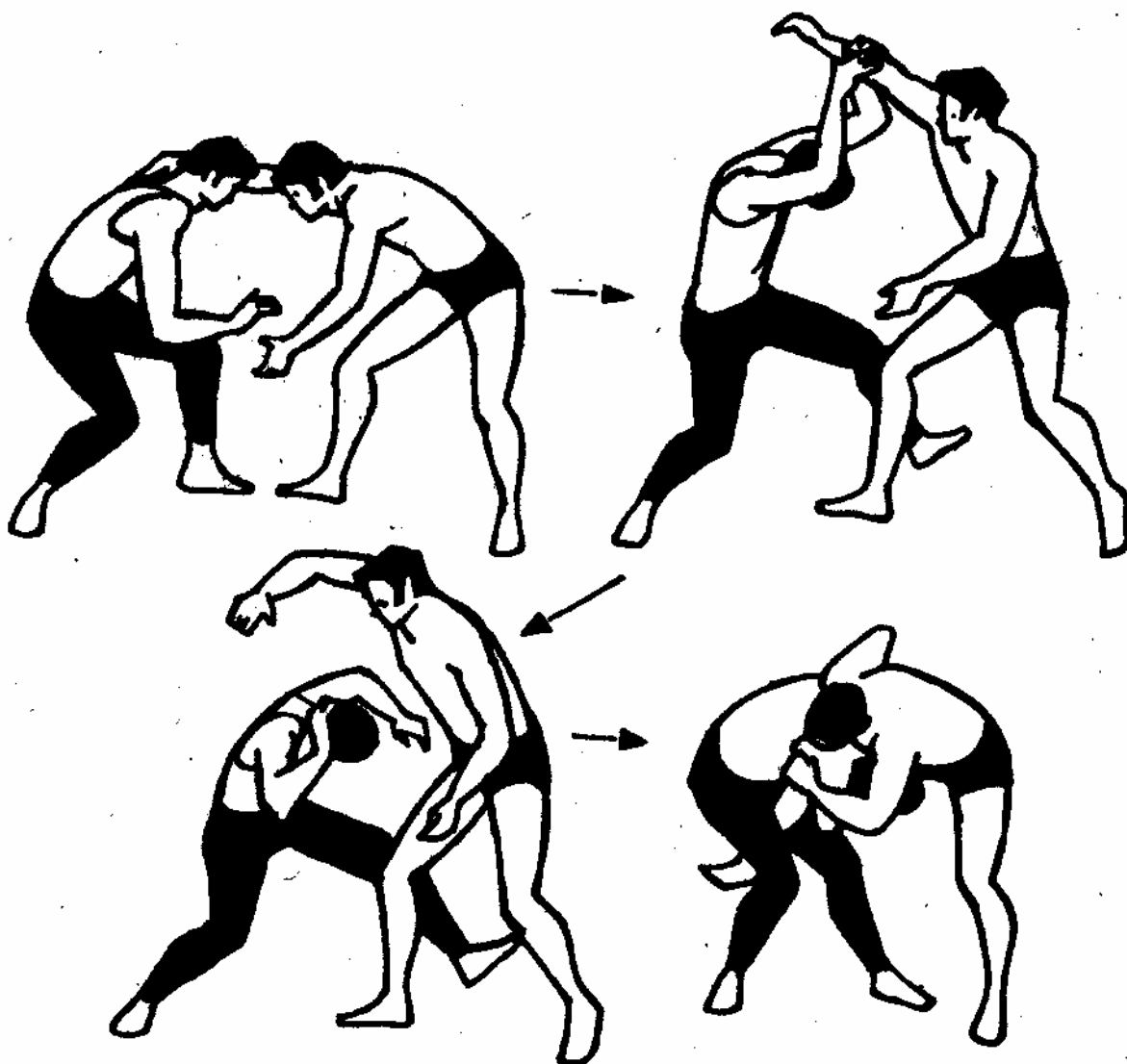
*In den Rücken des Gegners gelangen*

Beide Kämpfer stehen sich frontal gegenüber und versuchen, in einer festgelegten Zeit in den Rücken des Gegners zu gelangen. Dieses Ziel könnte einmal durch einen kräftigen Zug am gefassten Oberarm des Gegners (Bild,1 und 2), durch ein Abtauchen unter dem blockierten gegnerischen Oberarm hindurch (Bild 3 und 4) bzw. durch ein Abtauchen und einen Zug am gegnerischen Oberschenkel erreicht werden (Bild 5 bis 8).

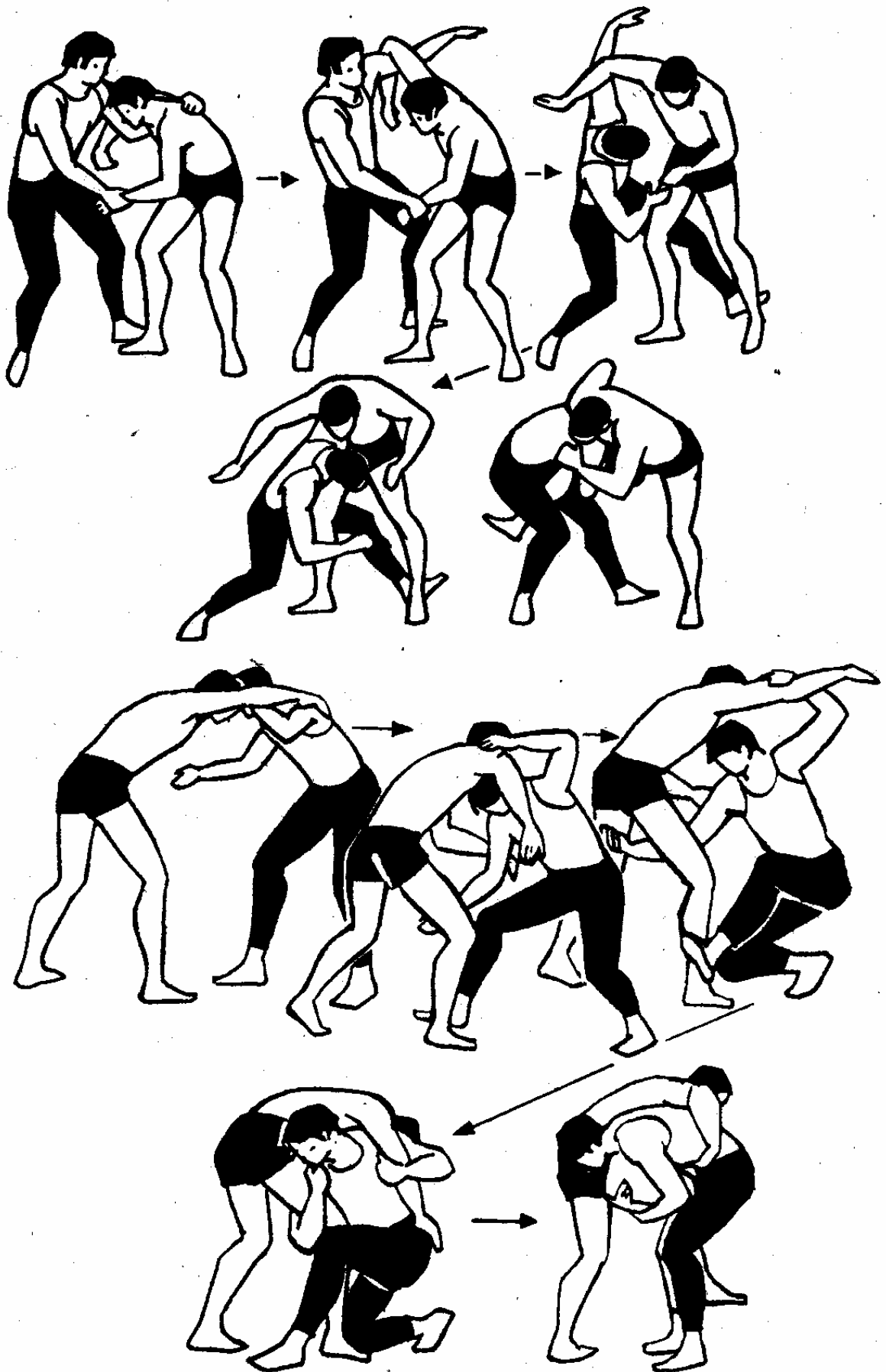


## Umfassen und Heben des gegnerischen Beines

Die Kämpfer stehen sich in weiter (Bild 1) oder naher (Bild 5) Distanz gegenüber. Beide haben das Ziel, ein Bein des Gegners zu umfassen und es vom Boden zu heben. Dieses Ziel könnte durch das Fassen und Nach-Oben-Reißen des gegnerischen Unterarmes und eine Abtauchbewegung von dem Gegner (Bild 2 bis 4), durch das Aufziehen des gegnerischen Oberarmes und eine schnelle Abtauchbewegung vor dem Gegner (Bild 6 bis 9) oder durch ein Abtauchen unter die gegnerische Achselhöhle hindurch (Bild 10 bis 14) erreicht werden.



# Umfassen und Heben des gegnerischen Beines



*Ringen um den Schatz*

Beide Gegner stehen sich im Stand oder Kniestand frontal gegenüber, haben einen Gegenstand (Ball, kurzer Stab usw.) umfasst bzw. erfasst und versuchen nun, dem Kontrahenten den "Schatz" abzurufen.

Bei dieser Übung ist darauf zu achten, dass die Gegenstände so beschaffen sind, dass sich die Übenden mit ihnen nicht verletzen können.



*Stand- und Gürtelringen*

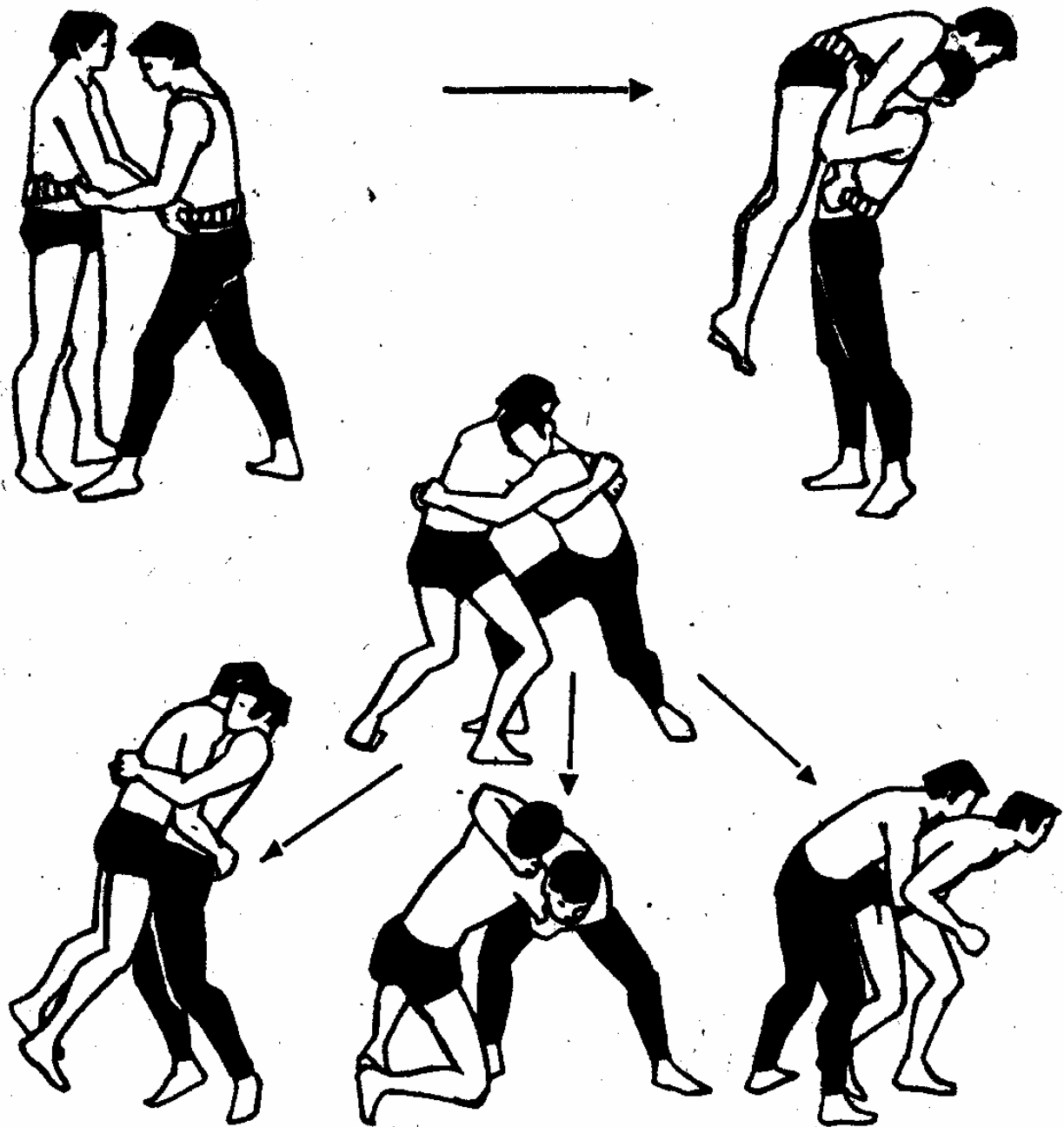
Die Kämpfer stehen sich frontal gegenüber und haben sich gegenseitig umfasst (Bild 3) oder sich am gegnerischen Gürtel erfasst (Bild 1). Beide haben das Ziel, den Gegner vom Boden zu heben (Bild 2 und 4), ihn mit einem anderen Körperteil als den Füßen den Boden berühren zu lassen (Bild 5), ihn aus dem Kampffeld zu drängen oder in den gegnerischen Rücken zu gelangen (beim Gürtelringen darf dabei nur eine Hand vom Gürtel gelöst werden). Ein Werfen des Gegners vom Stand in die Bodenlage sollte wegen der damit verbundenen Verletzungsgefahr nur ausgebildeten Kampfsportlern gestattet werden.



### *Ziehen des Gegners aus dem Sitz und Fingerstrecken*

Die Kämpfer sitzen sich gegenüber, haben sich an den Händen gefasst und die Fußsohlen gegeneinander gelegt (Bild 1 und 3). Nun versuchen sie, den Gegner durch einen kräftigen Zug mit den Armen und durch ein Rückbeugen des Rumpfes mit dem Gesäß von der Unterlage zu lösen (Bild 2 und 4).

Der Ziehkampf aus dem Sitz kann auch speziell auf die Entwicklung der Fingerkraft ausgerichtet werden. Die Kontrahenten haken die gleichnamigen Finger ineinander und versuchen, den Gegner vom Sitz zu heben oder den gegnerischen Finger zur Streckung zu bringen. Dabei sollten nacheinander alle Finger der rechten und linken Hand zum Einsatz kommen.

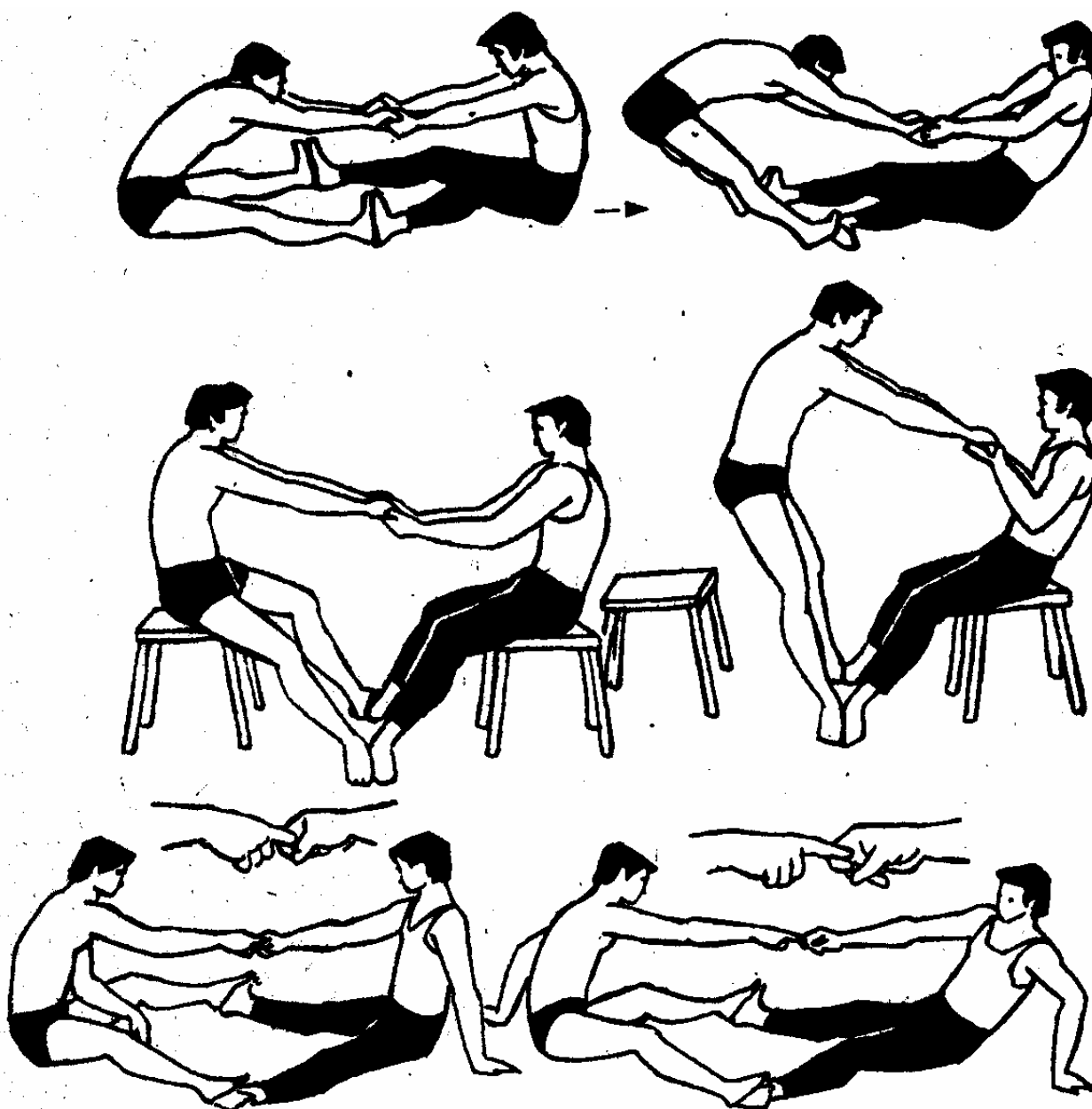




*Kampf um Stand oder Sitz*

A steht im rechten Winkel zu B, der sich im Hocksitz befindet. A fasst die gleichnamige gegnerische Hand und stemmt den vorderen Fuß mit der Außenseite gegen die gegnerischen Zehenspitzen (Bild 1). A hat nun die Aufgabe, B so weit aus dem Hocksitz zu ziehen, dass sich dessen Gesäß sichtbar vom Boden abhebt (Bild 3). B hat dagegen das Ziel, A so weit nach vorn unten zu ziehen, dass sich dessen hinteres Bein sichtbar vom Boden löst (Bild 2).

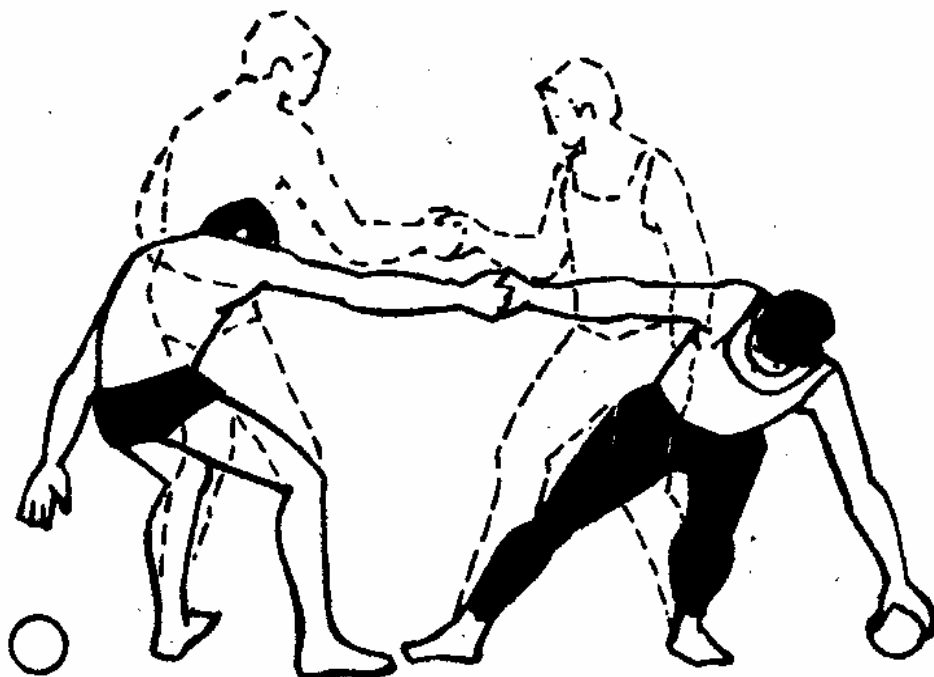
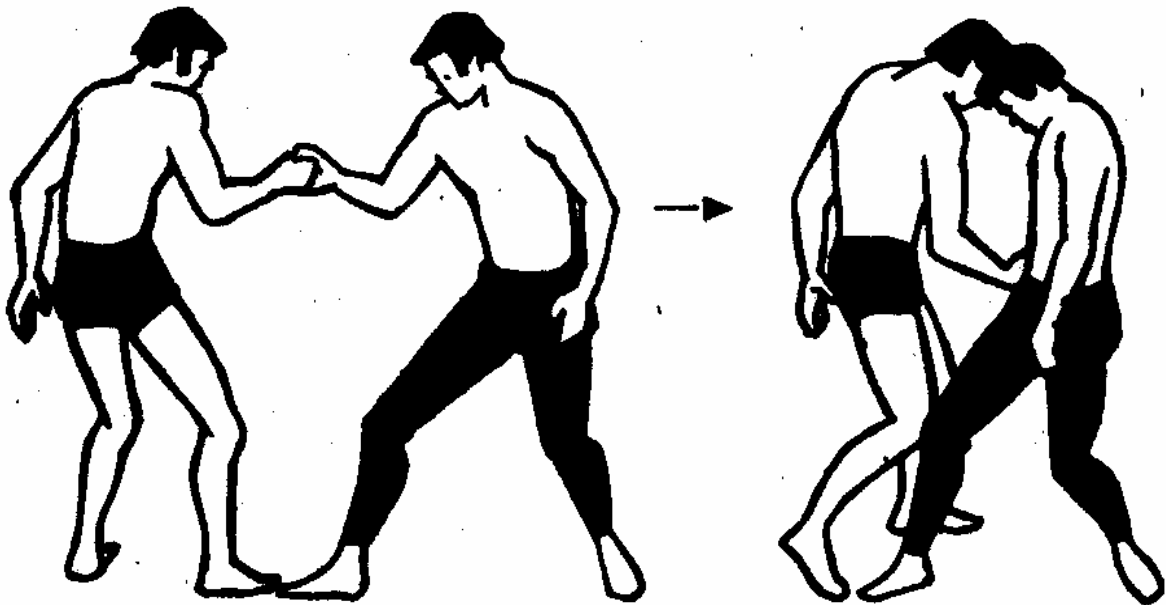
Nach durchgeführter Übung erfolgt ein Wechsel der Aufgaben.



*Schritt nach vorn und Schatzheben*

Die Gegner stehen sich in Schrittstellung gegenüber, haben sich an den gleichnamigen Händen gefasst und die gleichnamigen Fußspitzen mit den Außenseiten nebeneinander gestellt (Bild 1). Beide Kämpfer haben nun die Aufgabe, den Gegner durch eine kräftige Zugbewegung zu einem Schritt nach vorn zu zwingen, ohne dabei die eigene Fußstellung zu verändern (Bild 2).

