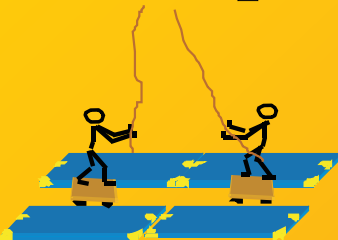
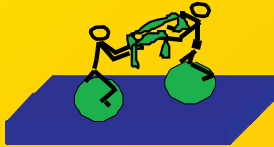


Kämpfen

...ideal für Sportlehrer, Trainer & Übungsleiter
compact

Stundenmodelle: Zirkel • Wettbewerbe • Partner-/ Einzelübungen

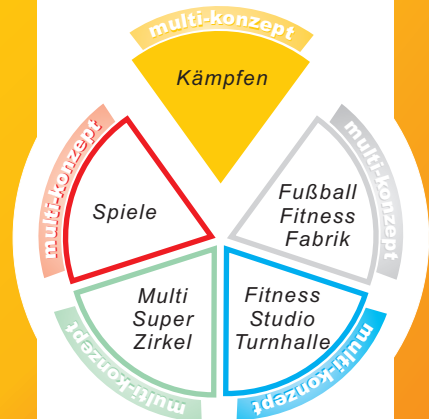


**Zweikampf-, Fallschul-/
Sturzpräventions-
&
Selbstverteidigungs-
zirkel**

32 Stationskarten
mit differenzierten
Aufgaben

**Zirkel für bis zu
48 Teilnehmer**

Kampfsportelemente
aus den Sportarten
Judo
Jiu Jitsu
Sumo



Das Multi-Konzept
MultiMediaCollection

Kämpfen compact

Autor

Norbert Rühl
Augrund 35
D-74889 Sinsheim-Dühren

Satz und Zeichnungen:
Reproduktionsfertige Vorlagen Norbert Rühl

Lay-Out-Beratung Schriften, Titelseiten und Werbung Martin Rühl
Skript Kämpfen: Martin Rühl

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Kämpfen compact

Der Baustein **Kämpfen** der **MultiMediaCollection** stellt eine mediale Unterstützung für die Planung und Durchführung von Sportunterricht und Training dar. Das Thema *Kämpfen* ist Bestandteil der Bildungspläne. Diese Lern- und Bewegungsfelder können im Sportunterricht in allen Alterstufen in interdisziplinärer Form im Unterricht bzw. Training umgesetzt werden. *Kämpfen* bietet Möglichkeiten, aufzuzeigen, wie selbständig und allein verantwortlich Handlungsentscheidungen getroffen werden, die unmittelbare Rückmeldungen bieten. Macht und Ohnmacht, Körperkontakt, Verletzbarkeit, Schutz, eine gewisse Sicherheit und ein „Aufeinander-angewiesen-sein“ machen das Erarbeiten und Einhalten von Regeln als zwingende Notwendigkeit deutlich. Erfahrungen mit Emotionen, Angst, Siegerlebnis, Niederlage, Hilfe gegenüber dem Partner, dosierte und regulierte Gewaltsituationen sind nur einige Aspekte, die in diesem Handlungsfeld sehr intensiv erfahrbar sind. Faires Kämpfen nach Regeln bietet sich nicht nur als Mittel der Gewaltprävention an, sondern lässt auch zu, Emotionen kanalisiert auszuleben und schult damit die Selbstbeherrschung und das Sozialverhalten. Zweikampf, Kampf im Team und „Jeder-gegen-jeden“ erweitern außerdem die Perspektiven sowie die Handlungs- und Bewegungsfelder, die sich in viele Bereiche des Sports übertragen lassen.

Die Inhalte bestehen aus drei Schwerpunkten: *Zweikampf*, *Selbstverteidigung*, *Fallzirkel-Sturzprävention*.

Die „Compact“- Ausgabe stellt eine vereinfachte „Taschenbuch“- Ausgabe in DIN A5 Format dar, ohne Handbuch, CD und Poster in DIN A3 Format.