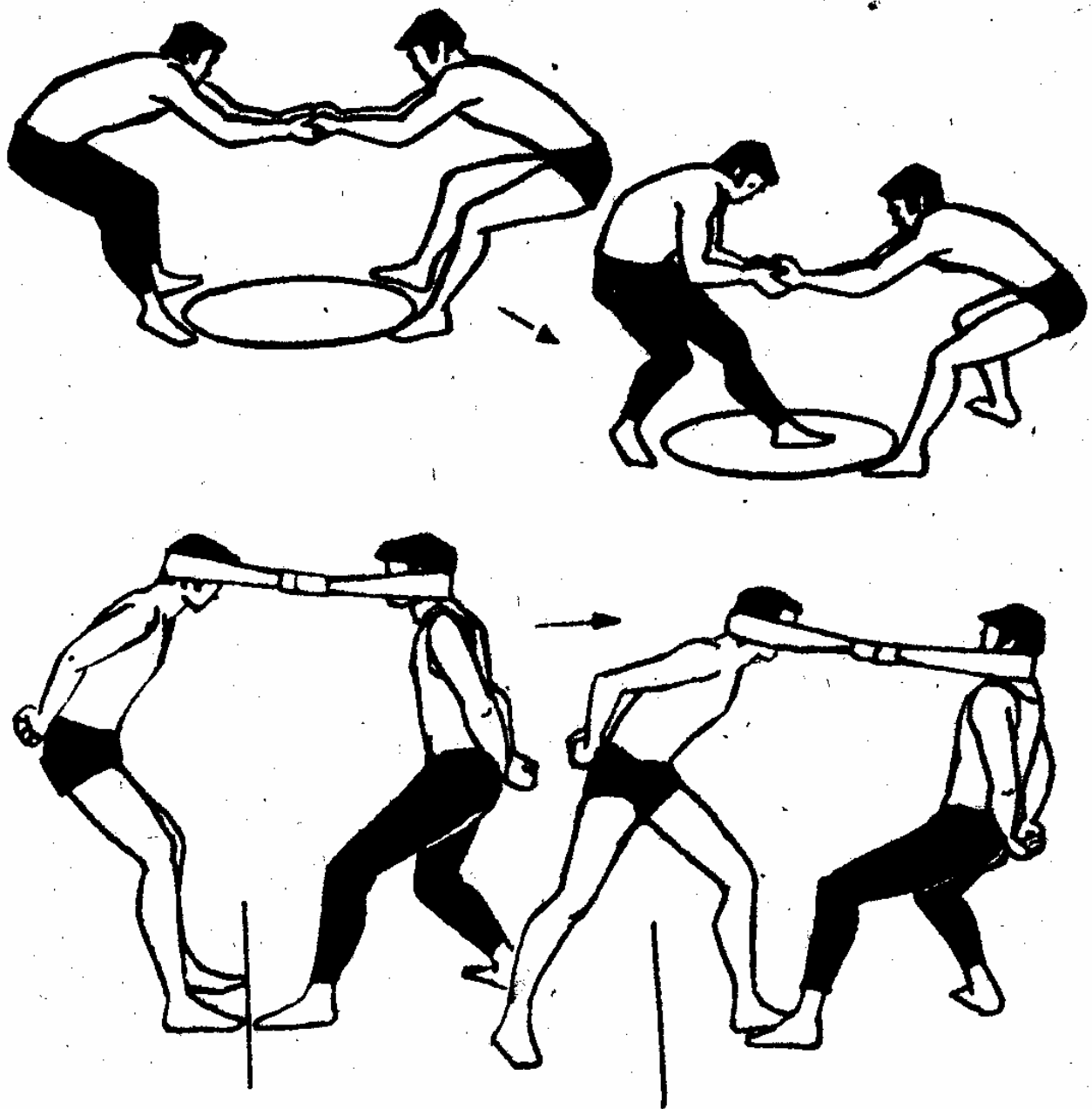
Beim "Schatzheben" werden gleiche Gegenstände (Steine, Tücher, Stäbe) hinter den Gegnern auf den Boden gelegt. Sieger ist der, der seinen Schatz zuerst gehoben oder seinen Gegner zuerst zu einem Schritt veranlasst hat.



*Zug in den Kreis oder über die Grenze*

Die Gegner stehen sich außerhalb eines Kreises von ungefähr 50cm Durchmesser gegenüber und, haben sich über den Kreis hinweg an einer oder an beiden Händen (Bild 1) gefasst. Nun versuchen beide Kämpfer, den Gegner durch eine kräftige Zugbewegung zum Betreten des Kreises zu zwingen (Bild 2).

Beim Zug über die Grenze haben die Kämpfer die Aufgabe, den Gegner über eine Linie zu ziehen. Dabei sind beliebige Ortsveränderung im eigenen Grenzgebiet gestattet. Eine Variante dieser Übung ist das Gürtelziehen. Statt der Handfassung wird ein Gürtel über die Nacken der Kämpfer gelegt. Verloren hat der Sportler, der über die Linie gezogen wurde bzw. über dessen Kopf der Gürtel rutschte.

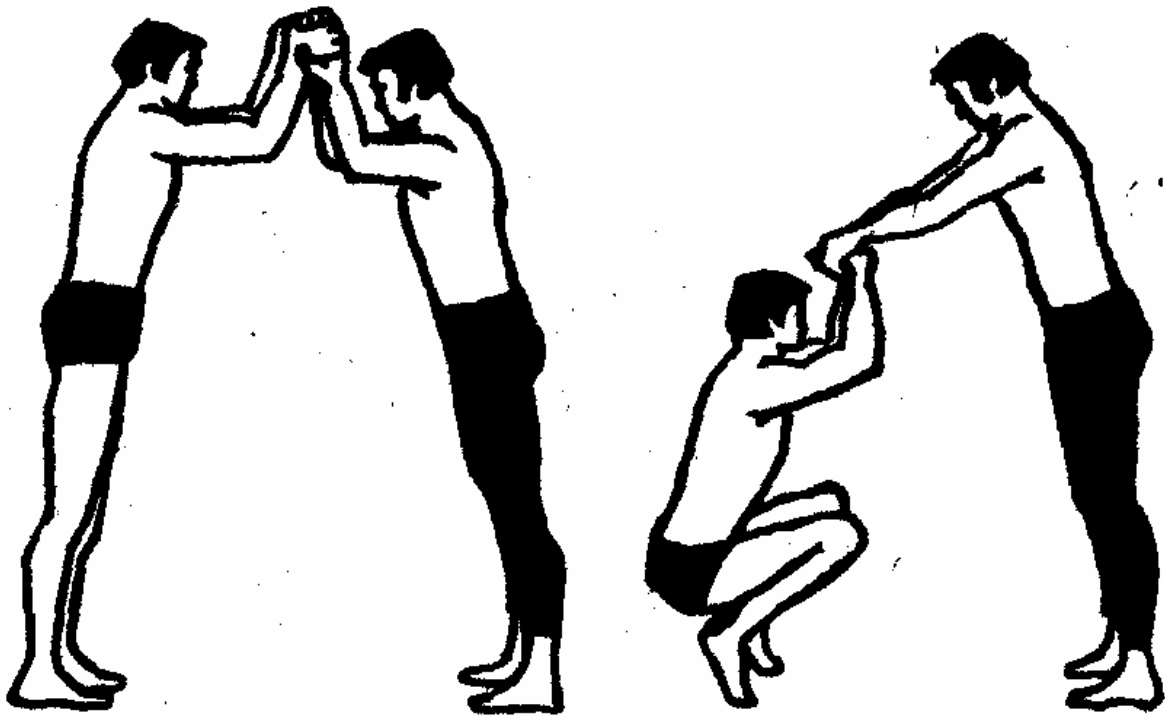


*Kampf um den Stand*

Die Gegner stehen sich gegenüber, haben die gebeugten Arme nach oben gehoben und fassen sich an den Händen (Bild 1). Durch ein kraftvolles Abwinkeln der Hände gegen die Unterarme und ein Strecken der Arme im Ellenbogengelenk versuchen beide Kämpfer, den Gegner in die Kniebeuge zu drücken.

Der Kämpfer wird zum Sieger erklärt, der seinen Gegner so weit in die Kniebeuge gezwungen hat, dass dessen Ober- und Unterschenkel einen spitzen Winkel bilden (Bild 2).

Die Übung kann auch so variiert werden, dass B versucht, in einer festgelegten Zeitspanne gegen den Widerstand von A aus der tiefen Kniebeuge (Bild 2) in den Stand (Bild 1) zu gelangen. Bei dieser Variante erfolgt nach durchgeführter Übung ein Wechsel der Aufgaben.

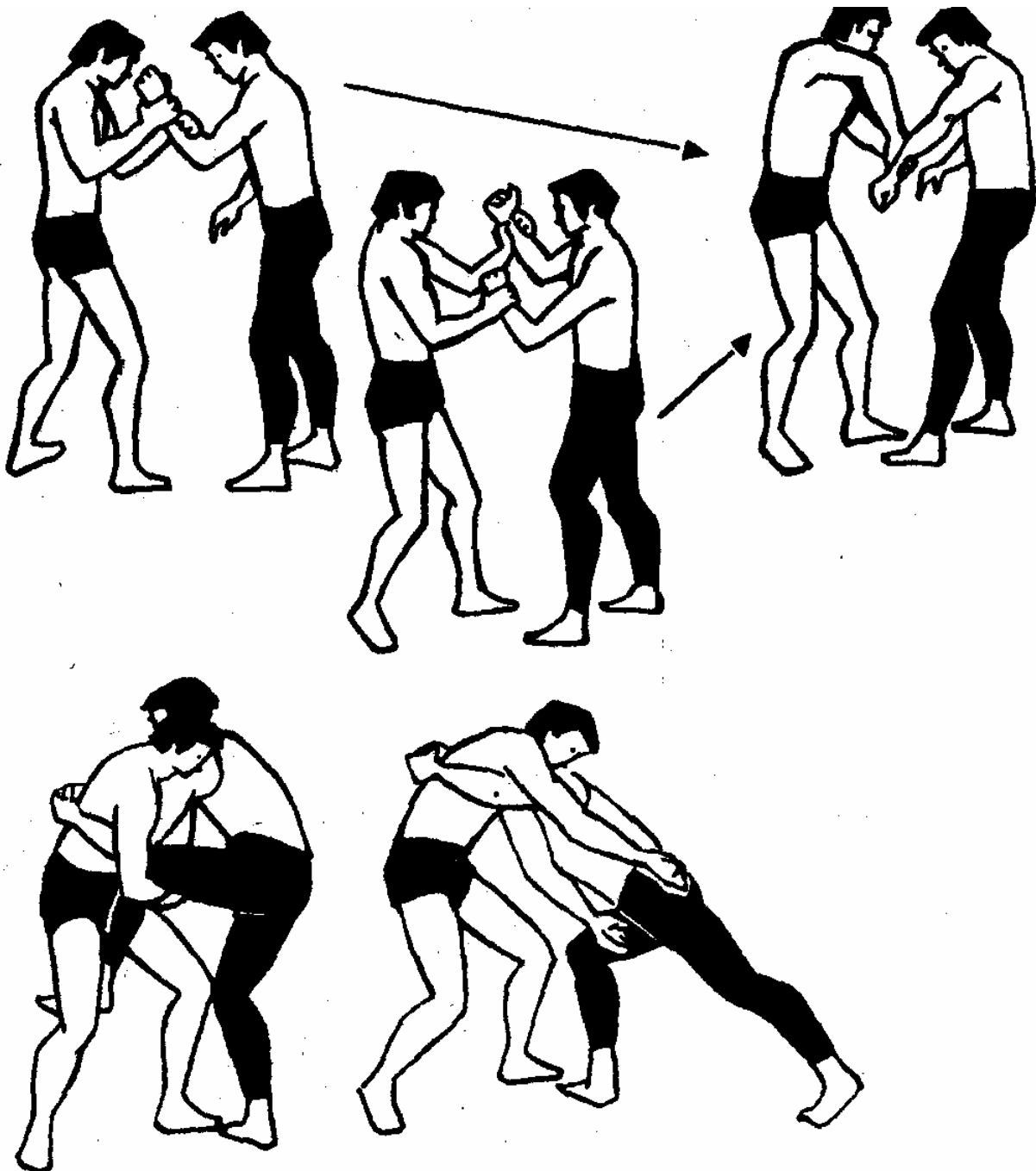


*Befreiung*

Die Kämpfer stehen oder sitzen sich gegenüber. B hat mit beiden Händen den gegnerischen Unter- (Bild 1) bzw. mit je einer Hand die ungleichnamigen gegnerischen Handgelenke (Bild 2) umfasst. A versucht, innerhalb einer festgelegten Zeit (2 bis 4 s) durch ein Einwärts drehen, d. h. durch ein Heben des äußeren und ein Senken des inneren Handballens, die Fesselung zu sprengen (Bild 3).

Die Befreiung kann auch aus jeder anderen Grifffassung praktiziert werden (Bild 4 und 5).

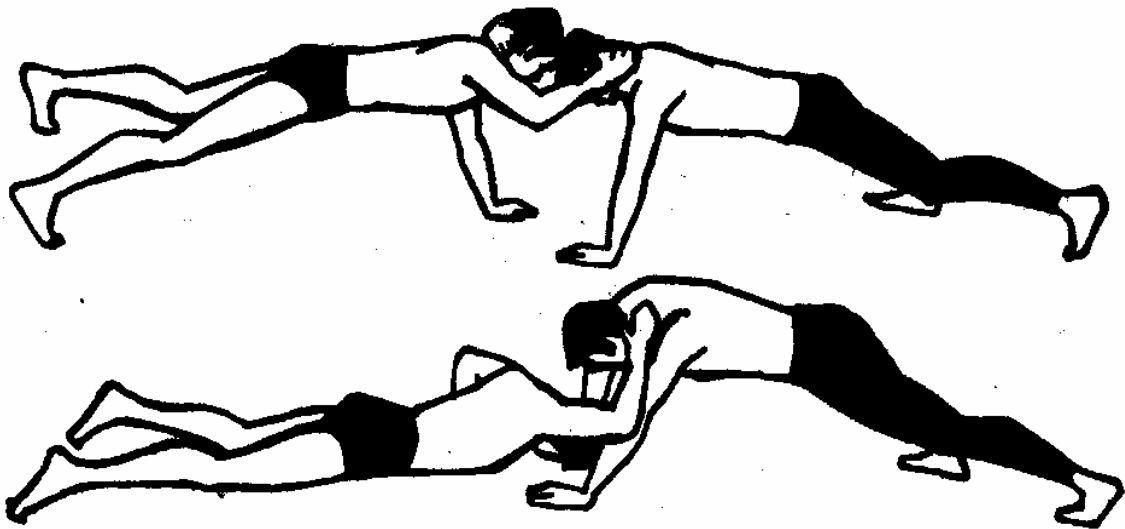
Nach ein- oder mehrmalig durchgeführter Übung erfolgt ein Wechsel der Aufgaben.



*Nackenziehkampf im Liegestütz*

Die Kämpfer stehen sich im Liegestütz vorlings gegenüber und haben sich mit einer Hand auf den Nacken gefasst (Bild 1). Durch kräftige Zug- und Druckbewegungen nach vorn unten oder zur Seite versuchen die Kämpfer, den Gegner in die Bauchlage zu überführen (Bild 2). Zur Erfüllung dieser Aufgabe ist es gestattet, nach allen Richtungen zu laufen. Ein Lösen der Hand vom gegnerischen Nacken wird mit einer Niederlage bestraft.

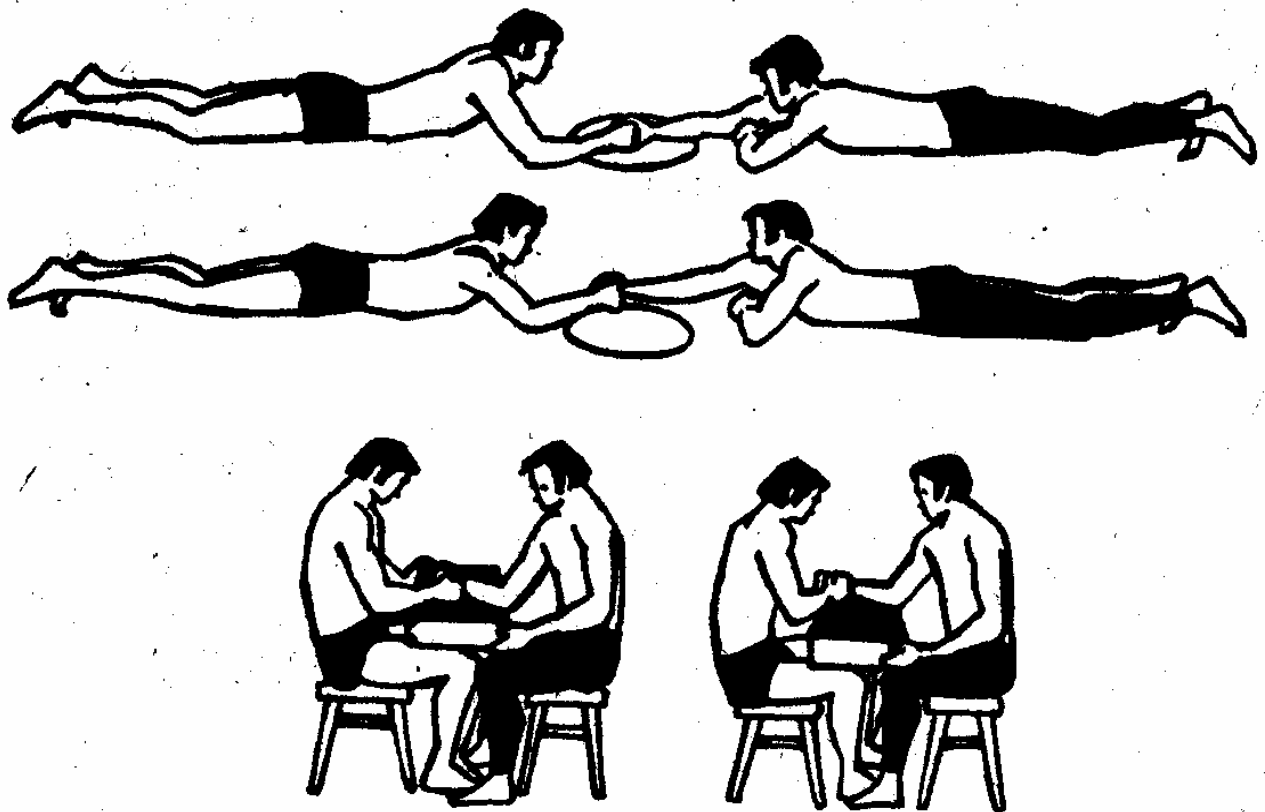
Die Aufgabenstellung der Übung kann so verändert werden, dass die Kämpfer den Auftrag erhalten, den Gegner über eine festgelegte Strecke zu ziehen. Dazu ist es nötig, dass beide Kontrahenten mit erhobenem Kopf kämpfen und damit einem Abrutschen der gegnerischen Hand vom Nacken entgegenwirken. Die dritte Übungsvariante ergibt sich aus der Kombination der oben beschriebenen Möglichkeiten. Sieger ist jetzt, wer seinen Gegner in die Bauchlage überführt oder über eine festgelegte Strecke gezogen hat.



*Faust aus dem Kreis*

Die Gegner liegen sich in der Bauchlage gegenüber und haben den gleichnamigen Unterarm und die gleichnamige Faust in einen Kreis von ungefähr 50cm Durchmesser gelegt (Bild 1). Die Kämpfer versuchen nun, die Faust ihres Gegners aus dem Kreis zu drücken., Dabei dürfen Unterarm und Faust den Boden nicht verlassen (Bild 2).

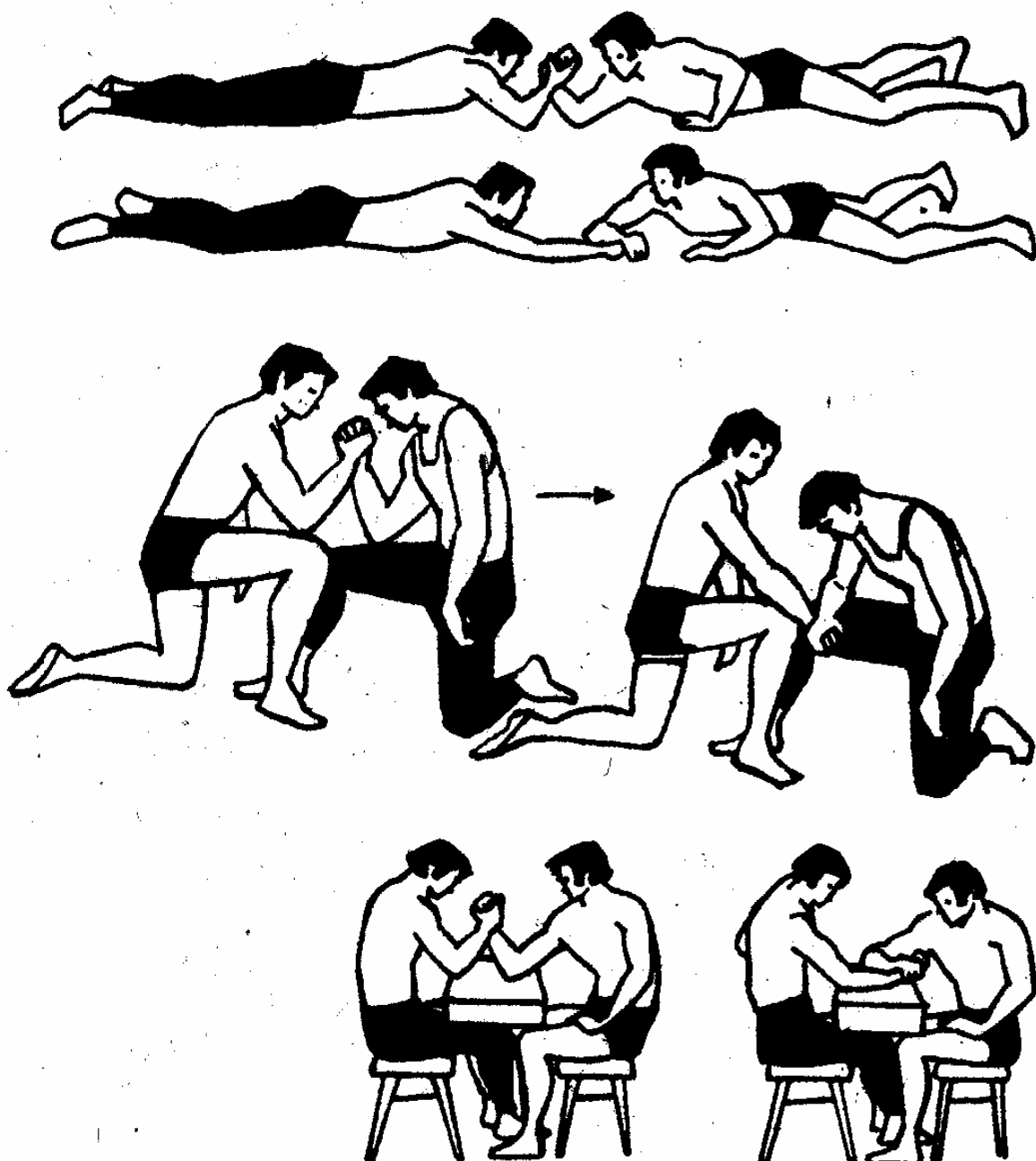
Die Übung kann auch so durchgeführt werden, dass sich die Kämpfer gegenüber sitzen, den Unterarm und die Faust auf eine harte Unterlage (Tischplatte, Koffer usw.) aufgelegt haben und versuchen, die gegnerische Faust von der Unterlage zu drücken (Bild 3 und 4).



*Hand auf den Boden*

Die Kämpfer liegen sich in der Bauchlage gegenüber, haben die gleichnamigen Arme in den Ellbogengelenken bis zum rechten Winkel gebeugt die Ellbogen auf dem Boden aufgesetzt und sich an den Händen gefasst (Bild 1). Nun versuchen die Kämpfer, die gegnerische Hand auf den Boden zu zwingen (Bild 2). Die Ellbogen dürfen dabei nicht vom Boden gelöst werden.

Die Übung kann auch so durchgeführt werden, dass sich die Kämpfer gegenüber sitzen oder gegenüber knien, ihre Ellbogen auf die Unterlage (Tischplatte, Koffer bzw. Oberschenkel) gesetzt haben und versuchen, die gegnerische Hand nach unten zu drücken.