I. Zweikamp fzirkel

Die **Stationskarten** ermöglichen Programme mit bis zu 12 *Stationen* mit unterschiedlichsten Aufgaben und Anforderungen im Bereich der Leistungssteigerung: Koordination - Schnelligkeit - Schnellkraft - Kraftausdauer - Maximalkraft. Jede Stationskarte bietet alternative Varianten an, so dass eine Vielzahl von Kombinationsmöglichkeiten eröffnet wird – je nach Zielgruppe, Leistungsfähigkeit und Lernfortschritt. Eine entscheidende Rolle spielt der anzusteuern Bereich der Leistungssteigerung.

Die **Stationskarten** zeigen auf der Vorderseite die Ziel- oder Basisaufgaben. Auf der Rückseite werden ähnliche bzw. verwandte Aufgaben mit alternativem Geräteeinsatz bzw. ohne Geräte demonstriert.

II. Selbstverteidigungszirkel

Die **Stationskarten** ermöglichen Programme mit bis zu 10 *Stationen* mit unterschiedlichsten Aufgaben aus den Kampfsportarten Judo, Jiu-Jitsu und Sumo. Jede Stationskarte bietet alternative Varianten an, so dass eine Vielzahl von Kombinationsmöglichkeiten eröffnet wird – je nach Zielgruppe,

Leistungsfähigkeit und Lernfortschritt. Eine entscheidende Rolle spielt der anzusteuern Bereich der Leistungssteigerung: Koordination – Schnelligkeit – Schnellkraft – Kraftausdauer.

Die **Stationskarten** zeigen im linken Feld meist die Ziel- oder Basisaufgaben (Partner- und Einzelaufgaben). Im rechten Feld oben und unten werden ähnliche bzw. verwandte Aufgaben oder Vorübungen mit alternativem Geräteeinsatz bzw. ohne Geräte erläutert.

III. **Fallzirkel - Sturzprävention**

Die **Stationskarten** ermöglichen Programme mit bis zu 10 *Stationen* mit unterschiedlichsten Aufgaben der Judofallschule sowie der Fallschirmspringerschule. Jede Stationskarte bietet alternative Varianten an, so dass eine Vielzahl von Kombinationsmöglichkeiten eröffnet wird - je nach Zielgruppe, Leistungsfähigkeit und Lernfortschritt.

Die **Stationskarten** zeigen im linken Feld die Zielübungen (Partner- und Einzelaufgaben). Im rechten Feld oben und unten werden ähnliche bzw. verwandte Aufgaben oder Vorübungen mit alternativem Geräteeinsatz demonstriert.

Tipps:

1. Mit dem Einsatz einer Büroklammer kann die Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Bereich gelenkt werden.
Hinweis: Zur Kartenauslage Schraube öffnen!
2. Der Einsatz technisch komplexer Aufgaben im Zirkel mit kurzen Zeitintervallen empfiehlt sich erst, wenn die Aufgaben in der Grobform beherrscht werden, es sei denn der Zirkel ist als Lernzirkel organisiert mit langen Zeitintervallen.
3. **Multifunktionale Kombination:** Alle Stationskarten haben in der Kopfleiste ein blaues Feld mit Nummern der Stationskarten **Fitness-Studio Turnhalle**. Die genannten Karten passen zu den jeweils beanspruchten Muskelgruppen und können je nach Unterrichts- bzw. Trainingsplanung miteinander kombiniert werden (*siehe Kombination*).

Organisationsformen:

- a. **Zirkel** (Gemeinsame Belastungsphasen, Wechsel und Pausen): Die Übungskarten ermöglichen eine Vielzahl von Zirkel-Variationen je nach Zielstellung.
- b. **Lernstraßen-Parcours** (Individuelle Belastungszeiten): Mehrere Stationen werden hintereinander geschaltet. Je nach Auswahl der Stationskarten werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt.
- c. **Individualprogramme:** Es werden nur einzelne Karten ausgelegt. Parallel zum Unterricht werden Stationen eingerichtet, an denen gezielt bestimmte Aufgaben erledigt werden sollen.