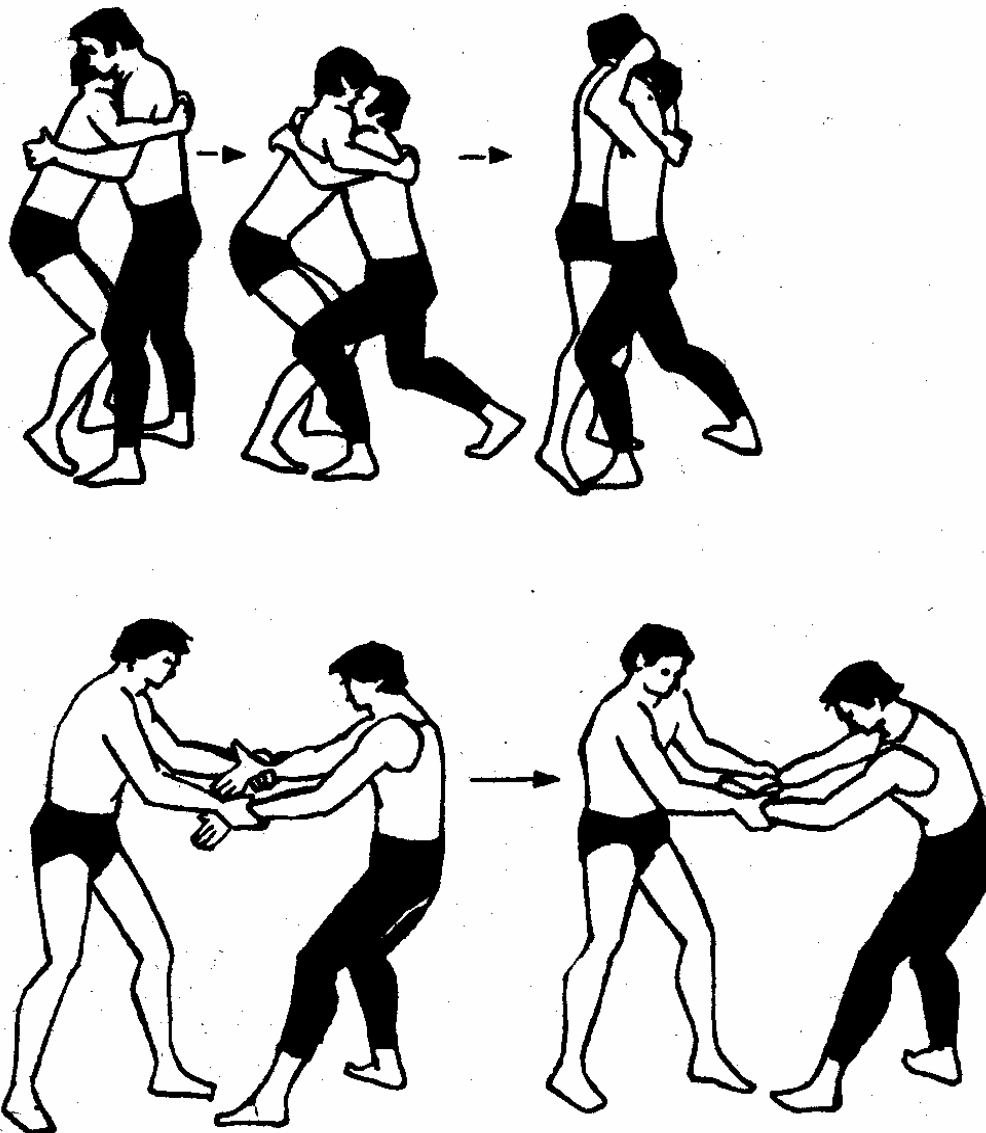
*Hände hoch und Hände zusammen*

Die Kämpfer stehen sich gegenüber. B hat Rumpf und Arme des Gegners umfasst (Bild 1). A versucht nun, innerhalb einer festgelegten Zeit (2 bis 8 s) seine Hände über seinem Kopf gegen den Widerstand des Gegners zusammenzuführen (Bild 2 und 3).

Nach durchgeführter Übung erfolgt ein Wechsel der Aufgaben.

Bei der Variante "Hände zusammen" hat B beide Handgelenke des Gegners umfasst. A versucht nun, seine Hände gegen den Widerstand von B zusammenzuführen.

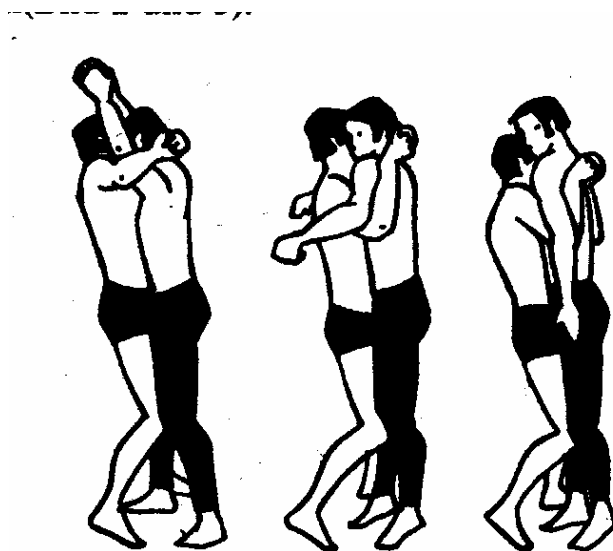
Nach ein- oder mehrmalig durchgeführter Übung erfolgt ein Wechsel der Aufgaben.



## 59

### *Hände an die Hosennaht*

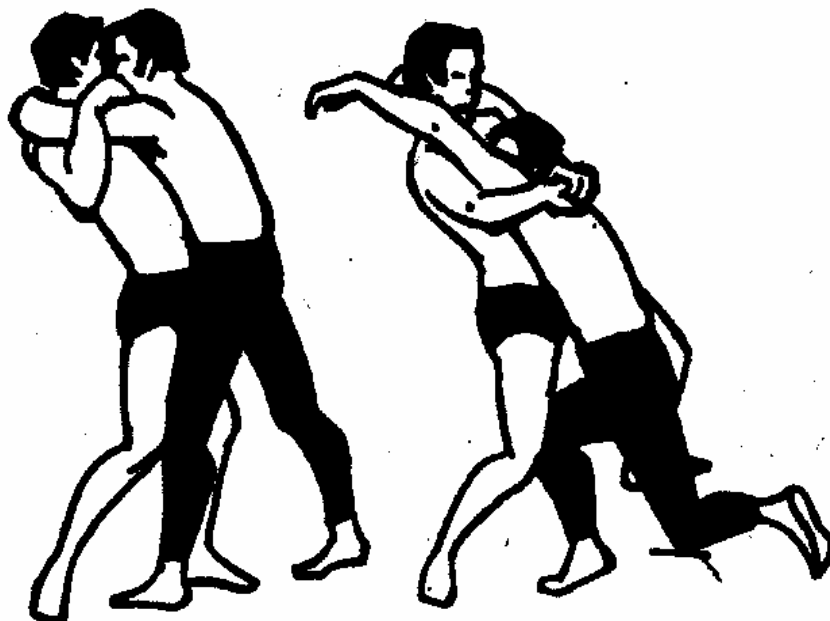
A hat die Arme in die *Hochhalte* gehoben. B umfasst die Oberarme des Gegners (Bild 1). A hat die Aufgabe, innerhalb einer festgelegten Zeit (4 bis 8 s) seine Hände gegen den Widerstand des Gegners an seine Oberschenkel zu führen (Bild 2 und 3).



## 60

### *Knie auf den Boden*

B hat die gegnerischen Arme weit nach oben gezogen (Bild 1). A hat nun die Aufgabe, innerhalb einer festgelegten Zeit (4 bis 8 s) mit einem Knie den Boden zu berühren (Bild 2)

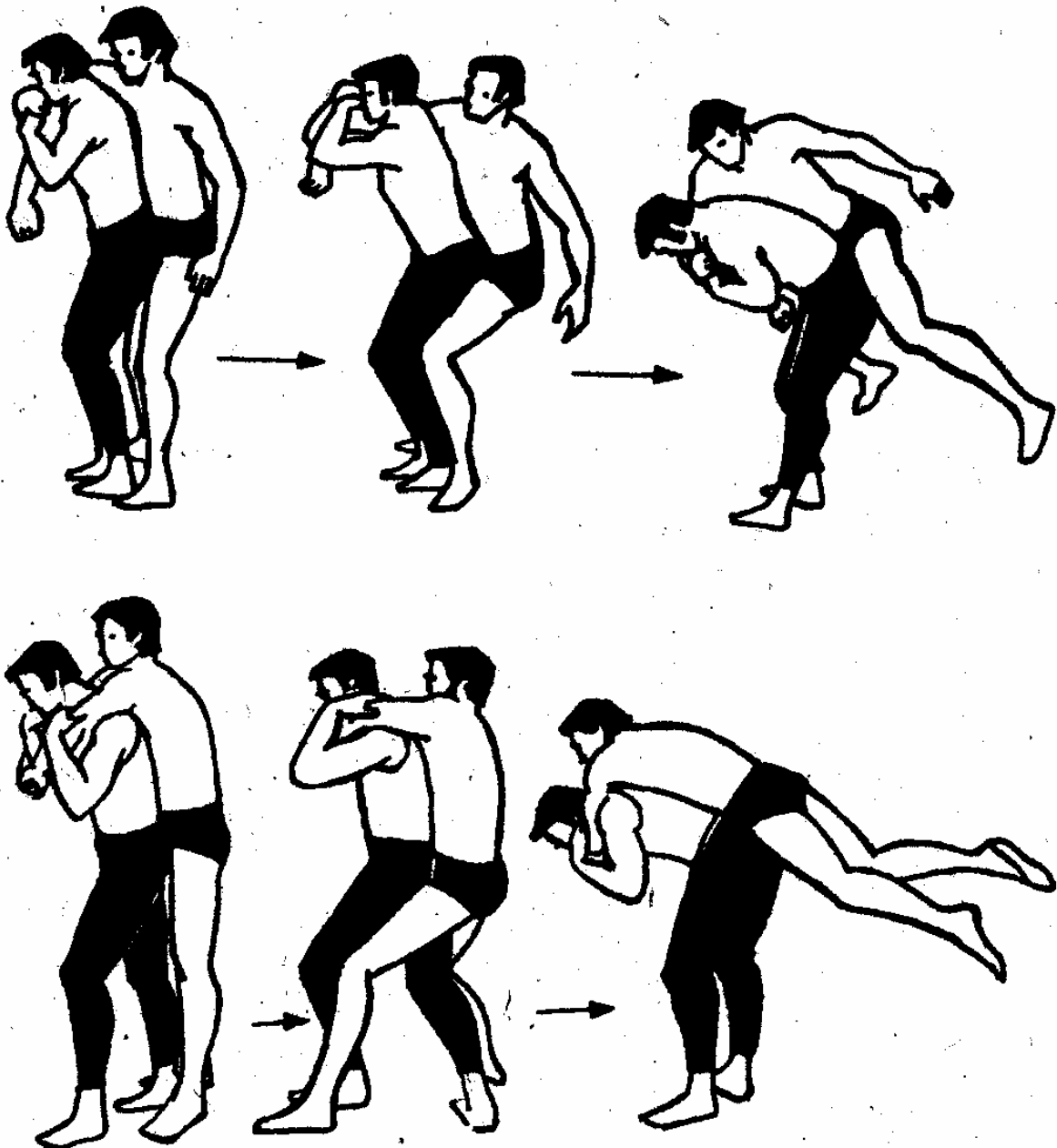


*Heben des Gegners am Arm, aus dem Stand*

A steht mit dem Rücken zu B und hat den über seine Schulter gelegten gegnerischen Arm mit beiden Händen oberhalb des Ellbogengelenks gefasst (Bild 1). A hat die Aufgabe, B innerhalb einer vorgegebenen Zeit (3 bis 6 s) durch einen kräftigen Zug am gefassten Oberarm, durch ein Beugen des Rumpfes nach vorn und durch ein Strecken der Beine vom Boden zu heben (Bild 3). B versucht das Abheben durch ein Senken seines Körperschwerpunktes zu verhindern (Bild 2).

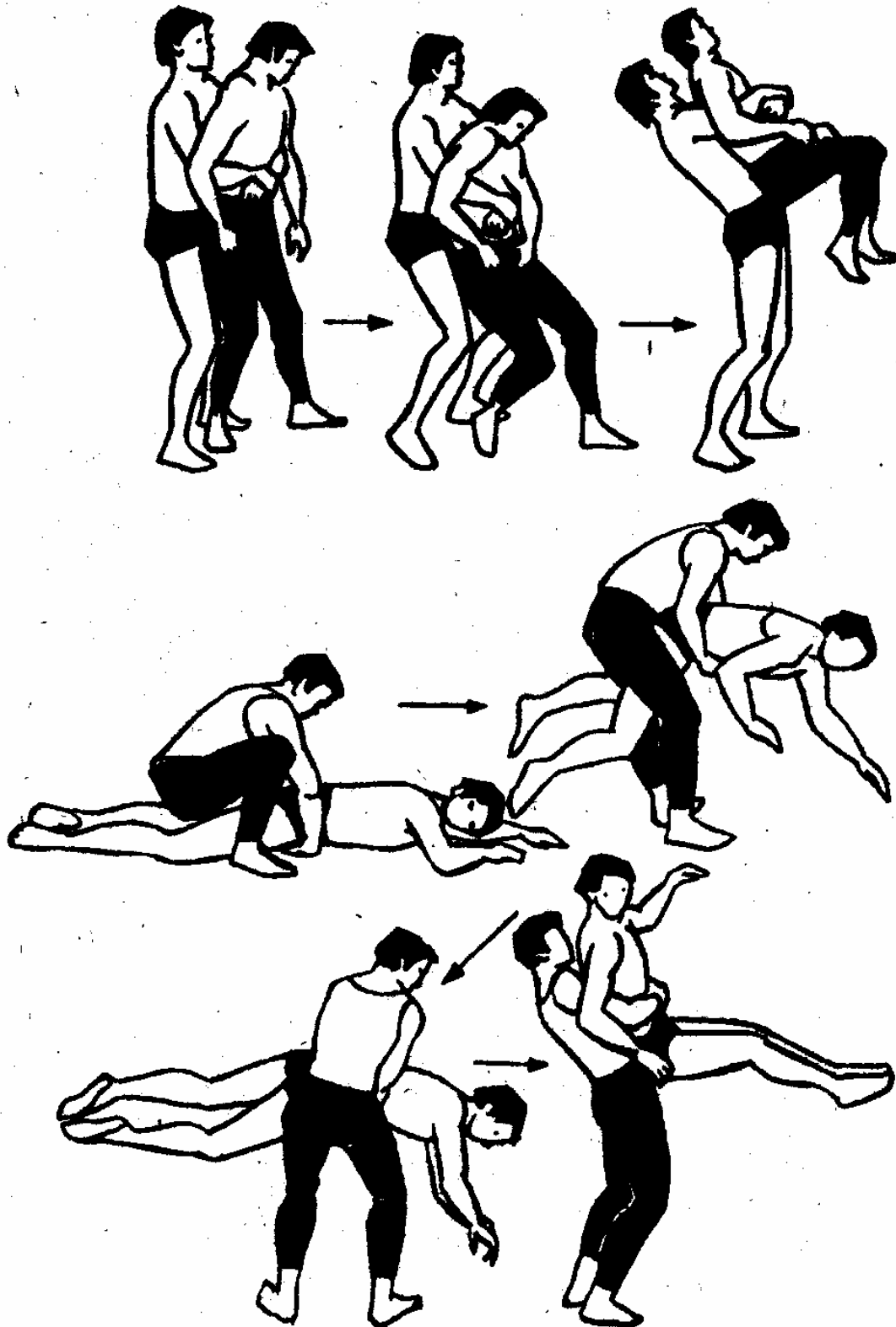
Die Übung kann auch durch das Fassen beider Arme des Gegners variiert werden (Bild 4 bis 6).

Nach durchgeführter Übung erfolgt ein Wechsel der Aufgaben.



*Umfassen des Gegners von hinten und Heben vom Boden*

B steht hinter A und hat dessen Rumpf mit beiden Armen umfasst (Bild 1 u. 4). B hat die Aufgabe, A in einer vorgegebenen Zeit (4 bis 8 s) durch das Strecken der Beine und durch das Rückbeugen des Rumpfes vom Boden zu heben (Bild 3 u. 7). A versucht das Abheben durch ein Senken des Körperschwerpunktes zu verhindern.

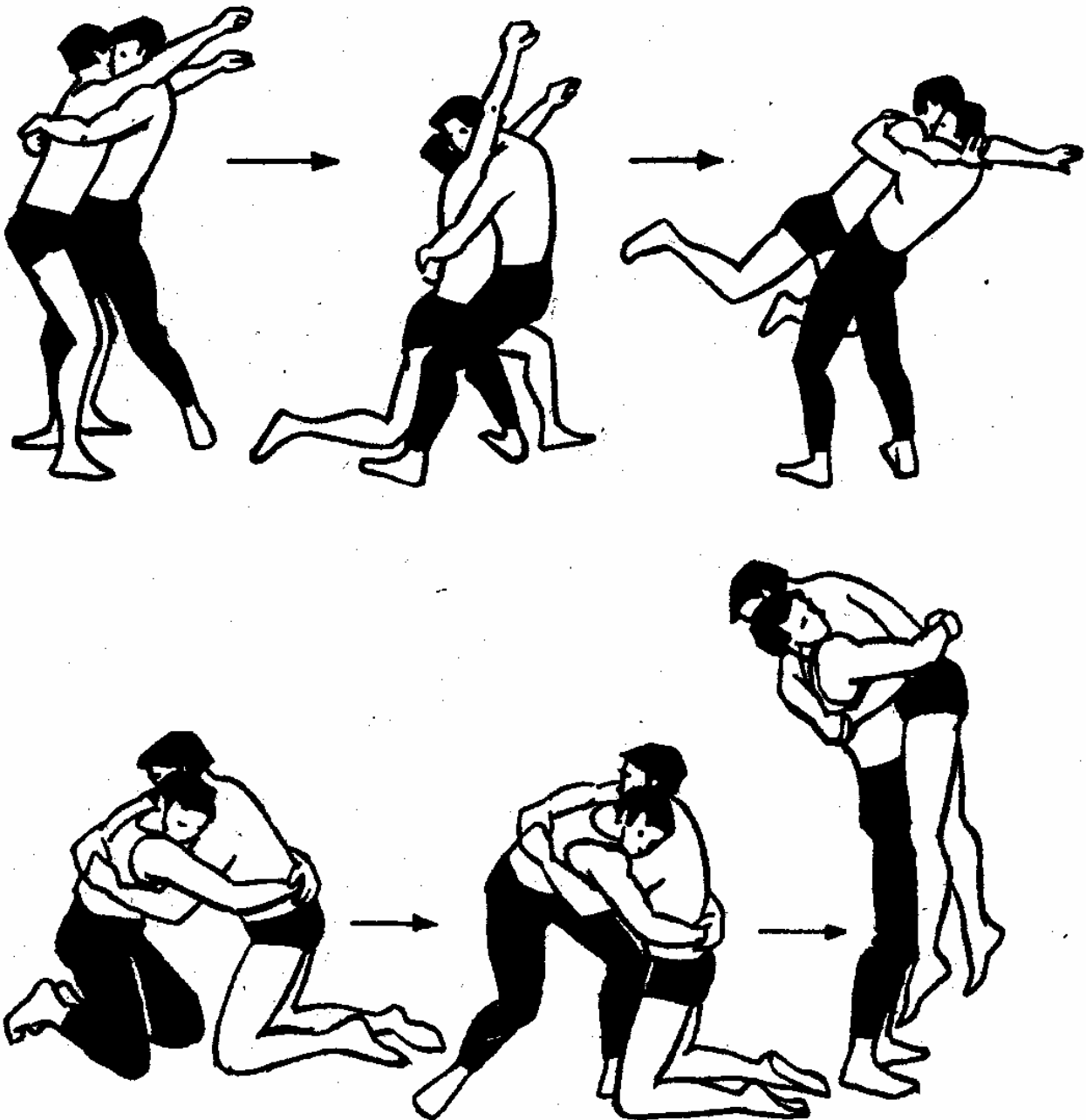


*Umfassen des Gegners von vorn und Heben vom Boden*

Die Kämpfer stehen sich gegenüber. A hat den gegnerischen Rumpf mit beiden Armen umfasst (Bild 1) und versucht, den Gegner innerhalb einer vorgegebenen Zeit (4 bis 8 s) durch ein Strecken der Beine und ein Rückbeugen des Rumpfes vom Boden zu heben (Bild 3). B hat dagegen die Aufgabe, seinen Körperschwerpunkt zu senken, um ein Lösen seiner Füße vom Boden zu verhindern (Bild 2).

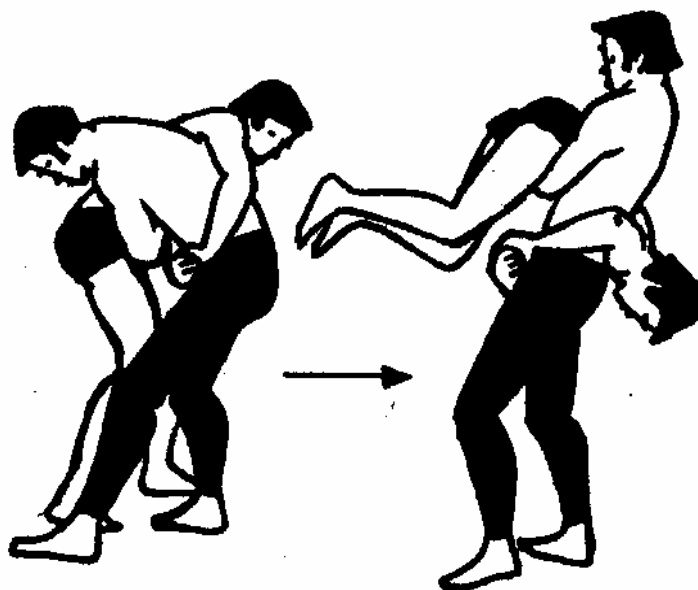
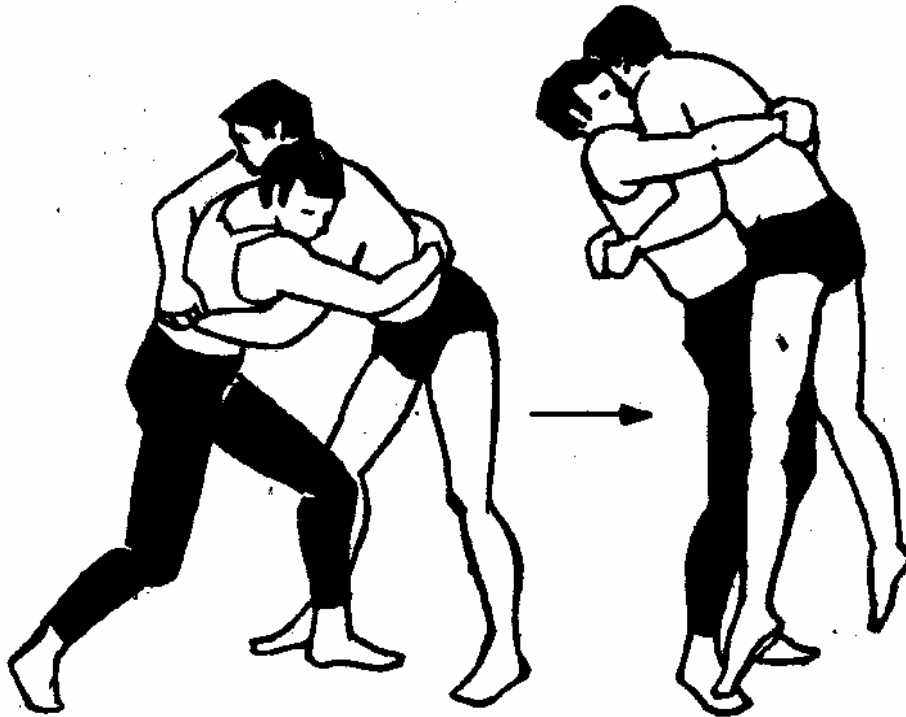
Die Übung kann erschwert werden, wenn A den Gegner aus dem Kniestand vom Boden heben muss (Bild 4 bis 6).

Nach ein- oder mehrmalig durchgeführter Übung erfolgt ein Wechsel der Aufgaben.



*Gegner durch Umfassen des Rumpfes oder der Taille aus dem Stand heben*

Die Kämpfer stehen sich gegenüber und haben den gegnerischen Rumpf von vorn (Bild 1) bzw. die gegnerische Taille von oben umfasst (Bild 3). Beide Kämpfer haben die Aufgabe, den Gegner durch ein Strecken der Beine und ein Aufrichten des Rumpfes vom Boden zu heben (Bild 2 und 4).