Multi-Super-Zirkel

spielerisch compact

Der Sumokampf *Modifizierte Version*

Kampfregelein:

1. Verneige dich vor Kampfbeginn vor deinem Gegner!
2. Versuche nun den Gegner aus dem Kreis zu ziehen, zu schieben oder zu drehen oder veranlasse deinen Gegner dazu, mit einem anderen Körperteil als der Fußsohle - auch innerhalb des Kreises - den Boden zu berühren. Dann ist der Kampf sofort beendet.
3. Es ist grundsätzlich verboten, Judo- oder Ringerwürfe anzuwenden!
4. Schläge, Tritte, in die Haare fassen, beißen, kratzen etc. sind verboten!
5. Verneige dich nach dem Kampf vor deinem Gegner!

Respektiere die Niederlage genauso wie den Sieg!

Organisationshinweise

1. Wenn du mit einem /einer Partner/in einen Kampf durchführen möchtest, gehst du zu ihm/ihr und verneigst dich. Verneigt er/sie sich auch, ist die Herausforderung angenommen.
2. Bitte eine Schülerin oder einen Schüler als Kampfrichter zu fungieren. Wenn beide einverstanden sind, kann der Kampf auch ohne Kampfrichter durchgeführt werden.
3. Der Kampfrichter eröffnet mit der Aufforderung zu kämpfen: „*Hajime!*“ oder „*Kämpfen!*“
4. Nach der Kampfentscheidung verneigen sich beide. Der Kampfrichter zeigt auf den Sieger.
5. Achte darauf, dass Schmuck, Uhren, Brillen u. ä. vorher abgelegt werden!
6. Es ist sinnvoll, dass die Partner keine zu großen Gewichtsunterschiede haben.

Beispiele für kombinierte Programme: *Zirkel - Straßen - Individualprogramme*

	Fitness-Studio Turnhalle funktionell				Super-Multi-Zirkel spielerisch			Zweikampf		Kämpfen Fallen-Sturzprävention		Selbstverteidigung
Rumpf	6	7	8	9	1	2	5			1	10	
Hals- Nacken- Schulter	2	17	18		4	7	8				6	
Rumpf- Arme	3	5	11	12	5	9	2	3	10	9	10	
Rumpf- Beine	1	13	14	15	3	6	8	2		2	1	

Kämpfen

Stationskarten „Zweikampfwirbel“

Stationskarten(SK) & Übungen

Leistungssteigerung

SK 1 Kegeln/ Abwerfen/ Torwart auf der Flucht
Koordination - Schnelligkeit - Schnellkraft

SK 2 Seil/ Klammer fangen/ Tennisring sichern
Koordination - Schnelligkeit - Schnellkraft

SK 3 Luftballon-Duell/ Luftballonvolleyball
Koordination - Schnellkraft - Kraftausdauer

SK 4 Oberschenkel-Duell/ Oberschenkel treffen
Maximalkraft - Schnelligkeit - Koordination

SK 5 Verfolgungsjagd
Kraftausdauer - Koordination - Schnellkraft

SK 6 Abseilen/ Bleib stehen/ Synchron bewegen
Gleichgewicht - Koordination - Schnelligkeit

SK 7 Bodenkampf/ Sockenkampf/ Inselkönig/
Koordination - Schnelligkeit - Schnellkraft

SK 8 Rollbrett-Rallye / Beindrücken
Koordination - Schnellkraft - Kraftausdauer

SK 9 Balance-Duell
Gleichgewicht - Schnelligkeit - Koordination

SK10 Keep your Balance
Gleichgewicht - Schnelligkeit - Koordination

SK11 Freier Handkampf/Finger treffen/ Treffen auf Zuruf
Gleichgewicht - Schnelligkeit - Koordination

SK12 Sumo “Modifizierte Version“/ Rausschieben/
Gleichgewicht - Schnelligkeit - Koordination