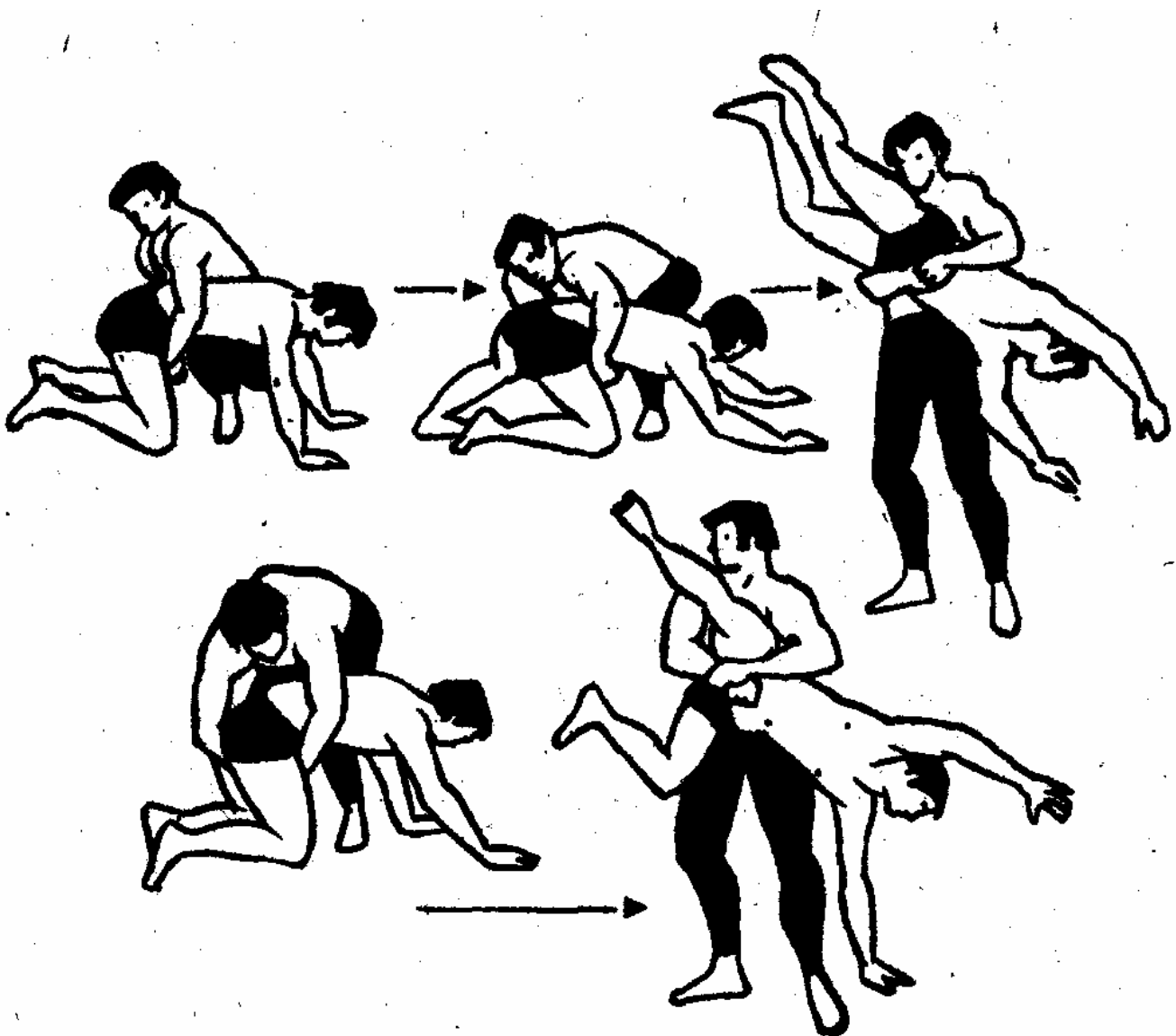


*Heben des Gegners aus der Bankstellung*

B befindet sich in der Bankstellung. A hockt seitlich neben B, so dass sein Gesicht zu den gegnerischen Füßen zeigt, und umfasst die gegnerische Taille mit beiden Armen (Bild 1). A hat nun die Aufgabe B in einer vorgegebenen Zeit (4 bis 8 s) durch ein Strecken der Beine und ein Aufrichten des Rumpfes mit beiden Füßen vom Boden zu heben (Bild 3). B versucht das Abheben durch ein Verlagern des Körperschwerpunktes zu der dem Gegner abgewandten Seite zu verhindern (Bild 2).

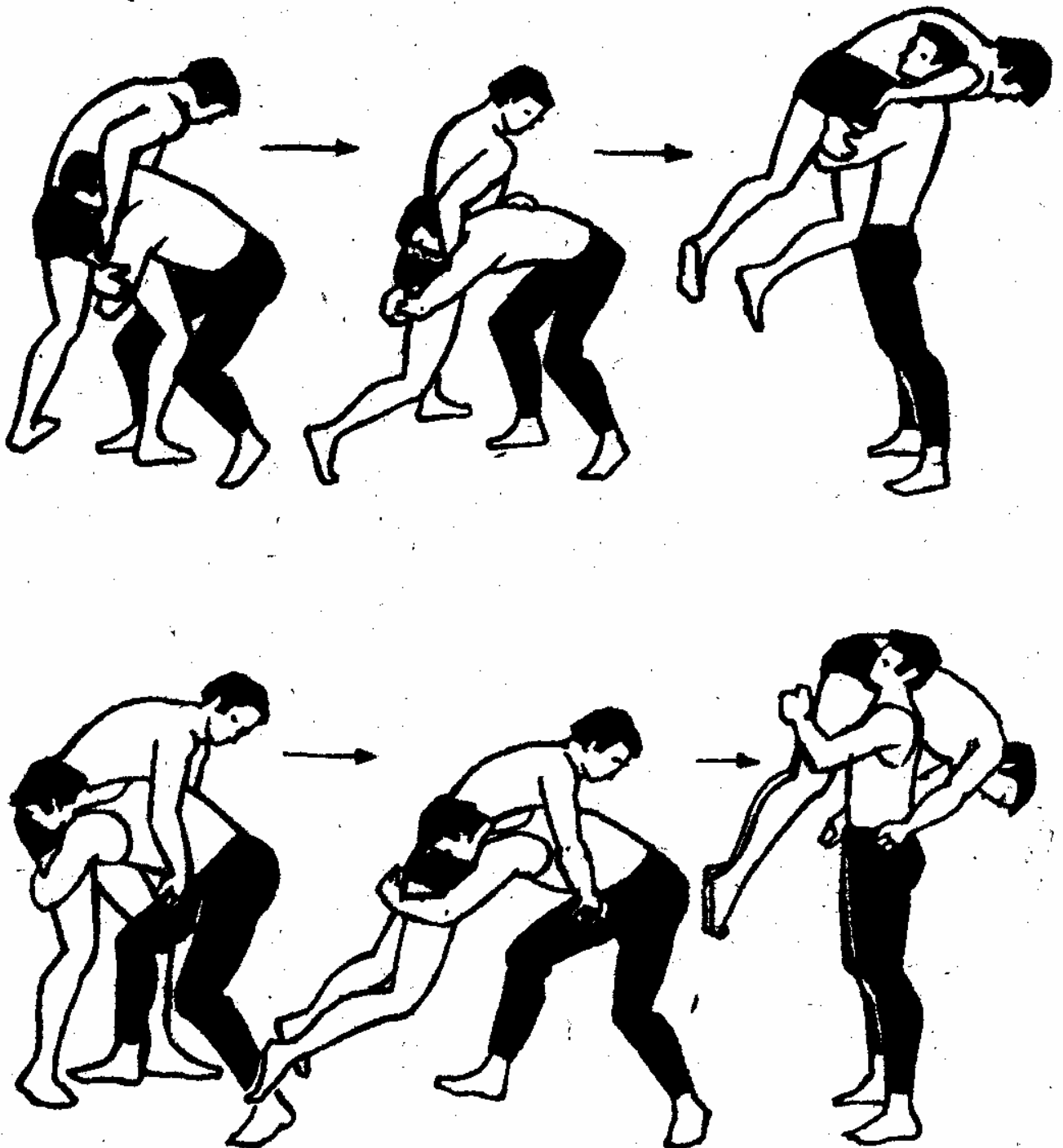
Die Übung kann auch so durchgeführt werden, dass A den abgewandten Oberschenkel von B umfasst und durch ein Strecken seiner Beine und seines Rumpfes die gegnerischen Füße vom Boden löst (Bild 4 und 5).

Nach durchgeführter Übung erfolgt ein Wechsel der Aufgaben.



*Ausheber*

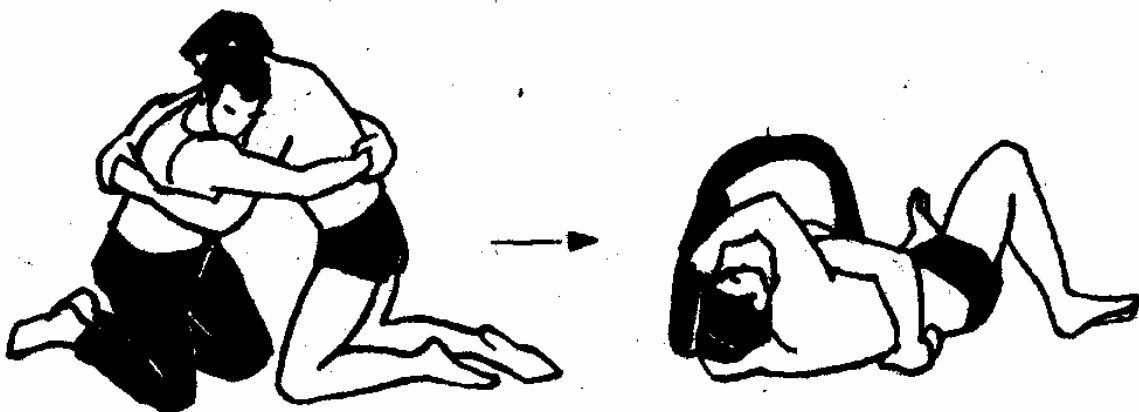
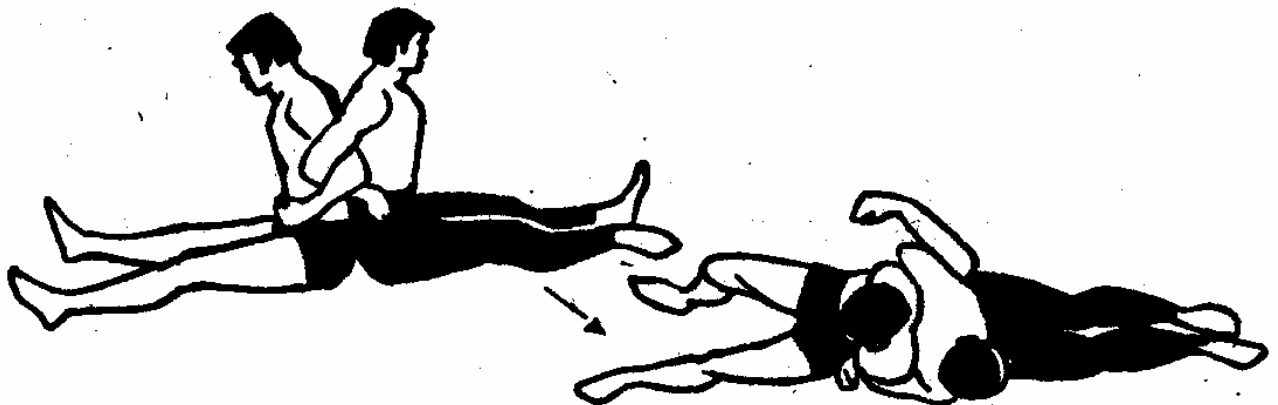
Die Gegner stehen sich gegenüber. A hat einen gegnerischen Oberschenkel mit beiden Armen umfasst und versucht, den Gegner in einer vorgegebenen Zeit (5 bis 10 s) durch ein Strecken seiner Beine und ein Aufrichten des Rumpfes vom Boden zu heben (Bild 1 und 3). B dagegen beabsichtigt durch ein Zurückstemmen des Beines die Fesselung zu sprengen und damit ein Abheben zu verhindern (Bild 2). Die Übung kann durch das Fassen beider Beine des Gegners variiert werden. Nach ein- oder mehrmalig ausgeführter Übung erfolgt ein Wechsel der Aufgaben.





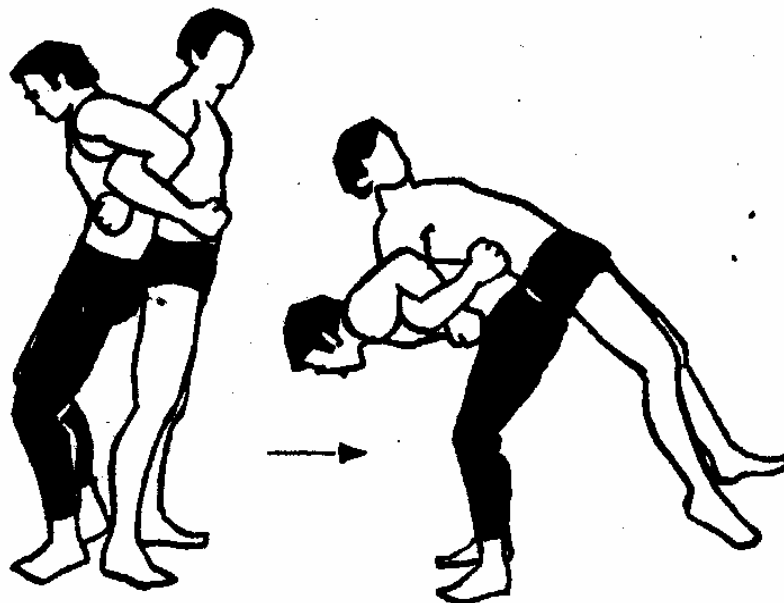
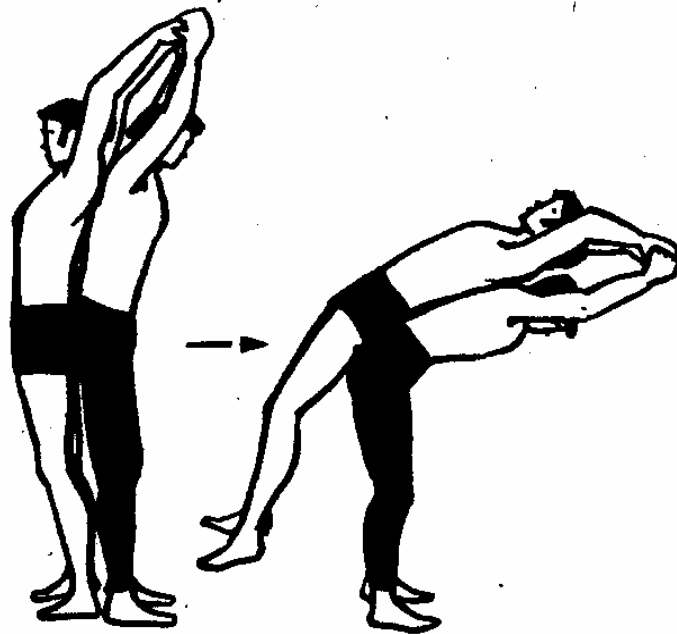
*Kampf um. das Beugen seitwärts*

Die Gegner sitzen Rücken an Rücken im Strecksitz und haben die Arme ineinander gehakt (Bild 1). Beide Gegner haben nun das Ziel, mit ihrer gleichnamigen Schulter den Boden zu berühren, das heißt, die Kämpfer versuchen, durch seitliche Beugebewegungen in entgegengesetzte Richtungen die Aufgabenstellung zu erfüllen (Bild 2). Die Übung kann auch so ausgeführt werden, dass sich beide Gegner im Kniestand befinden, sich von vorn unter Einschluss eines Armes umfasst haben (Bild 3) und nun versuchen, den Kontrahenten in Richtung seines eingeschlossenen Armes in die Bodenlage zu drücken (Bild 4).



*Rückenkampf*

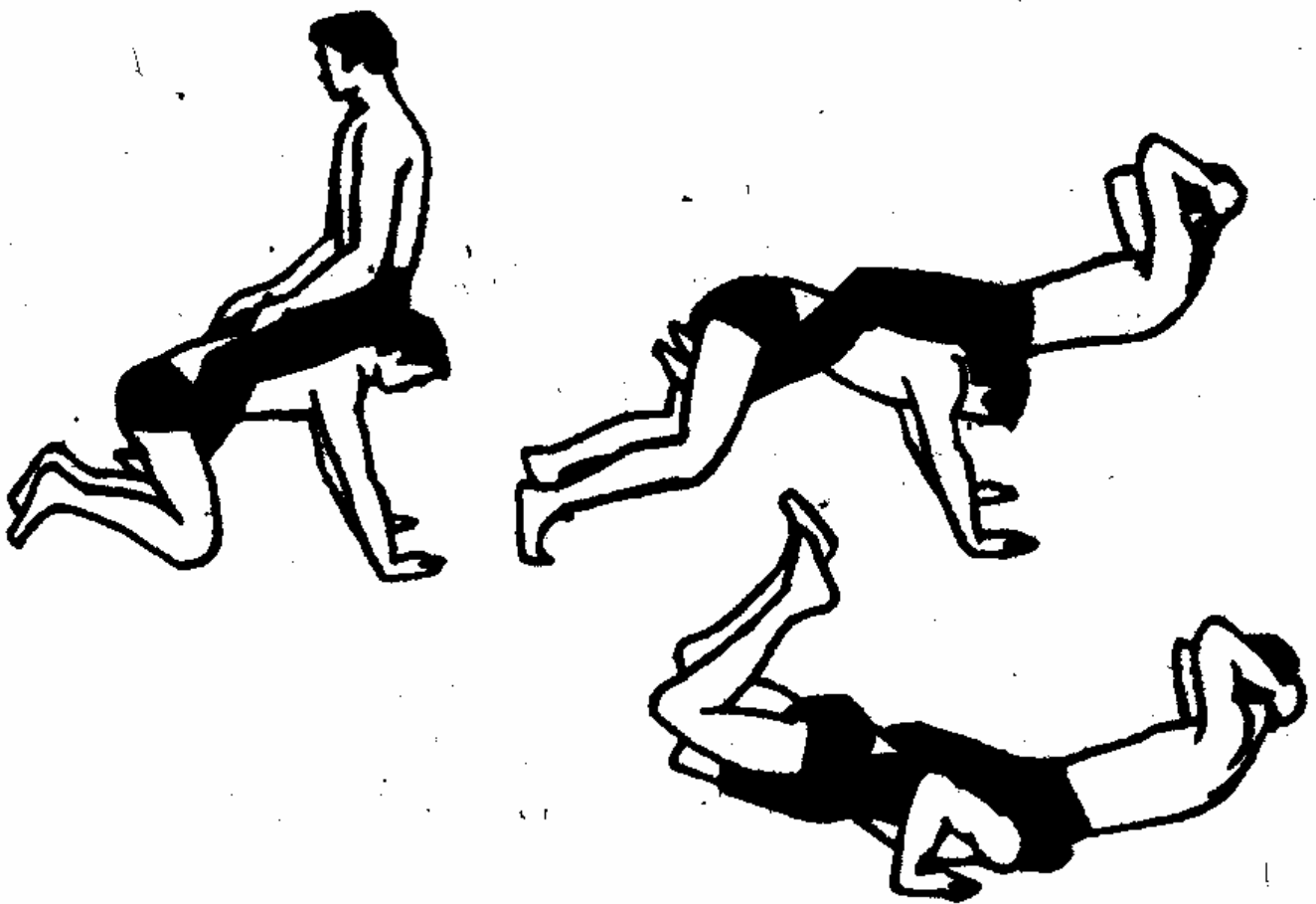
Die Gegner stehen Rücken an Rücken, haben die Arme in die Rückhochhalte geführt und sich an den Händen gefasst (Bild 1). Durch das Senken der Arme und durch das Beugen des Rumpfes nach vorn versuchen die Kämpfer, den Gegner von, Boden zu heben (Bild 2). Die Übung kann auch so ausgeführt werden, dass die Kämpfer Rücken an Rücken stehen, ihre ungleichnamigen Ellenbogen ineinander gehakt haben und versuchen, sich gegenseitig vorm Boden zu heben (Bild 3 und 4).



*Zwingen des Gegners in die Bauchlage aus dem Reitsitz rücklings*

B befindet sich in der Bankstellung. A sitzt rittlings auf den Schultern des Gegners mit Blickrichtung zu dessen Füßen und klemmt beide Fußriste unter dessen Oberschenkel (Bild 1). A hat die Aufgabe, B innerhalb einer vorgegebenen Zeit (5 bis 10 s) durch das Heben der Unterschenkel und Füße nach oben und durch das Beugen des Rumpfes nach hinten (Bild 2) in die Bauchlage zu zwingen (Bild 3). B versucht die Bankstellung durch ein kräftiges Gegenstemmen der Arme zu verteidigen. Für diese Übung ist eine weiche Unterlage erforderlich.

Nach durchgeführter Übung erfolgt ein Wechsel der Aufgaben.

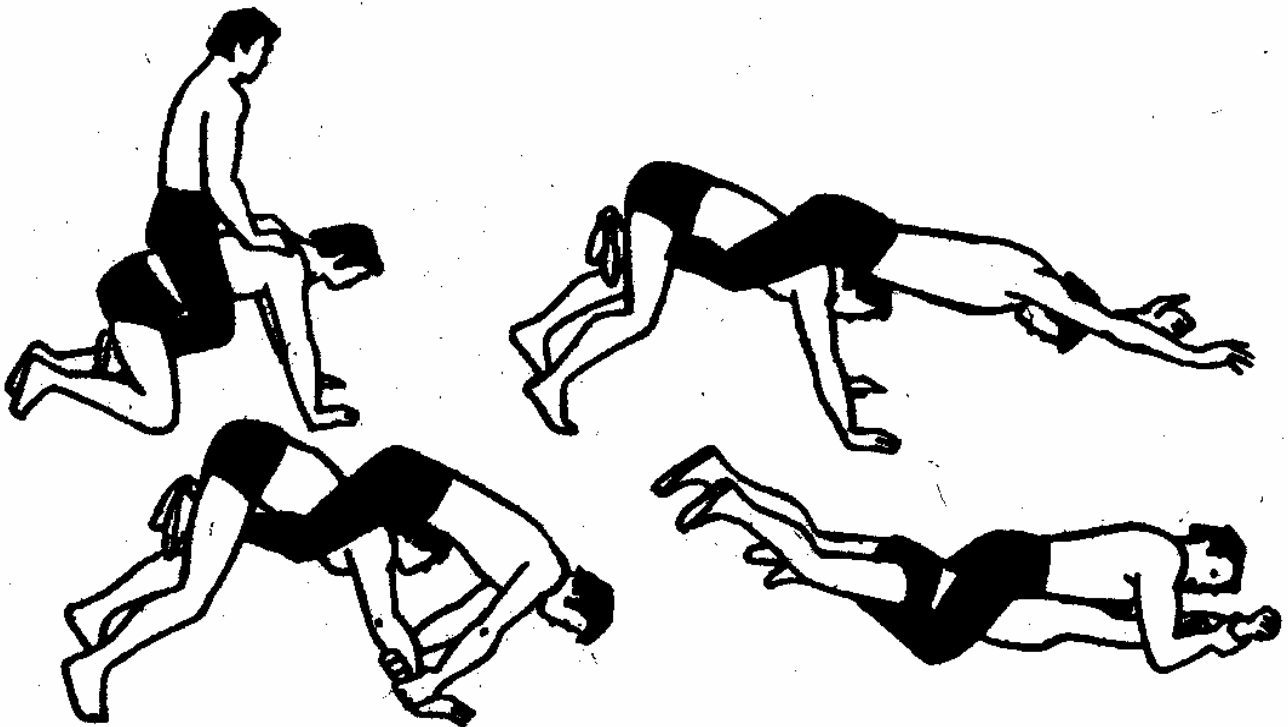


*Zwingen des Gegners in die Bauchlage aus dem Reitsitz vorlings*

B befindet sich in der Bankstellung. A sitzt in Höhe der Lendenwirbelsäule rittlings auf dem gegnerischen Rücken und hat die Unterschenkel unter die gegnerischen Oberschenkel geklemmt (Bild 1). A versucht nun, B innerhalb einer vorgegebenen Zeit (5 bis 10 s) durch ein Vorschwingen seines Rumpfes und durch ein Heben seiner Unterschenkel in die Bauchlage zu zwingen (Bild 2). Verteidigt B die Bankstellung durch ein kräftiges Gegenstemmen der Arme erfolgreich, so hat A die Möglichkeit, mit beiden Händen ein gegnerisches Handgelenk zu fassen (Bild 3), es nach vorn zu reisen und dadurch die Überführung des Gegners in die Bauchlage zu erleichtern (Bild 4).

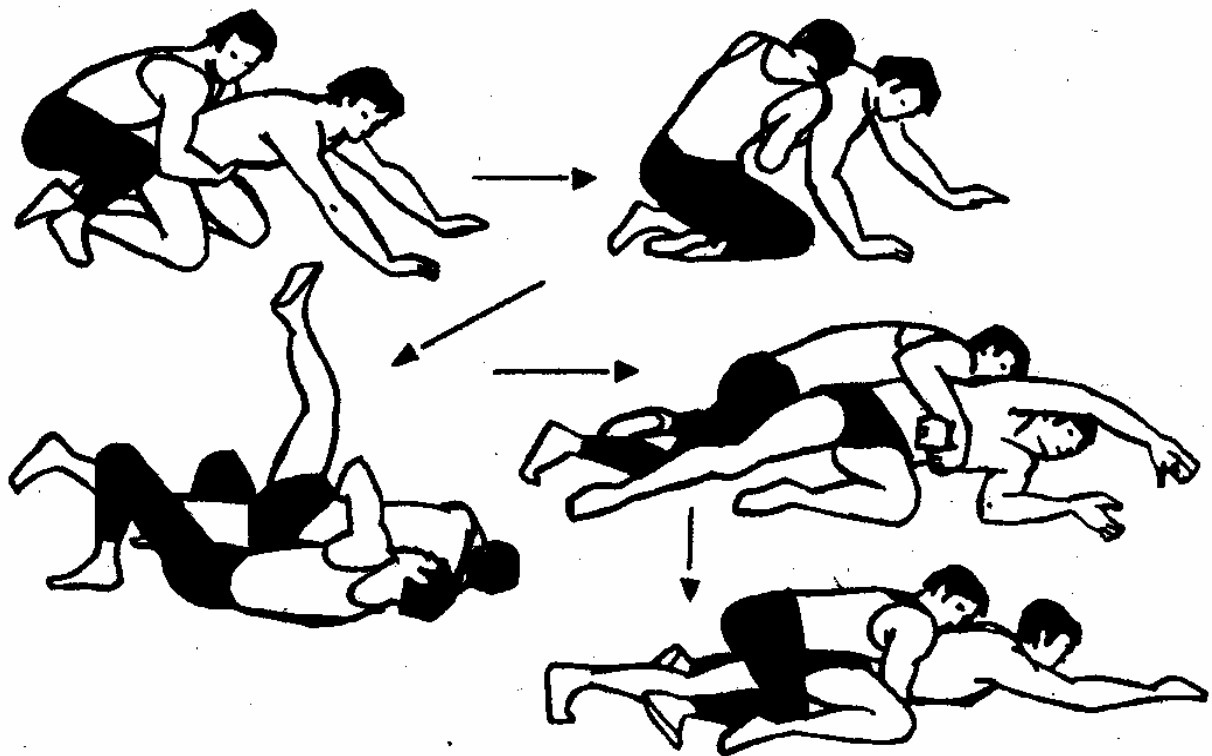
Für diese Übung ist eine weiche Unterlage erforderlich.

Nach durchgeführter Übung erfolgt ein Wechsel der Aufgaben.



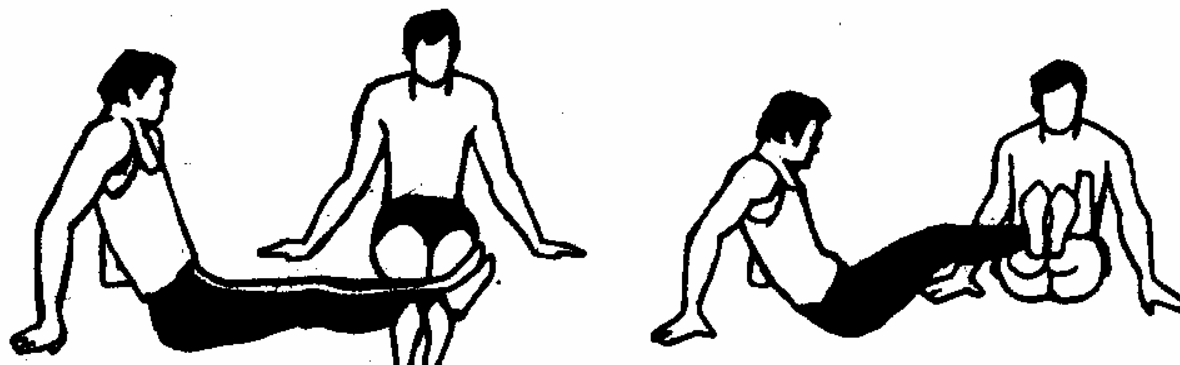
*Rolle seitwärts*

B befindet sich in der Bankstellung. A kniet seitlich hinter ihm und hat die gegnerische Taille mit beiden Armen umfasst (Bild 1). A hat die Aufgabe, sich mit B innerhalb einer vorgegebenen Zeit (8 bis 12 s) rechts oder links um die Körperlängsachse zu drehen (Bild 2 bis 5). B versucht, diese Rollbewegung durch ein Verlagern des Körperschwerpunktes zu der dem Gegner abgewandten Seite und durch ein energisches Gegenstemmen seiner Arme zu verhindern (Bild 2). Durch das Antäuschen der Drehung zur entgegengesetzten Seite der beabsichtigten Durchführung kann die Entwicklung der Reaktions-, Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit stärker betont werden. Nach durchgeführter Übung erfolgt ein Wechsel der Aufgaben.

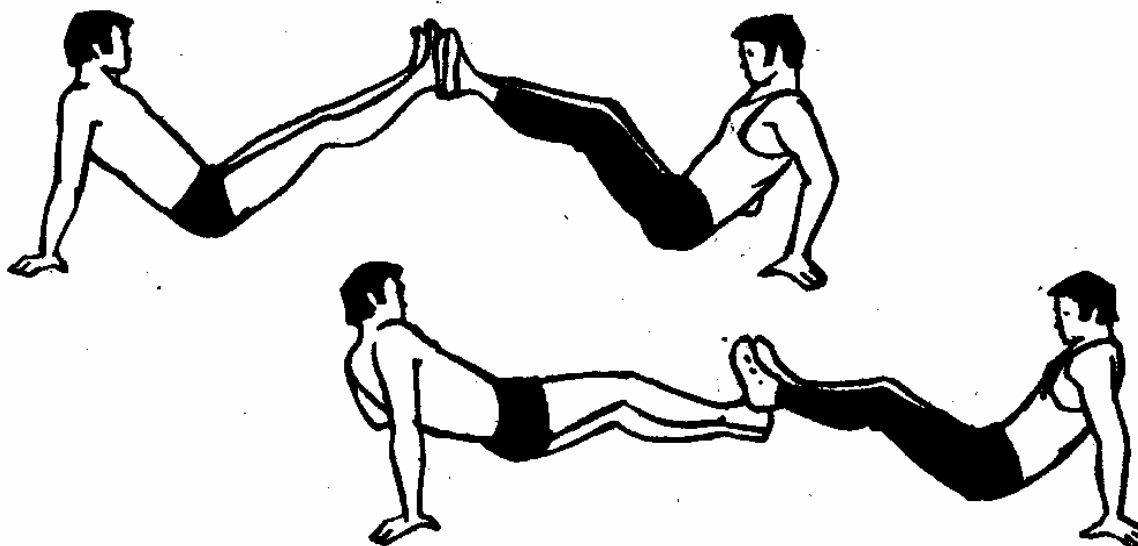


*Fersen vom Boden*

Die Gegner sitzen im Strecksitz im rechten Winkel zueinander. A hat seine Unterschenkel über die Unterschenkel des Gegners gelegt. B hat die Aufgabe, in einer vorgegebenen Zeit seine Beine gegen den Widerstand des Gegners sichtbar vom Boden zu heben.

*Kampf um den Schwebesitz*

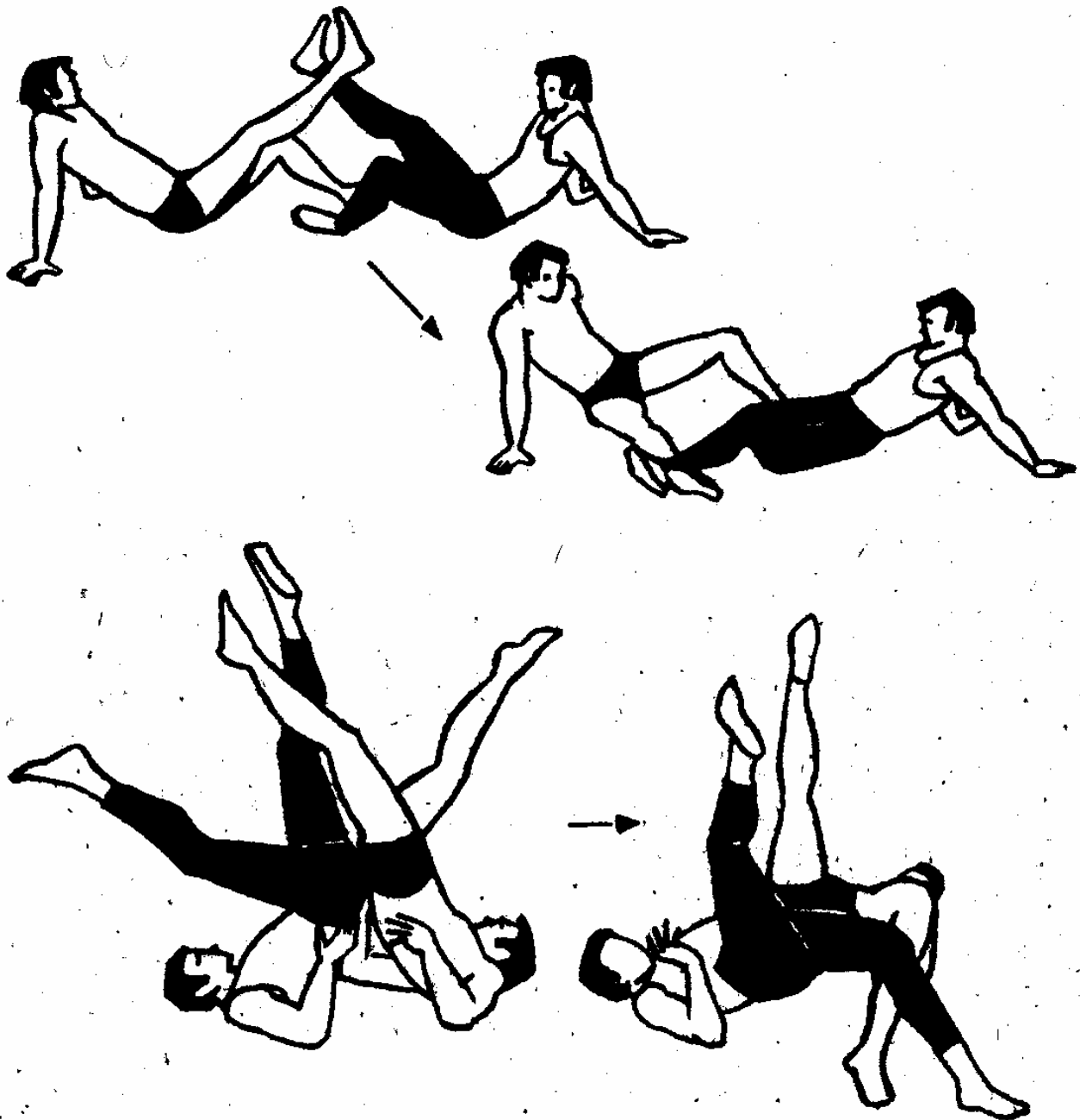
Die Gegner sitzen sich im Schwebesitz mit geschlossenen Beinen gegenüber. Beide Kämpfer versuchen nun, die Beine des Gegners auf den Boden zu drücken. Das Öffnen und Beugen der Beine ist nicht gestattet.



*Bein zum Boden*

Die Gegner sitzen sich gegenüber, stützen mit den Armen hinter dem Körper und legen die Innenseiten der gleichnamigen Unterschenkel gegeneinander (Bild 1). Nun versuchen beide Kämpfer, das gehobene gegnerische Bein seitwärts auf den Boden zu drücken (Bild 2).

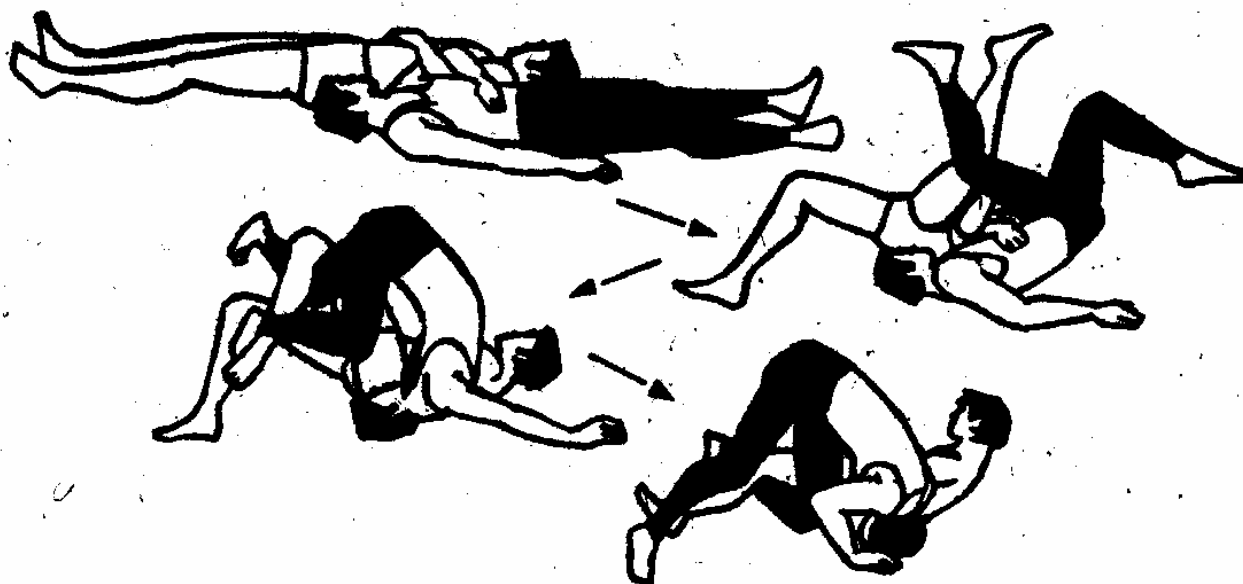
Diese Übung kann auch Rücken an Rücken aus dem Nacken-Schulterstand, der oft auch als "Kerze" bezeichnet wird, durchgeführt werden (Bild 3 und 4).



*Beinhakeln*

Die Gegner liegen auf *dem* Rücken so zueinander, dass sich ihre gleichnamigen Schultern berühren. Die dem Gegner zugewandten Arme werden ineinander gehakt (Bild 1). Jetzt schwingen die Gegner ihre zugewandten Beine zweimal nach oben an (Bild 2). Beim dritten Mal werden die Kniegelenke ineinander gehakt, und beide versuchen, durch ein Herunterdrücken, ihres Beines den Gegner zu einer Rolle rückwärts zu zwingen (Bild 3 und 4).

Nach durchgeführter Übung sollten die Seiten gewechselt werden, um beide Beine gleichmäßig zu belasten.



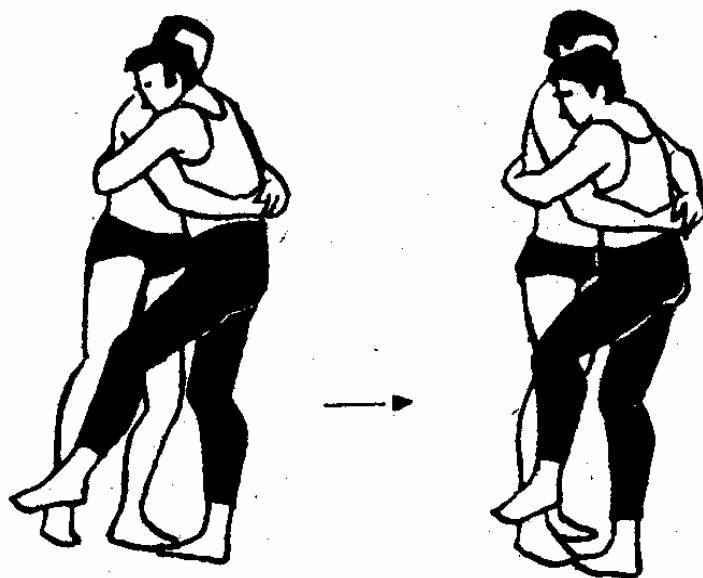
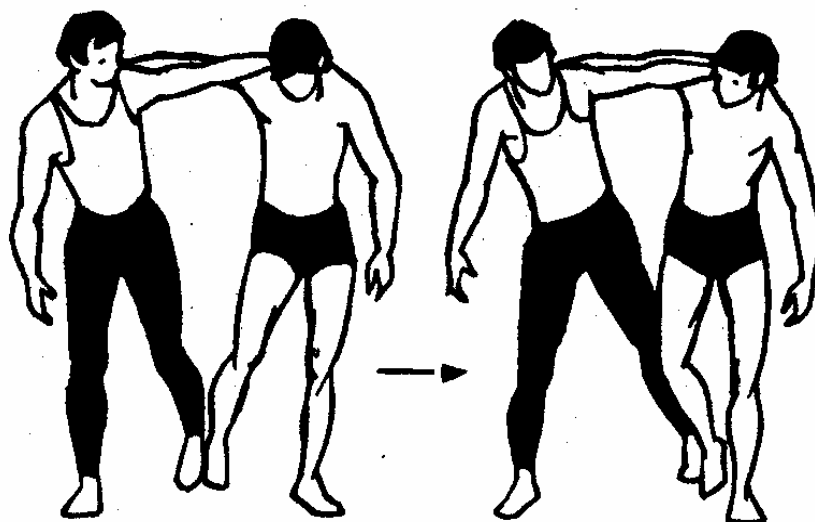


*Kampf um das Schließen der Beine*

Die Kämpfer stehen Schulter an Schulter, haben die dem Gegner zugewandte Hand auf den gegnerischen Nacken gelegt und die gestreckten, einander zugewandten Beine seitwärts gehoben (Bild 1). Beide Kämpfer haben nun das Ziel, durch einen kräftigen Druck nach -außen die Beine des Gegners zu schließen (Bild 2).

Diese Übung kann auch durchgeführt werden, wenn die Kämpfer Brust an Brust (Bild 3) stehen. A hat nun die Aufgabe, die Beine von B zu schließen (Bild 4).

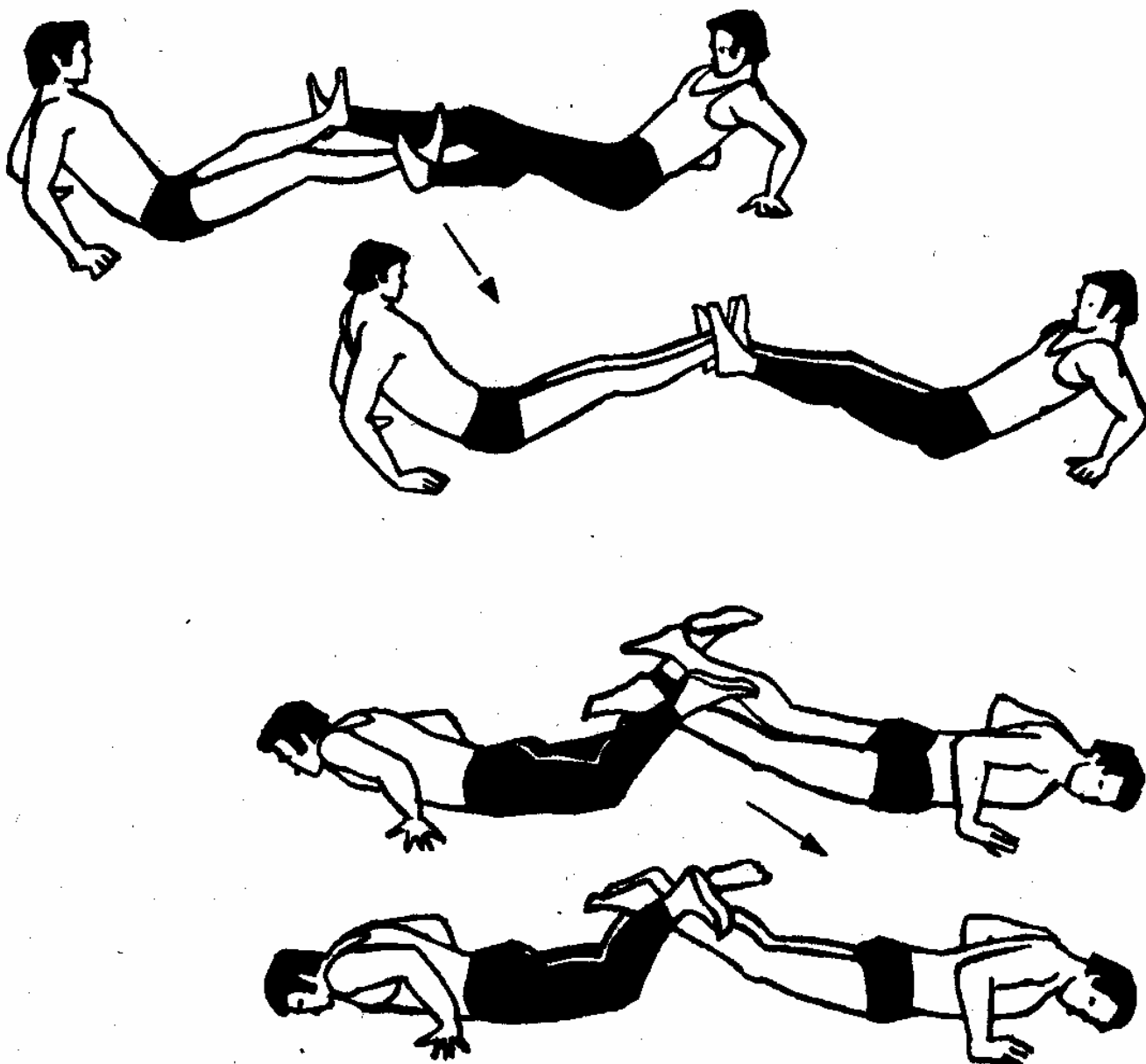
Nach ein- oder mehrmalig absolvierter Übung erfolgt ein Wechsel der Aufgaben.



*Schließen der gegrätschten Beine des Gegners*

Die Gegner sitzen sich im Schwebesitz gegenüber, stützen mit den Händen hinter dem Körper und haben die Beine gegrätscht (Bild 1). A, der die Innenseiten seiner Füße an die Außenseiten der gegnerischen Unterschenkel gelegt hat, versucht nun innerhalb einer vorgegebenen Zeit, durch ein Schließen seiner Beine die gegnerischen Beine zusammenzuführen (Bild 2).

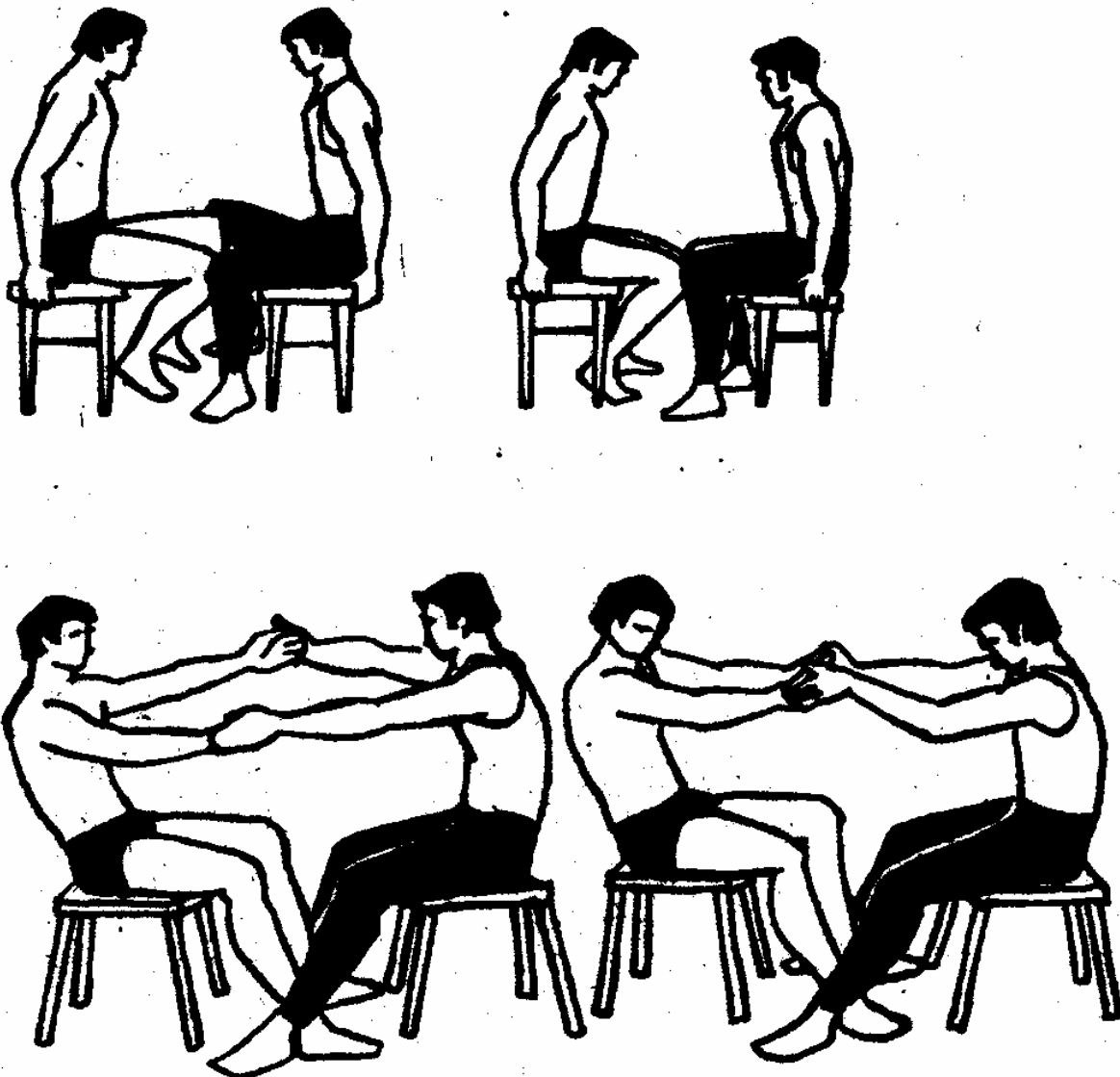
Eine Weitere Variante ergibt sich, wenn die Kontrahenten die Übung aus der Bauchlage durchführen (Bild 3 und 4). Die Übung kann auch widergleich durchgeführt werden, d. h.. B hat jetzt das Ziel, seine geschlossenen Beine gegen den Widerstand von A zu öffnen. Wenn sich seine Füße nicht mehr berühren, hat er die Zielstellung erfüllt. Nach ein- oder mehrmalig durchgeführter Übung erfolgt ein Wechsel der Aufgaben.