Rücken an Rücken/ Wer fällt in den Brunnen?
Schnellkraft - Reaktion

Stationskarten „Fallzirkel - Sturzprävention“

SK 1 Seitlich Abrollen/ Wälzen

Koordination

SK 2 „Fallschirmspringerrolle“

Koordination - Schnelligkeit

SK 3 Fallen seitlich

Koordination - Schnelligkeit

SK 4 Fallen in die Rückenlage

Koordination - Schnelligkeit

SK 5 Judorolle vorwärts

Koordination - Schnelligkeit

SK 6 Judorolle - Fallen und Rollen rückwärts

Koordination - Schnelligkeit

SK 7 Torwarttraining

Koordination - Schnelligkeit - Schnellkraft

SK 8 Turnerrolle/Flugrolle

Schnelligkeit - Kraftausdauer

SK 9 Frontalsturz

Koordination - Schnellkraft - Maximalkraft

SK 10 Sturz - Fallen in die Rückenlage

Schnelligkeit - Koordination – Maximalkraft

Stationskarten „Selbstverteidigungzirkel“

SK 1 Spannstoß/ Schnaptritt

Koordination - Schnellkraft

SK 2 Große Außensichel/ Sicherungsblock

Koordination - Schnelligkeit - Schnellkraft

SK 3 Ellbogenstoß gegen Widerstand

Koordination -- Schnellkraft - Kraftausdauer

SK 4 Fauststoß gegen Weichbodenmatte

Koordination - Schnelligkeit - Schnellkraft

SK 5 Judorolle vorwärts mit Verteidigungsblock

Koordination - Schnelligkeit - Kraftausdauer

SK 6 Fußfeger

Koordination - Schnelligkeit - Kraftausdauer

SK 7 Kniestoß gegen Therabandwiderstand

Koordination - Schnelligkeit - Schnellkraft

SK 8 Fallen/ Rollen rückwärts

Koordination - Schnelligkeit - Kraftausdauer

SK 9 Hüftwurf/ Schlagabwehr

Koordination - Schnellkraft - Kraftausdauer

SK 10 Haltegriff/ Kniestand/ Befreiungstechnik

Schnelligkeit - Koordination - Kraftausdauer

Kegeln

→ FST SK 6, 7, 8, 9

Zweikampfizirkel Stationskarte 1 *compact*

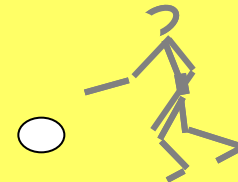
Koordination
Schnelligkeit
Schnellkraft

Kegeln

Geräteeinsatz: 1 Turnbank – 1 Matte – Fitbälle/ Volleybälle/ Softbälle

Ziel ist es, den Liegenden zu treffen. Dieser kann nach links oder rechts weggrollen bzw. ausweichen. Der Ball muss gerollt bzw. gekegelt werden. Der richtige Abstand lässt Chancen für beide Seiten zu.

Werfen ist nicht zulässig!



Abwerfen Torwart auf der Flucht

→ FST SK 6, 7, 8, 9

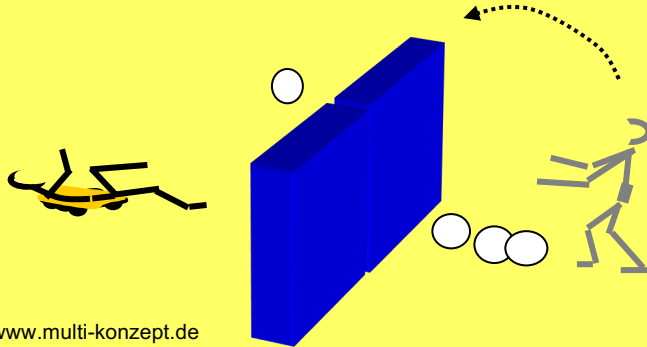
Zweikampffizikel Stationskarte 1 *compact R*

Koordination
Schnelligkeit
Schnellkraft

Abwerfen

Geräteinsatz: 1 Rollbrett – 1 Weichbodenmatte – Kasten
Volleybälle/ Softbälle

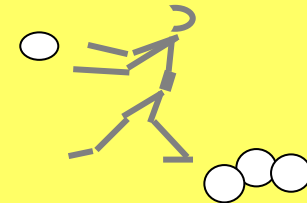
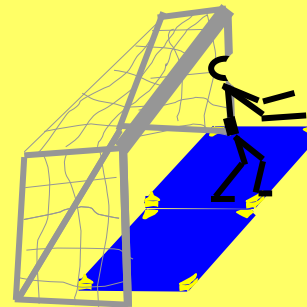
Ziel ist es, den Liegenden auf dem Rollbrett mit einem Soft- oder Volleyball zu treffen. Der Liegende, der vom Werfer nicht gesehen werden kann, muss ausweichen. Der Schiedsrichter zählt die Punkte, die in einer Minute erreicht werden und wirft die Bälle zurück (anschließend Rollenwechsel).



Torwart auf der Flucht

Geräteinsatz: 1 Tor – 2 Matten - Volleybälle

Der Gegner versucht den Torwart (mit einem Softball) zu treffen, während dieser versucht auszuweichen. Wurf- oder Schusstechnik je nach Vereinbarung. Abstand: 6 bis 12 m je nach Leistungsfähigkeit. Es können auch mehrere Bälle sofort nacheinander eingesetzt werden.



Seil fangen

→ FST SK 1, 13, 14, 15, 16

Zweikampfizirkel Stationskarte 2 *compact*

Koordination
Schnelligkeit
Schnellkraft

Seil fangen

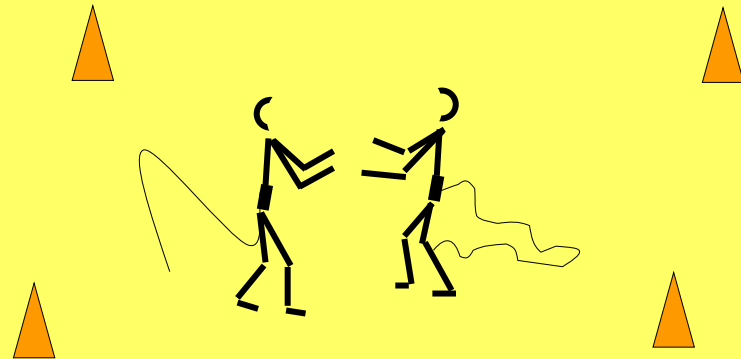
Geräteinsatz: 2 Seile – 4 Hütchen

Wer dem Gegner zuerst das Seil wegschnappt, hat gewonnen und bekommt einen Punkt. Dabei darf das Feld nicht verlassen werden. Wer das Feld verlässt, überlässt dem Gegner ebenso einen Punkt.

Auf gleiche Seillänge achten!

Tipp: Das Seil mit 3 bis 5 Schleifen um die Hand wickeln, diesen Knäuel in den Hosenrand stecken.

(Feldgröße variieren, sie beeinflusst die Dynamik des Kampfes.)



Klammer fangen Tennisring sichern

→ FST SK 1, 13, 14, 15, 16

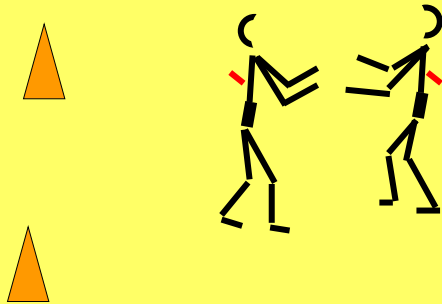
Zweikampfbzirkel Stationskarte 2 *compact R*