*Knie- und Handdrücken*

Die Gegner sitzen sich gegenüber und haben die Knie auseinandergeführt (Bild 1). A, der die Innenseiten seiner Knie an die Außenseiten der gegnerischen Knie gelegt hat, versucht nun, innerhalb einer vorgegebenen Zeit, durch ein Schließen seiner Beine die gegnerischen Knie zusammenzuführen (Bild 2). Die Übung kann auch widergleich durchgeführt werden, d. h.. B hat jetzt das Ziel seine geschlossenen Beine gegen den Widerstand von A zu öffnen. Wenn sich seine Knie nicht mehr berühren, hat er die Zielstellung erfüllt.

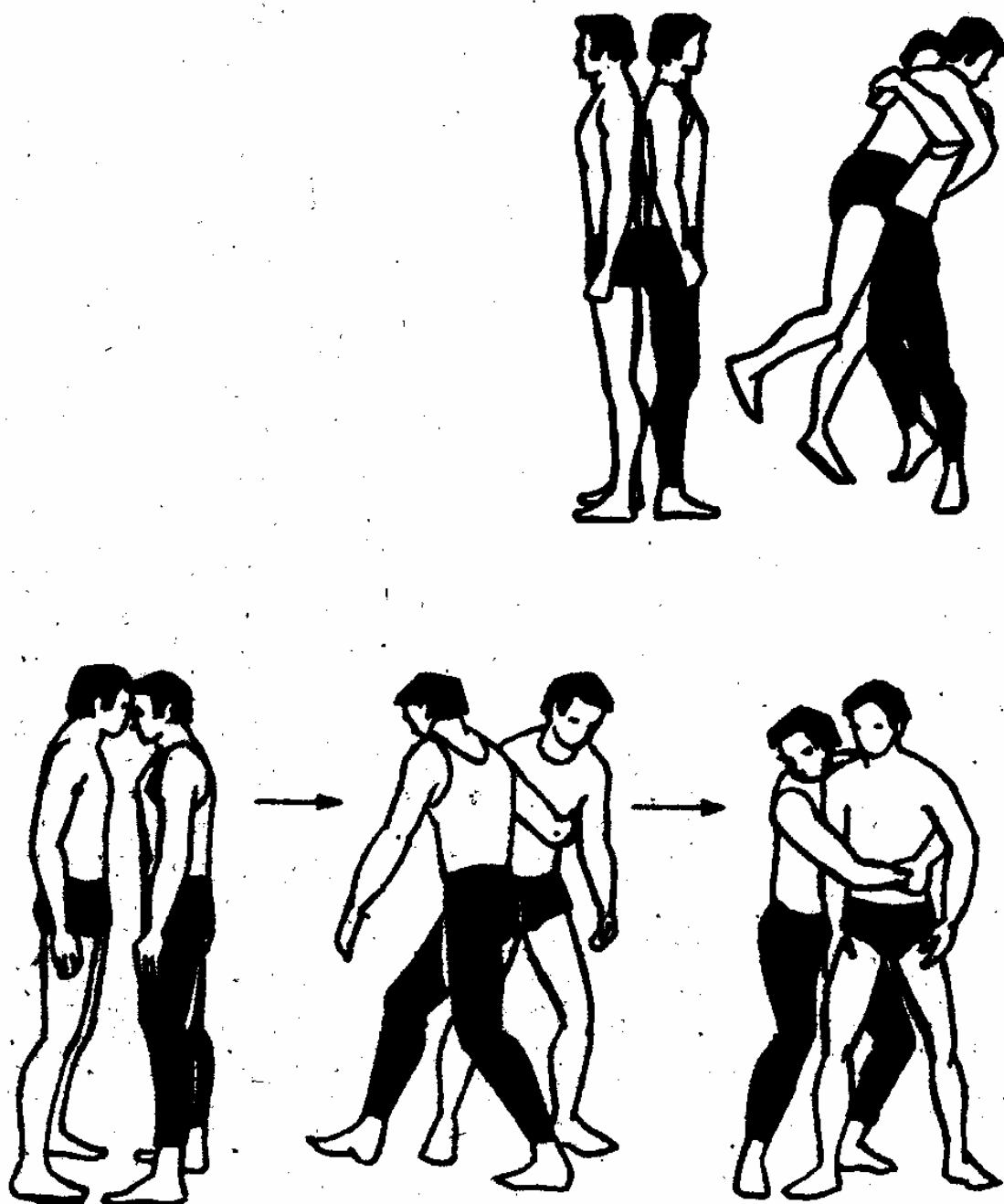
Beim Handdrücken versucht A, mit gestreckten Armen die gestreckten Arme seines Kontrahenten so weit zusammenzuführen, dass sich dessen Handflächen berühren (Bild 3 und 4). Auch diese Übung kann widergleich durchgeführt werden.



*Drehen vor dem Gegner im Stand*

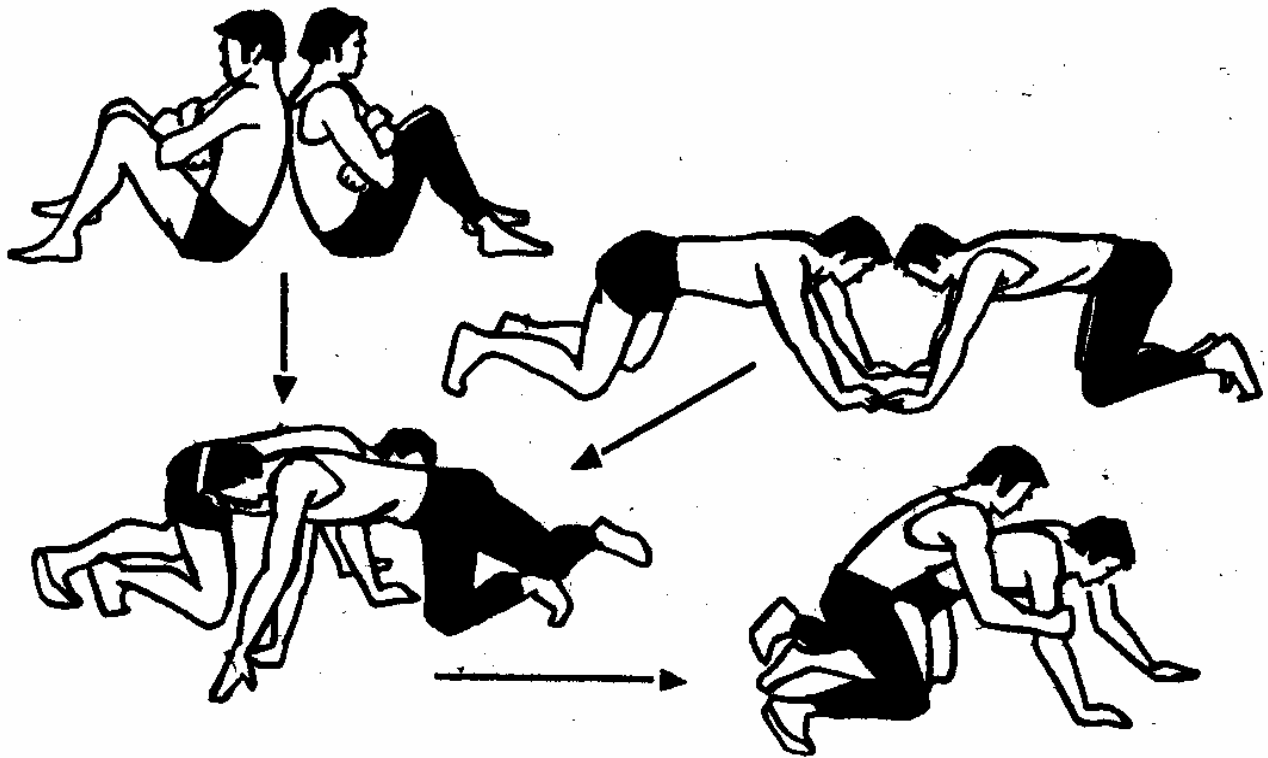
Die Gegner stehen in Grundstellung Rücken an Rücken (Bild 1). Auf ein Signal (Pfeiff, Ruf, Handklatschen, Lichtzeichen usw.) drehen sie sich nach der rechten oder linken Seite um ihre Körperlängsachse und versuchen, den Gegner zu umfassen und vom Boden zu heben (Bild 2).

Die Übung kann auch so durchgeführt werden, dass die Gegner Brust an Brust stehen (Bild 3), auf ein Signal versuchen, in den Rückendes Gegners zu gelangen (Bild 4), um ihn von hinten vom Boden zu heben (Bild 5).



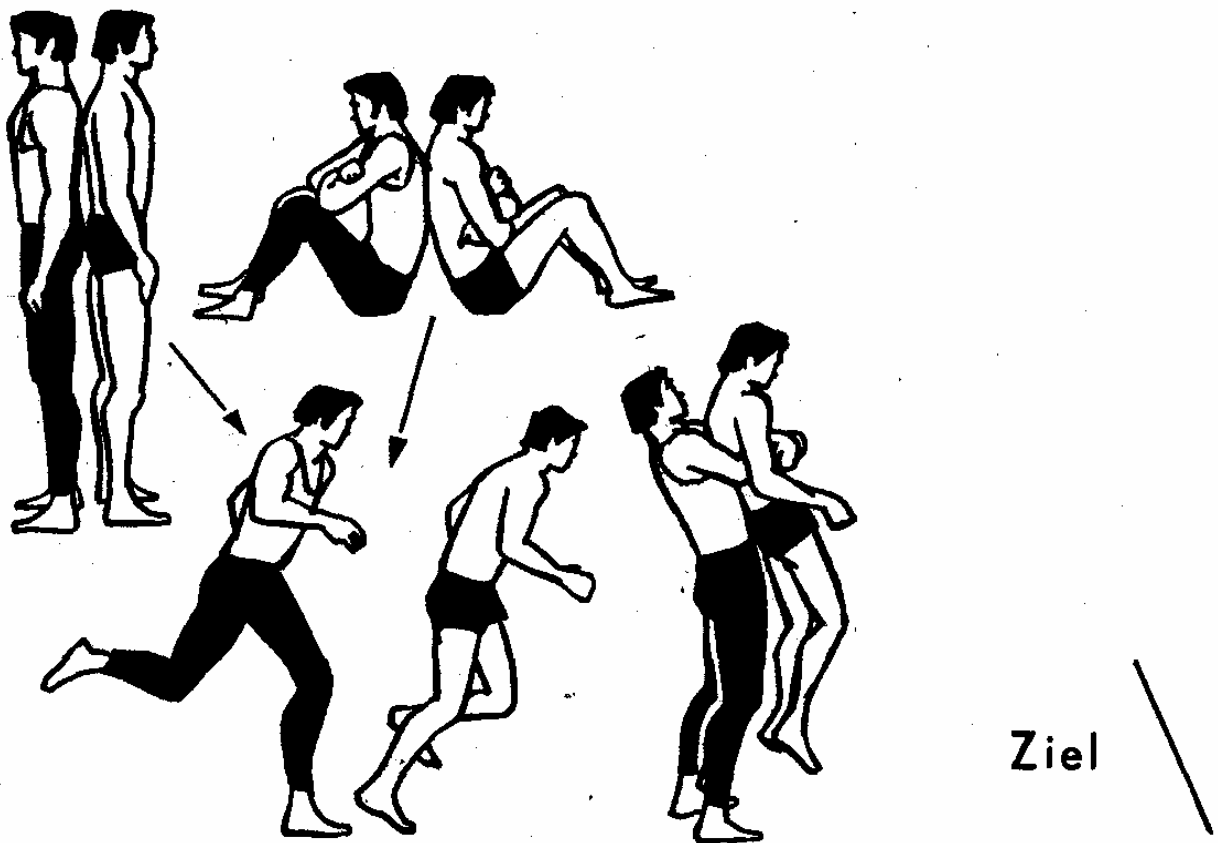
*Drehen um den Gegner aus der Sitz bzw. Bankstellung*

Die Gegner befinden sich im Streck-, Fersen- oder Hocksitz (Bild 1) Rücken an Rücken bzw. in der Bankstellung (Bild 2) oder im Liegestütz vorlings Kopf an Kopf. Auf ein Signal versuchen die Kämpfer, den Gegner zu umlaufen (Bild 3), um in seinen Rücken zugelingen und ihn seitlich von hinten zu beherrschen (Bild 4).



*Fangen des Gegners*

Die Gegner stehen in Grundstellung (Bild 1) oder sitzen im Fersen- Streck oder Hocksitz (Bild 2) Rücken an Rücken. Nun wird ein Kämpfer (A oder B) aufgerufen. Er hat die Aufgabe, so schnell wie möglich, einem Ziel entgegenzulaufen. Sein Gegner vollführt eine halbe Drehung um seine Körperlängsachse, versucht ihn zu verfolgen (Bild 3) und vor dem Erreichen des Zieles zu ergreifen, festzuhalten Und vom Boden zu heben (Bild 4).

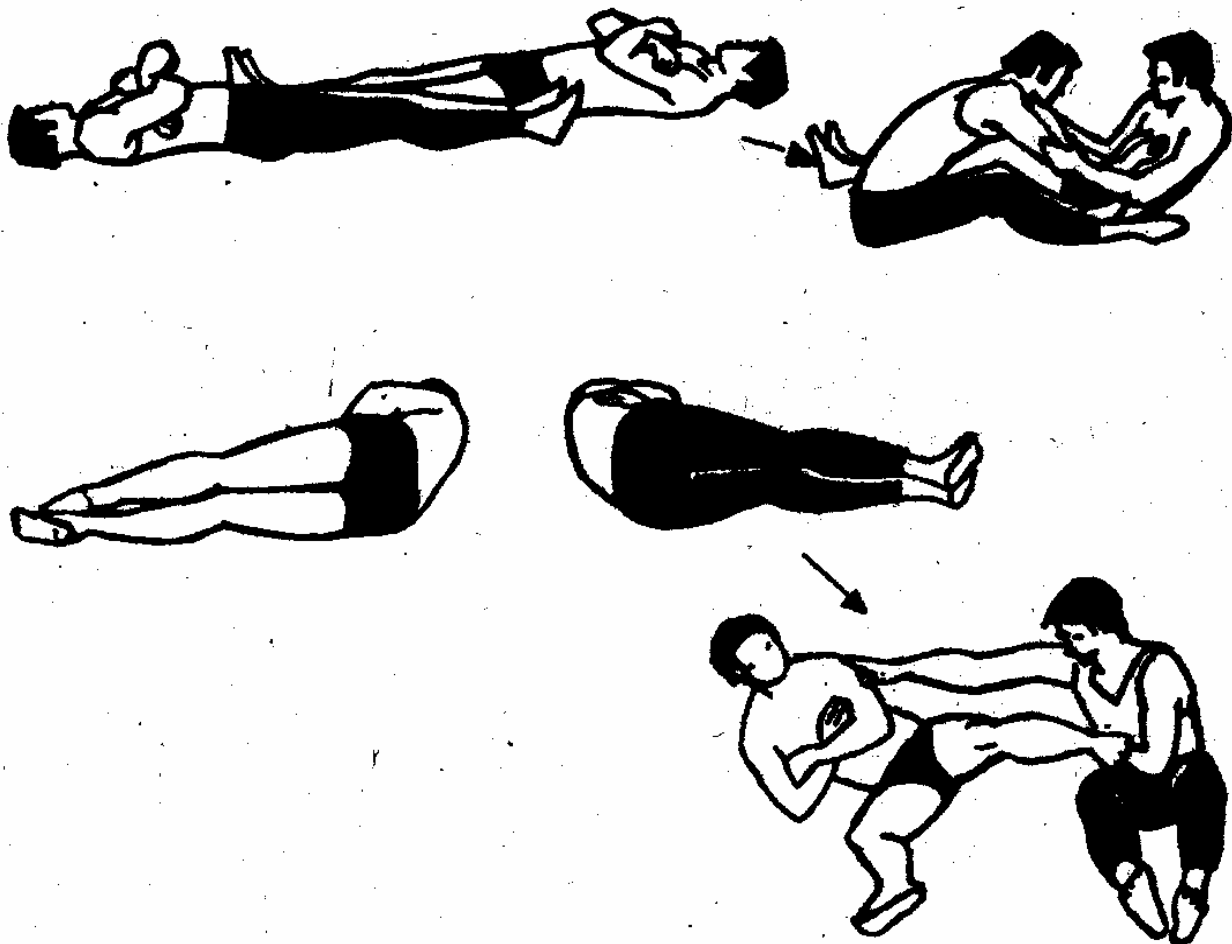


*Kampf um die Sitzstellung*

Die Gegner befinden sich mit über der Brust verschränkten Armen in der Rückenlage und hegen sich so gegenüber, dass sich die Außenseiten ihrer zugewandten Knie berühren. (Bild 1). Auf ein Signal strecken die Kämpfer die Arme in die Vorhalte, richten den Rumpf schnellkräftig auf und versuchen durch ein Beugen des Rumpfes nach vorn, den Gegner daran zu hindern, in die Sitzstellung zu gelangen (Bild 2).

Es ist darauf zu achten, dass die Arme sofort nach dem Signal in die Vorhalte geführt werden, um ein Zusammenstoßen der Köpfe zu vermeiden.

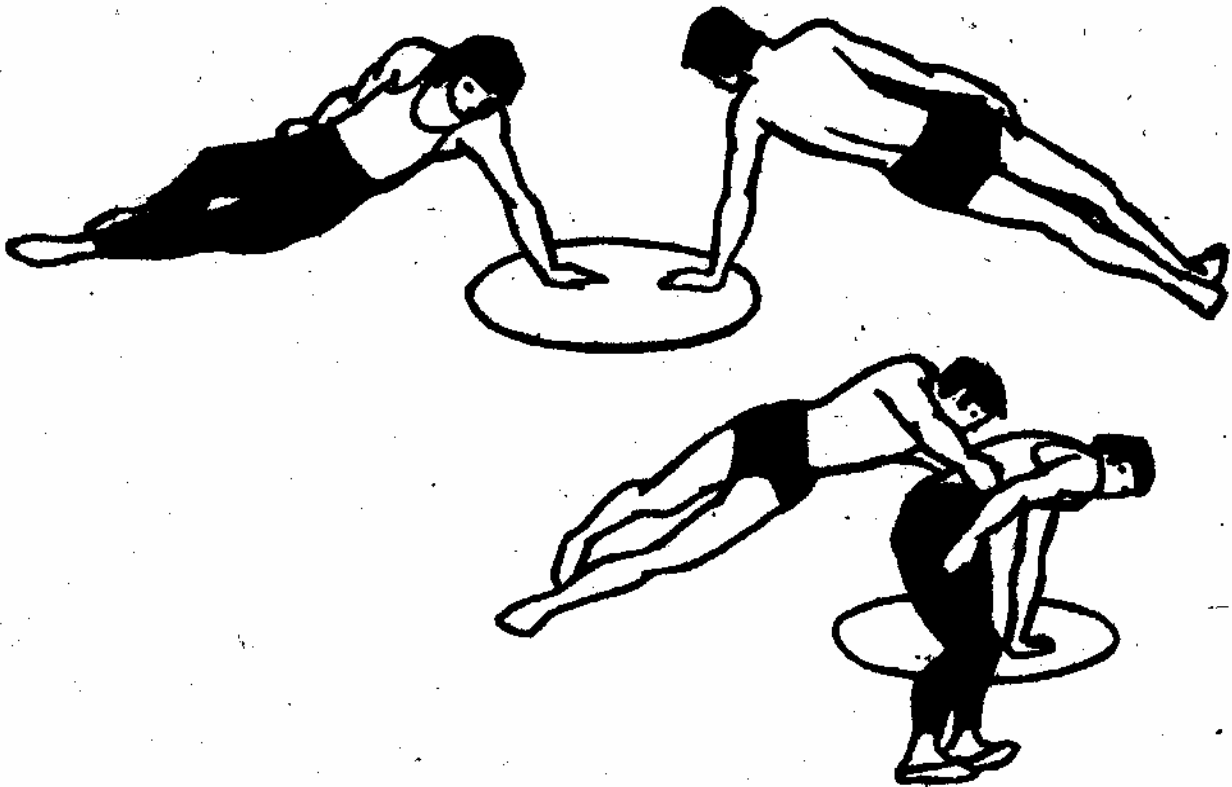
Die Übung kann auch so durchgeführt werden, dass die Gegner mit angewinkelten Beinen nebeneinander liegen (Bild 3), sich auf ein Signal ohne Unterstützung der Hände in den Streckersitz begeben und versuchen, mit der dem Gegner zugewandten Hand ein Aufrichten des Gegners zu verhindern. Jegliches Abstützen mit der dem Gegner abgewandten Hand auf dem Boden wird mit einer Niederlage bestraft.



*Verfolgungsrennen im Liegestütz seitlings*

Die Gegner befinden sich im Liegestütz seitlings gegenüber und haben die rechte bzw. linke Hand in einen aufgezeichneten Kreis von etwa 50 cm Durchmesser gestützt (Bild 1). Auf ein Signal laufen die Kämpfer so schnell wie möglich kreisförmig um ihre Stützhand, um den Gegner in Höhe der Taille oder des Gesäßes abzuschlagen (Bild 2),

Der Kämpfer, der abgeschlagen wird, den Kreis mit der Stützhand verlässt oder- mit einem anderen Körperteil als der Stützhand und den Füßen den Boden berührt wird zum Verlierer erklärt.



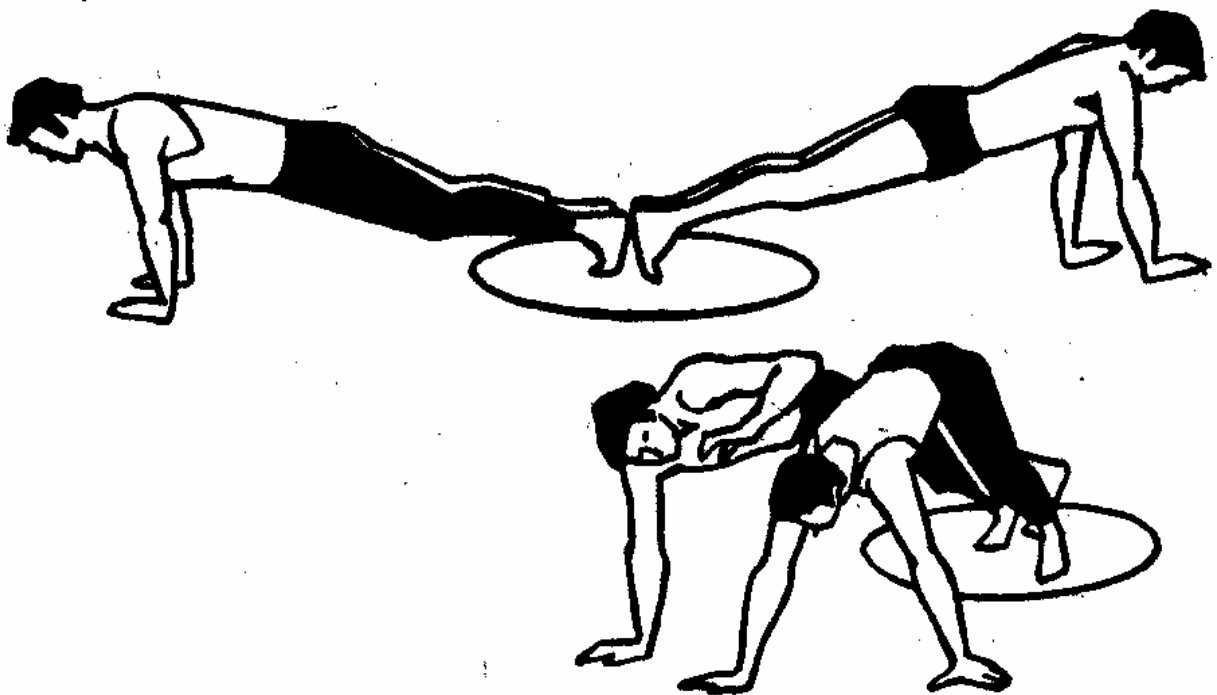


*Uhrenhasche*

Die Kämpfer befinden sich im Liegestütz vorlings (Bild 1) oder rücklings und haben die Fußsohlen im Zentrum eines Kreises von ungefähr 50 cm Durchmesser aneinandergelegt. Auf ein Signal laufen beide Kämpfer in einer Richtung so schnell wie möglich kreisförmig um ihre Füße, um den Gegner auf dem Rücken (Bild 2) bzw. der Brust abzuschlagen.

Der Kämpfer, der abgeschlagen wird, den Kreis mit den Füßen verlässt oder mit einem anderen Körperteil als den Händen und Füßen den Boden berührt, wird zum Verlierer erklärt.

Diese Zweikampfübung kann mit veränderter Aufgabenstellung auch zur vorrangigen Entwicklung der Reaktions-, Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit genutzt werden. Ein Kämpfer wird zum Fänger, sein Gegner zum Läufer bestimmt. Fänger und Läufer dürfen nun, um den Gegner abzuschlagen bzw. um dem Abschlagen zu entgehen, die Bewegungsrichtung beliebig ändern.

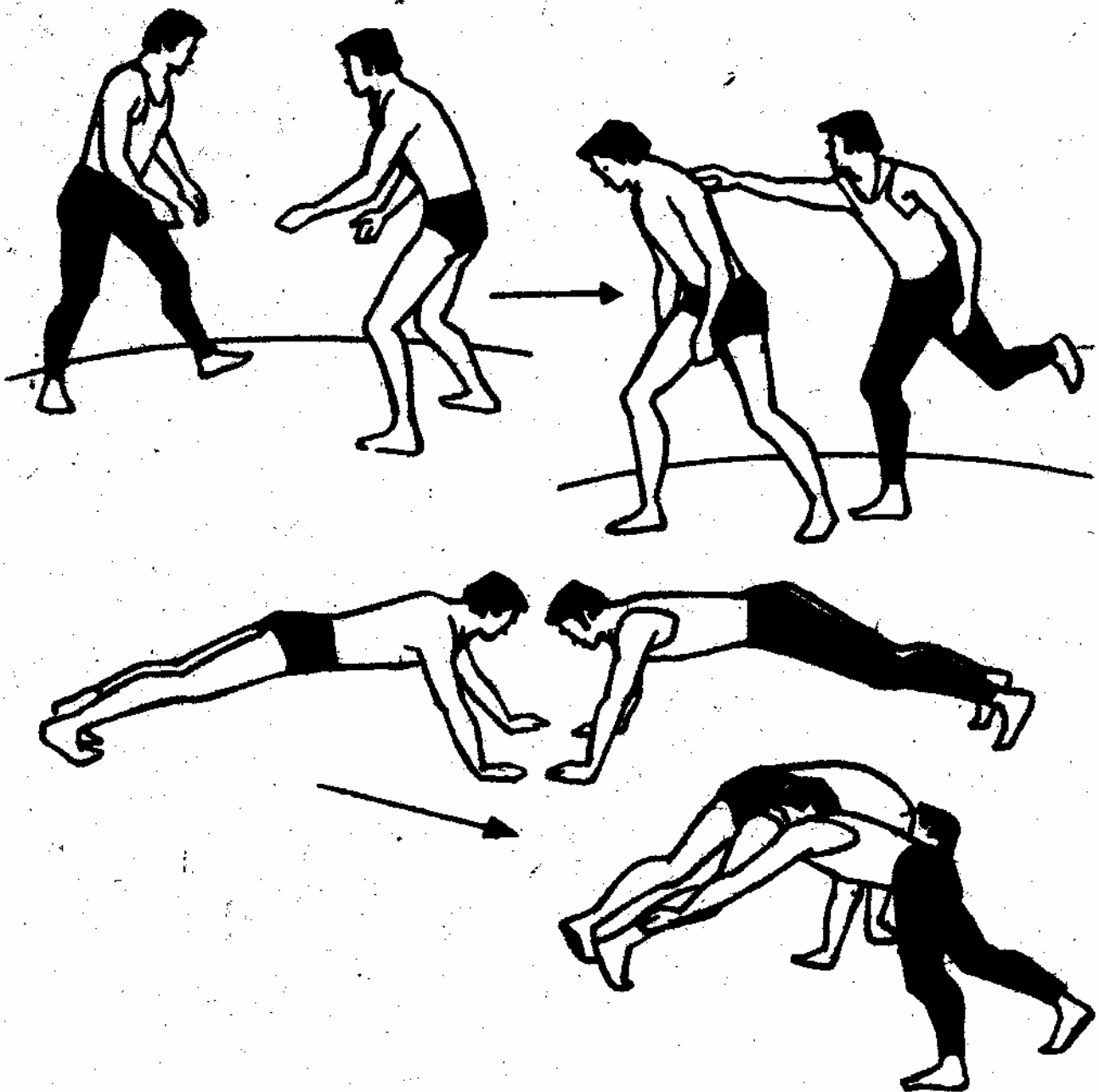


*Raschen*

Die Gegner befinden sich im Stand (Bild 1), im Kniestand, in der tiefen Kniebeuge oder im Liegestütz vorlings (Bild 3) oder rücklings in einem Kampffeld, mit einer Fläche von 20 bis 60 m<sup>2</sup> gegenüber. Ein Kämpfer wird zum Fänger, sein Gegner zum Läufer bestimmt.

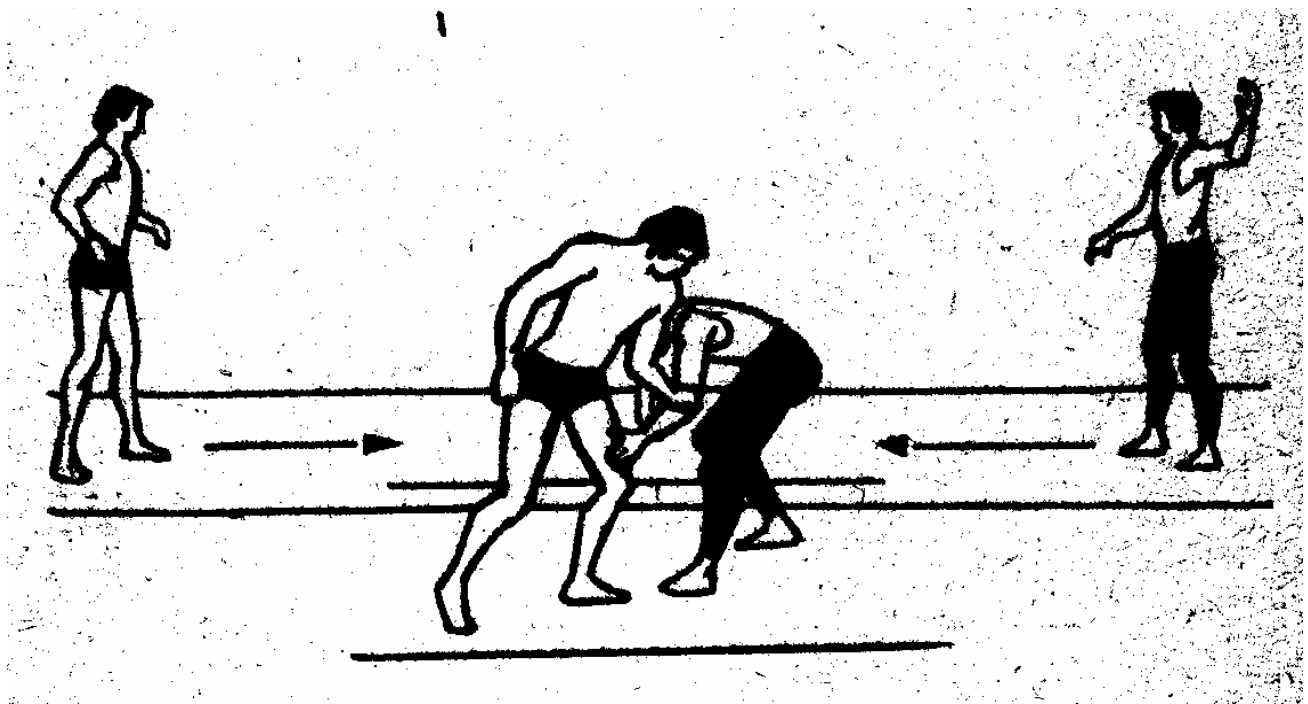
Der Fänger versucht nun, den Läufer innerhalb einer vorgegebenen Zeit (etwa 8 bis 15 s) in einer vorgeschriebenen Fortbewegungsart (Laufen, Springen usw.) zu erreichen und an einem festgelegten Körperteil abzuschlagen (Bild 2 und 4). Für die erfolgreiche Aktion wird ein Punkt vergeben. Ein Verlassen der vorgeschriebenen Fortbewegungsart wird mit einem Punktabzug bestraft.

Nach Ablauf der vorgegebenen Zeit erfolgt ein Wechsel der Aufgaben.



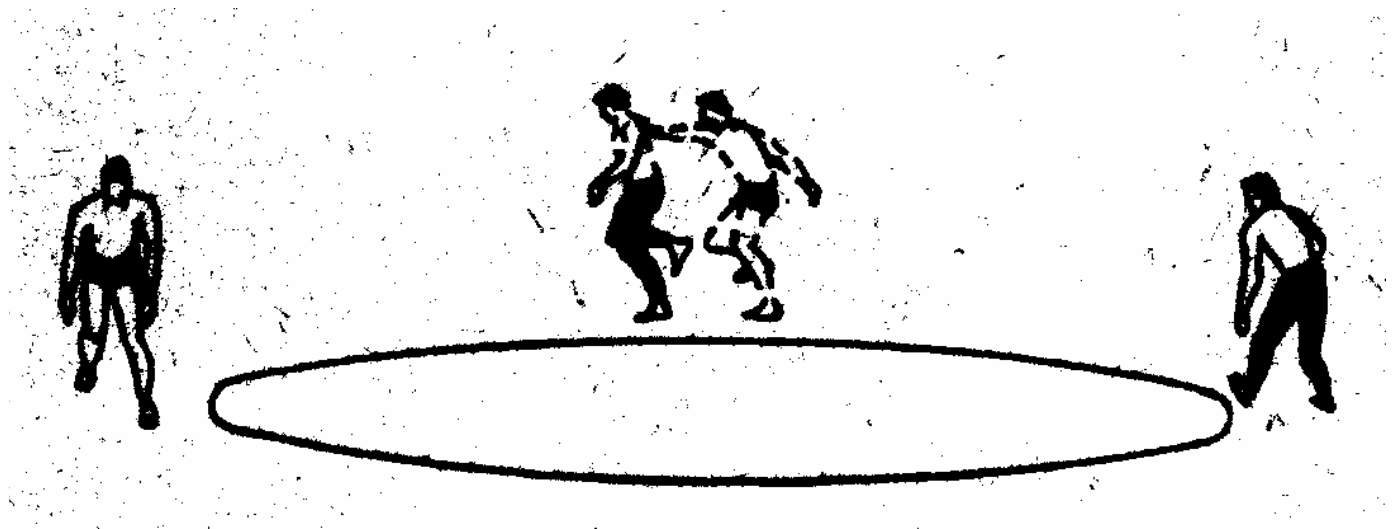
*Sperre passieren*

Die Kämpfer stehen sich auf einer aufgezeichneten Bahn in ungefähr 5 m Abstand gegenüber (Bild 1). B hat das Ziel, das Ende der Bahn zu erreichen, ohne von A abgeschlagen zu werden. A hat dagegen die Aufgabe, B an einem festgelegten Körperteil (z.B. rechter oder linker Fuß, Oberschenkel, Arm usw.) zu berühren (Bild 2), bevor dieser das Ziel erreicht. Während der Übung ist es den Kämpfern nicht erlaubt, die aufgezeichnete Bahn zu verlassen. Nach durchgeführter Übung erfolgt ein Wechsel der Aufgaben.



Die Kämpfer befinden sich außerhalb einer aufgezeichneten Fläche (Kreis, Quadrat usw.) von 15 bis 25m Umfang in Startstellung gegenüber. Auf ein Signal umlaufen beide Gegner die Fläche in einer Richtung und versuchen, sich in einer vorgegebenen Zeit einzuholen und an einem festgelegten Körperteil abzuschlagen. Ein Betreten der aufgezeichneten Fläche ist dabei nicht gestattet. Zum Sieger wird der Kämpfer erklärt der innerhalb der vorgegebenen Zeit den Gegner einmal oder mehrmals abgeschlagen oder sich dem Rücken des Gegners am weitesten genähert hat. Die Übung kann durch ein Verändern der Fortbewegungsart (Springen auf beiden Beinen oder auf einem Bein, Laufen im Liegestütz vorlings oder rücklings, Laufen in der tiefen Hocke usw.) erschwert werden.

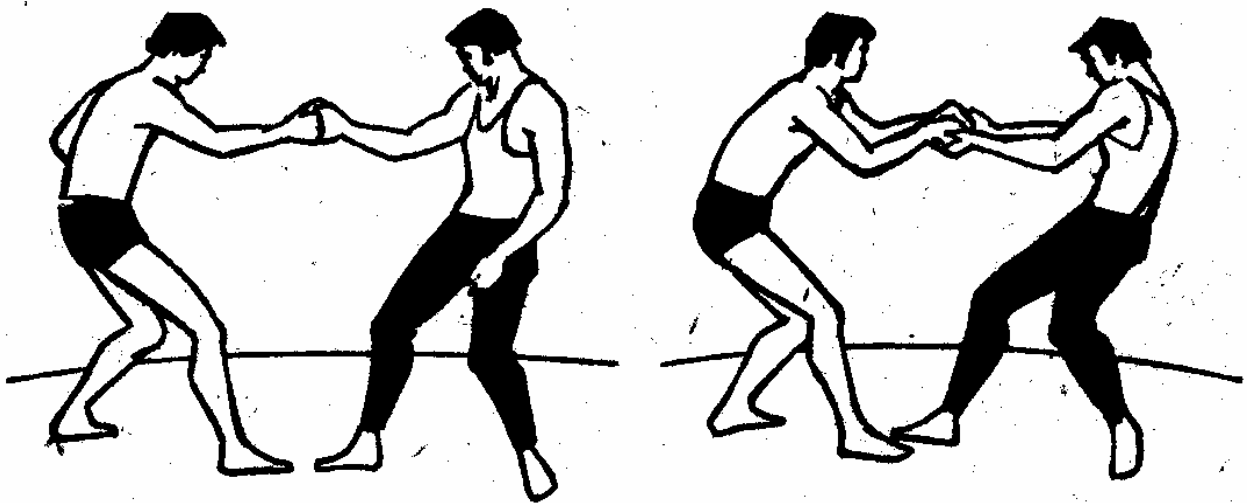
Diese Zweikampfübung kann mit veränderter Aufgabenstellung auch zur Entwicklung koordinativer Fähigkeiten genutzt werden. Ein Kämpfer wird zum Fänger, sein Gegner zum Läufer bestimmt. Fänger und Läufer dürfen nun, um den Gegner abzuschlagen bzw. um dem Abschlagen zu entgehen, die Bewegungsrichtung beliebig ändern.



*Ziehkampf*

Die Kämpfer stehen sich gegenüber, haben sich an einer Hand (Bild 1) oder an beiden Händen (Bild 2) gefasst und versuchen gegen den Widerstand des Gegners, in einer vorgegebenen Zeit (bis 3 min) aus einem Kampffeld (15 bis 40m<sup>2</sup>) zu gelangen bzw. den Gegner über eine festgelegte Strecke (5 bis 15 m) zu ziehen.. Zum Sieger wird der Kämpfer erklärt, der vor Ablauf der Kampfzeit mit einem Körperteil die Begrenzungslinie einmal oder mehrmals überquert hat bzw. den Gegner über die festgelegte Strecke gezogen hat. Ein Kämpfer kann auch Sieger werden, wenn er den Gegner nach Ablauf der Kampfzeit über die größere Strecke gezogen hat.

Der Ziehkampf mit einer Hand kann auch als "Schatzheben" durchgeführt werden. Die Gegenstände (Steine, Stäbe, Bälle, Tücher) werden jedoch -im Vergleich zur Übung 51 - in wesentlich größeren Abständen von den Gegnern auf den Boden gelegt. Je unhandlicher die Gegenstände sind, desto komplizierter wird das Kampfeschehen. Sieger ist der Kämpfer, der den Gegenstand zuerst ergriffen hat.



## 89

### *Nackenziehkampf*

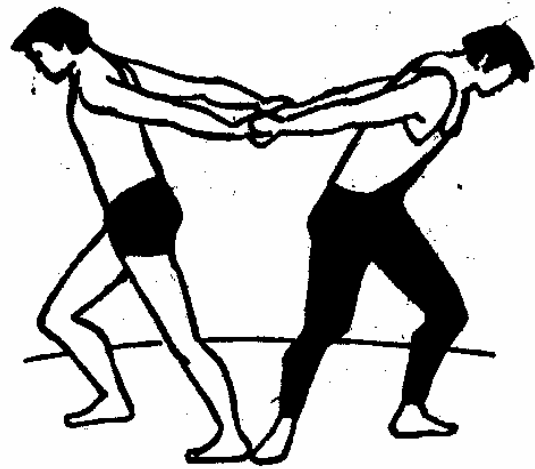
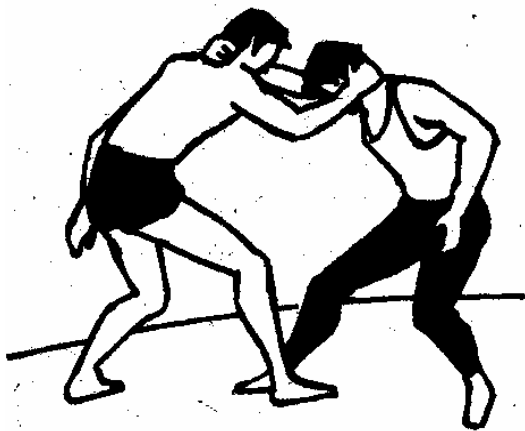
Die Kämpfer stehen sich gegenüber, haben sich gegenseitig am Nacken gefasst und versuchen gegen den Widerstand des Gegners, in einer vorgegebenen Zeit (bis 3 min) aus einem Kampffeld zu gelangen (Bild links) bzw. den Gegner über eine festgelegte Strecke zu ziehen. Ein Lösen der Hand vom gegnerischen Nacken ist nicht gestattet.

Ermittlung des Siegers s. Übung 88.

## 90

### *Ziehkampf rücklings*

Die Gegner stehen Rücken an Rücken, haben sich an den Händen gefasst und versuchen gegen den Widerstand des Gegners, in einer vorgegebenen Zeit aus einem Kampffeld (15 bis 40 m<sup>2</sup>) zu gelangen (Bild rechts) bzw. den Gegner über eine festgelegte Strecke (5 bis 15 m) zu ziehen. Zum Sieger wird der Kämpfer erklärt, der vor Ablauf der vorgegebenen Zeit mit einem Körperteil die Begrenzungslinie einmal oder mehrmals überquert hat bzw. den Gegner über die festgelegte Strecke gezogen hat. Ein Gegner kann auch Sieger werden, wenn er den Gegner nach Ablauf der Kampfzeit über die größere Strecke gezogen hat.



## 91

### *Ziehkampf durch die Beine*

Die Gegner stehen im Zentrum eines Kampffeldes (15 bis 40m<sup>2</sup>), haben den Rumpf nach vorn gebeugt, ihre Arme durch ihre Beine gesteckt und sich an den Händen gefasst (Bild links). Beide Kämpfer haben die Aufgabe, innerhalb einer vorgegebenen Zeit (bis 3min) mit einem Fuß die Begrenzungslinie zu überschreiten.

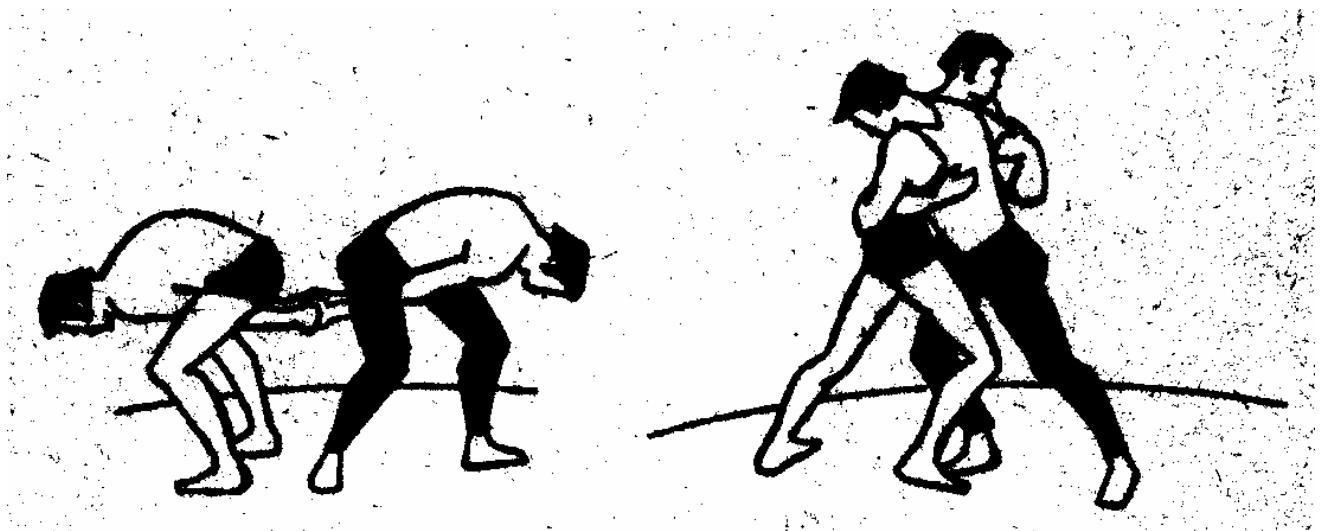
Ermittlung des Siegers s. Übung 90.

## 92

### *Drängen aus dem Feld*

Die Kämpfer befinden sich im Zentrum eines Kampffeldes (15 bis 40 m<sup>2</sup>), fassen mit einer Hand den ungleichnamigen gegnerischen Oberarm und mit der anderen Hand um den Rumpf zum gegnerischen Rücken. Nun versuchen die Kämpfer, sich in einer vorgegebenen Zeit (bis 3 min) gegenseitig über die Begrenzungslinie zu drängen (Bild rechts).

Zum Verlierer wird der Kämpfer erklärt, der die Begrenzungslinie zuerst mit einem Körperteil überquert hat.



## 93

### *Kampf um das Feld*

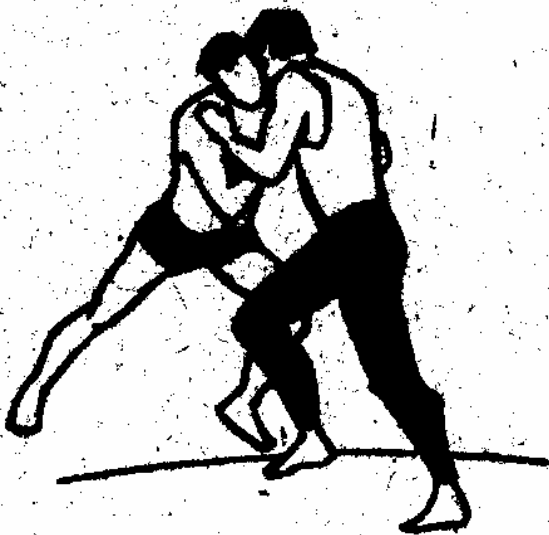
A steht innerhalb eines Kampffeldes und versucht B, der sich außerhalb dieses Feldes befindet, daran zu hindern, in das Feld einzudringen (Bild links). A darf das Feld zur Abwehr des Gegners nur mit einem Bein verlassen. B wird zum Sieger erklärt, wenn es ihm gelungen ist, innerhalb einer vorgegebenen Zeit mit beiden Füßen in das Kampffeld einzudringen. A wird zum Sieger erklärt, wenn er innerhalb der vorgegebenen Zeit das Eindringen des Gegners abwehren konnte.

## 94

### *Schulterchiebekampf*

Die Gegner befinden sich Schulter an Schulter im Zentrum eines Kampffeldes ( 15 bis 40 m<sup>2</sup>) und haben die zugewandten Arme ineinander gehakt. Beide haben die Aufgabe, den Gegner innerhalb einer vorgegebenen Zeit (bis 3 min) über die Begrenzungslinie zu schieben (Bild rechts).

Sieger wird der Kämpfer erklärt, der den Gegner innerhalb der vorgegebenen Zeit mit einem Fuß aus dem Kampffeld drängen konnte.





## 95

### *Rückenschiebekampf*

Die Gegner befinden sich Rücken an Rücken im Zentrum eines Kampffeldes (15 bis 40 m<sup>2</sup>) und haben die Arme ineinander gehakt. Beide haben die Aufgabe, ihren Gegner innerhalb einer vorgegebenen Zeit (bis 3 min) über die Begrenzungslinie zu schieben (Bild, links). Dabei sind Drehbewegungen um die Körperlängsachse gestattet.

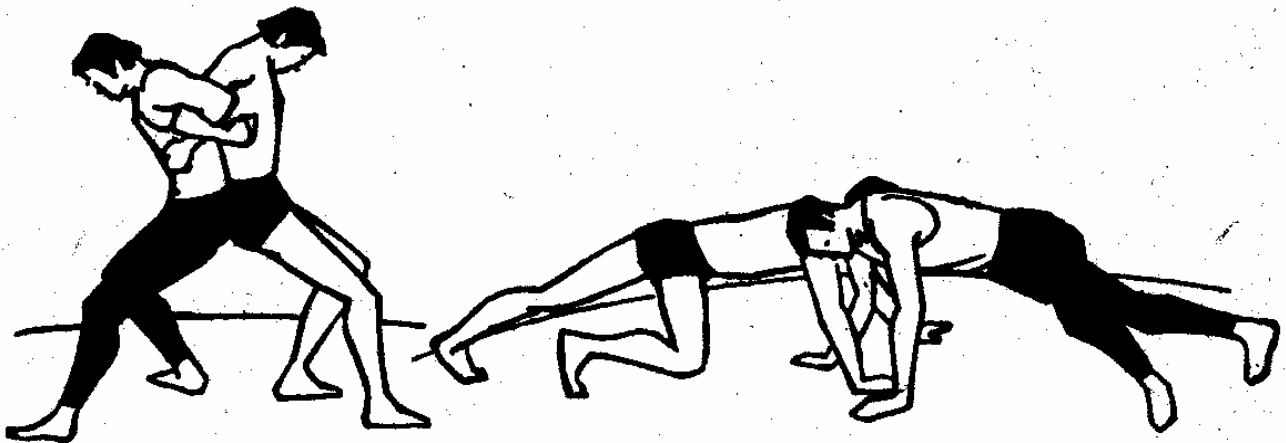
Zum Sieger wird der, Kämpfer erklärt, der den Gegner innerhalb der vorgegebenen Zeit mit einem Fuß aus dem Kampffeld drängen konnte.

## 96

### *Schiebekampf im Liegestütz verlange*

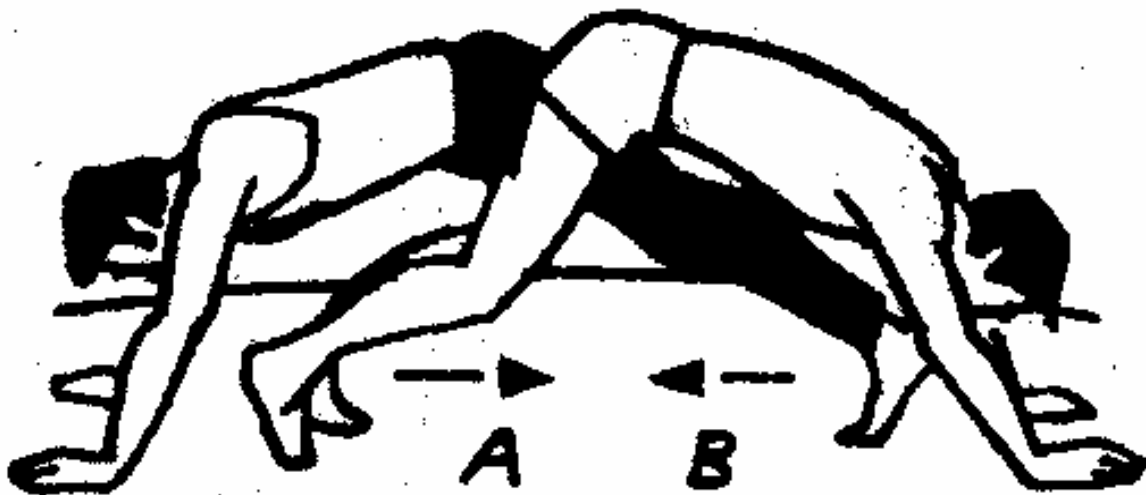
Die Kämpfer befinden sich im Liegestütz vorlings Schulter an Schulter im Zentrum eines Kampffeldes und versuchen, den Gegner innerhalb einer vorgeschriebenen Zeit aus dem Feld zu schieben oder ihn aus der Stellung des Liegestützes zu zwingen.

Der Kämpfer wird zum Verlierer erklärt, der innerhalb der vorgegebenen Zeit (bis 3 min) gezwungen wurde, mit einem Körperteil das Kampffeld zu verlassen oder mit einem anderen Körperteil als den Händen und Füßen den Boden zu berühren.



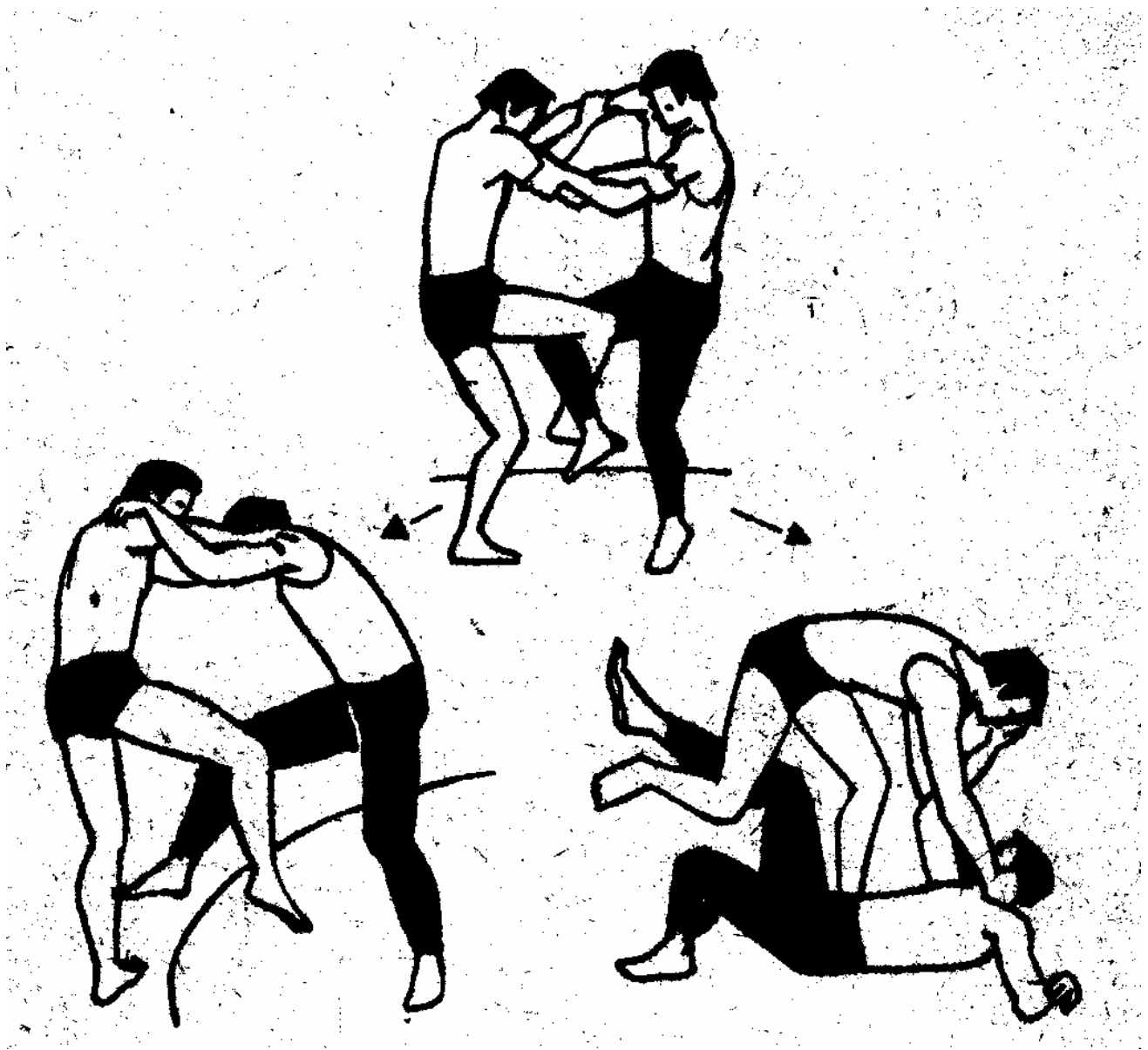
*Schiebekampf rückwärts im Liegestütz*

Die Kämpfer befinden sich im Liegestütz vorlings Gesäß an Gesäß im Zentrum eines Kampffeldes und haben das dem Gegner zugewandte Bein durch die gegnerischen Beine gesteckt (Bild). Beide Kämpfer haben die Aufgabe, den Gegner innerhalb einer vorgegebenen Zeit durch ein Schieben nach hinten über die Begrenzungslinie zu drängen oder ihn zu zwingen, den Liegestütz zu verlassen. Dabei ist es gestattet, sich nach rechts oder links zu drehen. Ein Laufen nach vorn ist jedoch untersagt. Zum Verlierer wird der Kämpfer erklärt, der das Kampffeld mit einer Hand verlassen musste oder gezwungen wurde, mit einem anderen Körperteil als den Händen und Füßen den Boden zu berühren.



*Zieh- und Schiebekampf mit Beinhakeln*

Die Kämpfer stehen sich im Zentrum eines Kampffeldes auf einem Bein gegenüber, haben sich oberhalb der Ellenbogengelenke an den Armen gefasst und die gehobenen gleichnamigen Beine ineinander gehakt (Bild 1). Beide Kämpfer haben das Ziel, den Gegner innerhalb einer vorgegebenen Zeit (bis 3min) so oft wie möglich mit einem Fuß aus der Kampffläche zu drängen (Bild 2) oder ihn mit einem anderen Körperteil als dem Standfuß den Boden berühren zu lassen (Bild 3). Für jede erfolgreiche Aktion wird ein Punkt vergeben. Der Sportler wird zum Sieger erklärt, der vor Ablauf der Kampfzeit eine festgelegte Punktzahl erzielt bzw. der nach Ablauf der Kampfzeit die höchste Punktzahl errungen hat.

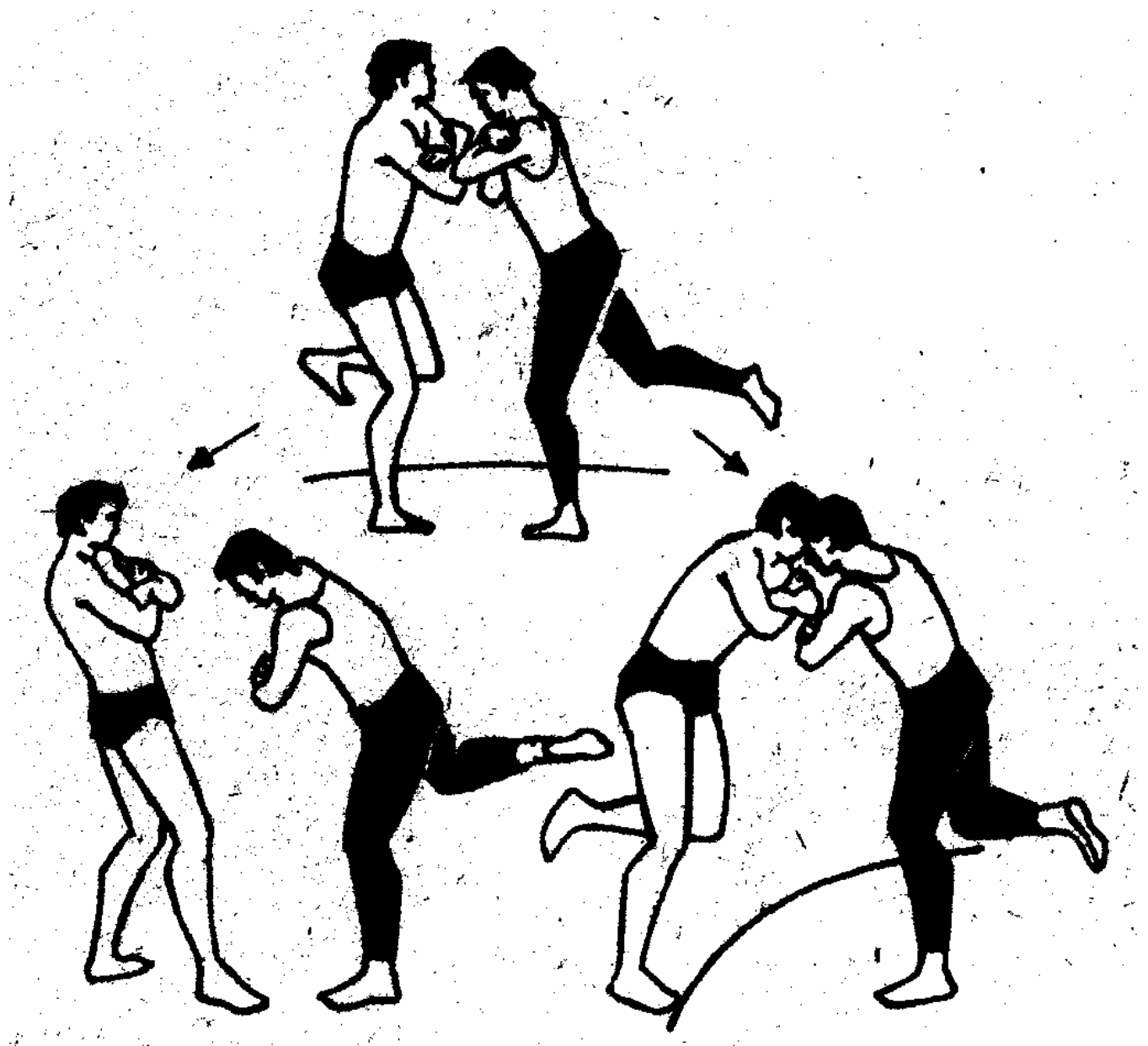


*Hahnenkampf*

Die Gegner stehen sich im Zentrum eines Kampffeldes (15 bis 40 m<sup>2</sup>) auf einem Bein gegenüber und haben die Arme über der Brust verschränkt. Beide haben nun die Aufgabe, den Gegner durch Anrempeln oder Anspringen (Bild 1) auf beide Beine zu zwingen (Bild 2) oder ihn über eine Begrenzungslinie zu stoßen (Bild 3). Ein Wechsel des Sprungbeines sollte dabei nur nach einer festgelegten Zeit gestattet werden. Für jede erfolgreiche Aktion wird ein Punkt vergeben.

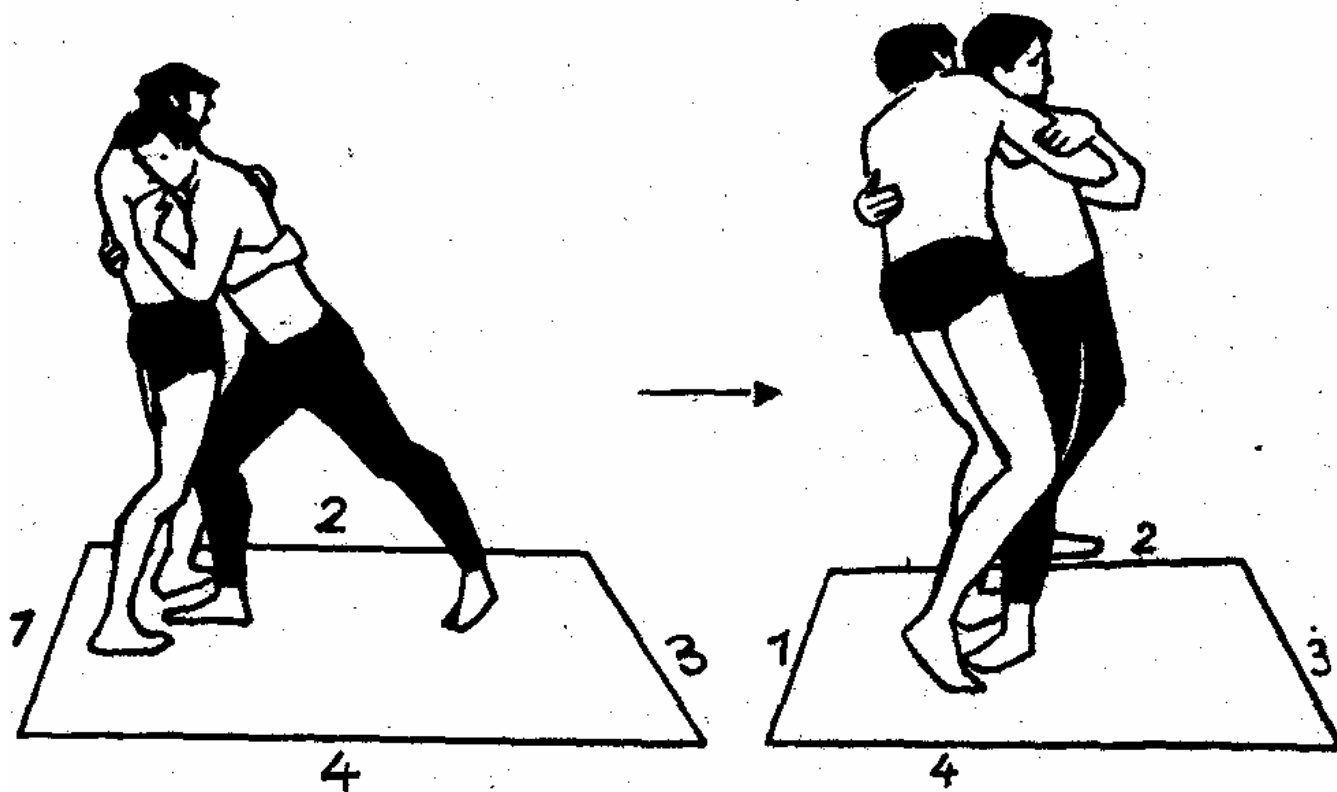
Zum Sieger wird der Sportler erklärt, der vor Ablauf der vorgegebenen Kampfzeit (bis 3 min) eine festgelegte Punktzahl erzielt bzw. nach Ablauf der Kampfzeit die höchste Punktzahl errungen hat.

Durch den Einsatz geeigneter Täuschungsmanöver kann die Übung auch zur akzentuierten Entwicklung der Reaktions-, Orientierung- und Umstellungsfähigkeit genutzt werden.



*Hinauswerfen*

Die Kämpfer befinden sich in einem Quadrat (4 bis 16 m<sup>2</sup>) und versuchen, sich über die Begrenzungslinien, die mit 1, 2, 3 und 4 gekennzeichnet sind, zu schieben. Für das Schieben des Gegners über die Begrenzungslinie 1 wird ein Punkt, für das Schieben über die Begrenzungslinie 2 werden 2 Punkte usw. vergeben. Der Kämpfer, der vor Ablauf der vorgegebenen Zeit (bis 3 min) eine festgelegte Punktzahl erreicht hat bzw. nach Ablauf der vorgegebenen Zeit die höchste Punktzahl errungen hat, wird zum Sieger erklärt.



Armhakenkampf 28  
Aus der Bankstellung in den Stand gelangen 40  
Aus der Bauchlage in die Bankstellung gelangen 33  
Ausheber 66

Befreiung 54  
Beinhaken 75  
Bein zum Boden 74

Drängen aus dem Feld 92  
Drehen um den Gegner aus der Sitz- bzw. Bankstellung 80  
Drehen vor dem Gegner im Stand 79

Eidechsenkampf 25  
Erreichen des gegnerischen Startplatzes 43

Fang den Vogel! 4 Fang die Maus! 7 Fangen der Füße des Gegners 1 fangen der Hände des Gegners 2  
Fangen des Gegners 81 Faust aus dem Kreis 56 Fersen vom Boden 72 Froschkampf 18 Fußfegen 29

Gegner aus dem Stand heben 64  
Gesäß-, Brust- oder Schulterprellen 19  
Gleichgewichtstanz und Grenzkampf 27

Hahnenkampf 99  
Haken- und Fußhebekampf 30  
Halte den Vogel! 9  
Hand auf den Boden 57  
Hände an die Hosennaht 59  
Hände hoch 58  
Haschen 85

Heben den Fuß 26  
Heben des Gegners am Arm aus dem Stand 61  
Heben des Gegners an der Bankstellung 65  
Hinauswerfen 100

In den Rücken des Gegners gelangen 45

Jagd in der Nacht 41

Kamelreiten 23

Kampf in der Nacht 42

Kampf um das Berühren der Füße 10

Kampf um das Berühren der Oberschenkel 12

Kampf um das Berühren der Schultern 11

Kampf um das Beugen seitwärts 67

Kampf um das Feld 93

Kampf um das Schließen der Deine 76

Kampf um den Grätschstand 16

Kampf um den Liegestütz seitlings 22

Kampf um den Schneidersitz 20

Kampf um den Schwebesitz 73

Kampf um den Stand 53

Kampf um die Erhaltung des Kopfstandes 24

Kampf um, die Hockstellung 17

Kampf um die Sitzstellung 82

Kämpf um Stand oder Sitz 50

Knie auf den Boden 60

Knie- und Handdrücken 78

Lauf durch die Schlucht 44

Liegestützkampf 5

Linienkampf 15/15a

Nackenziehkampf 89

Nackenziehkampf im Liegestütz 55

Ringen am Boden 38

Ringen im Kniestand 39

Ringen um den Schatz 47

Rolle seitwärts 71

Rückenkampf 68

Rückenschiebekampf 95

Schiebekampf im Liegestütz vorlings 96  
Schiebekampf rückwärts im Liegestütz 97  
Schlag auf die Hände 6  
Schlag auf die Oberschenkel 3  
Schließen der gegrätschten Beine des Gegners 77  
Schritt nach vom und Schatzheben 51  
Schulterschiebekampf 94  
Sohlenkampf 21  
Sperrpassieren 86  
Stand- und Gürtelringen 48  
Steh fest! 14

Tritt seitwärts 13

Überführen des Gegners aus der Bankstellung in die Bauchlage 34  
Uhrenhaschen 84  
Umfassen des Gegners von hinten und Heben vom Boden 62  
Umfassen des Gegners von vom und Heben vom Boden 63  
Umfassen des Rumpfes des Gegners 35  
Umfassen und Heben des gegnerischen Beines 46  
Um Kopf und Kragen 8

Verfolgungsrennen 87  
Verfolgungsrennen im Liegestütz seitlings 83

Wälzen des Gegners aus der Bankstellung in die Rückenlage 36  
Wälzen des Gegners aus der Bauch- in die Rückenlage 31  
Wälzen des Gegners aus der Festhalte 32  
Wenden am Boden 37

Ziehen des Gegners aus dem Sitz und Fingerstrecken 49  
Ziehkampf 88  
Ziehkampf durch die Beine 91  
Ziehkampf rücklings 90  
Zieh- und Schiebekampf mit Beinhakeln 98  
Zug in den Kreis oder über die Grenze 52  
Zwingen des Gegners in die Bauchlage aus dem Reitsitz rücklings 69  
Zwingen des Gegners in die Bauchlage aus dem Reitsitz vorlings 70



Literatur	
Döbler, E., Döbler, H.:	Kleine Spiele. Berlin: Volk und Wissen 1966
Gain, W., Hartmann, J.:	Muskelkraft durch Partnerübungen. Berlin: Sportverlag 1973
Harre, D. u. a.: Meinel, K.:	Trainingslehre. Berlin: Sportverlag 1970 Bewegungslehre. Berlin: Volk und' Wissen 1960
Rauchmaul, S.:	100 kleine Spiele. Berlin Sportverlag 1957
Tittel, K.:	Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen. Jene: Fischer 1963

## **Inhalt**

Einführung	5
Allgemein-methodische Hinweise	7
Zur Entwicklung koordinativer Fähigkeiten	13
Reaktionsfähigkeit	13
Gleichgewichtsfähigkeit	15
Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit	17
Zur Entwicklung konditioneller Fähigkeiten	20
Kraftfähigkeit	20
Schnelligkeitsfähigkeit	23
Ausdauerfähigkeit	25
Zur komplexen Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten	27
Übungsauswahl	31
Akzentuierte Entwicklung der Reaktionsfähigkeit	31
Akzentuierte Entwicklung der Gleichgewichtsfähigkeit	44
Akzentuierte Entwicklung der Orientierungs- und Umstellungs- fähigkeit	60
Akzentuierte Entwicklung der Kraftfähigkeit	79
Akzentuierte Entwicklung der Schnelligkeitsfähigkeit	107
Akzentuierte Entwicklung der Ausdauerfähigkeit	115
Übungsverzeichnis	125
Literatur	128