Koordination
Schnelligkeit
Schnellkraft

Klammer fangen

Geräteinsatz: 2 Klammern – 4 Hütchen

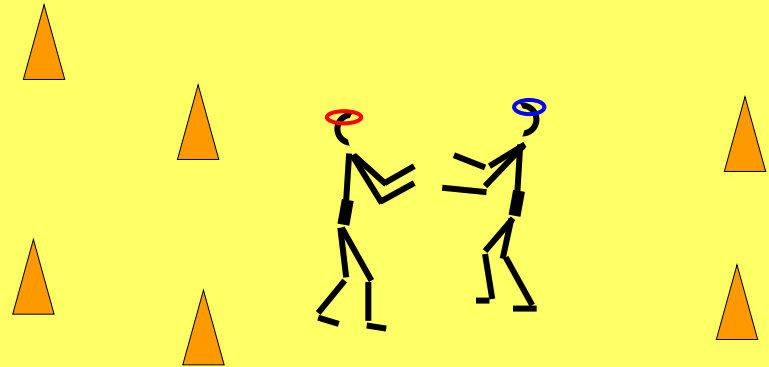
Wer dem Gegner zuerst die Klammer wegschnappt, hat gewonnen und bekommt einen Punkt. Dabei darf das Feld nicht verlassen werden. Wer das Feld verlässt, überlässt dem Gegner ebenso einen Punkt. Die Klammer wird an jeweils gleicher Stelle der Gegner platziert.



Tennisring sichern

Geräteinsatz: 2 Tennisringe – 4 Hütchen

Wer behält am längsten den Tennisring auf dem Kopf? Der eigene Ring darf nicht gehalten bzw. mit den Händen berührt werden.



Luftballon-Duell

→ FST SK 7, 8

Zweikampfbzirkel Stationskarte 3 *compact*

Koordination
Schnelligkeit
Schnelligkeit

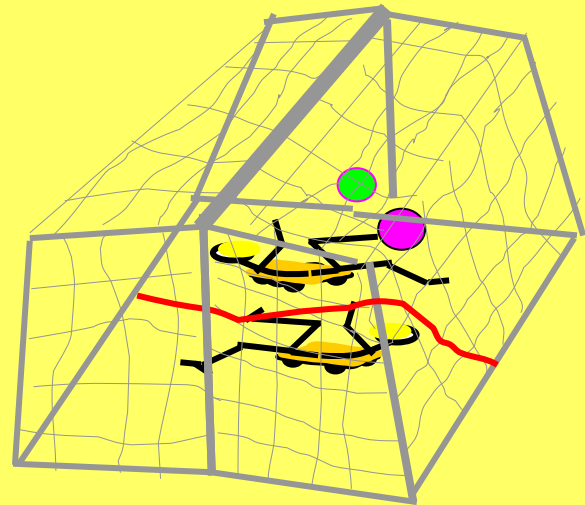
Luftballon-Duell im Doppeltor

Geräteeinsatz: 2 Tore – 2 Rollbretter – 2 Luftballons

Wer schafft die meisten Kontakte im gegnerischen Teil des Feldes (Seilgrenze)? Es dürfen Hände und Füße eingesetzt werden. Die Ballons dürfen nur nach oben gespielt werden.

→ **Schmetterschläge** sind bei dieser Variante **nicht zugelassen!**

→ erhöhte Anforderungen mit 3 bis 5 Luftballons



Luftballon-Volleyball

→ FST SK 7, 8

Zweikampfizirkel Stationskarte 3 compact R

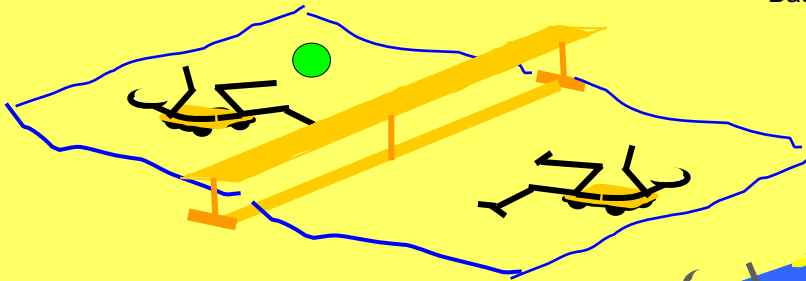
Koordination
Schnellkraft
Schnelligkeit

Luftballon-Volleyball

über die Turnbank mit Rollbrettern

Geräteeinsatz: 1 Turnbank oder Zauberschnur – Seile - 1
Luftballon – 2 Rollbretter

Es dürfen Hände und Füße eingesetzt werden. Schmetterschläge sind nicht zugelassen. Pro Team 1 bis 3 Spieler.



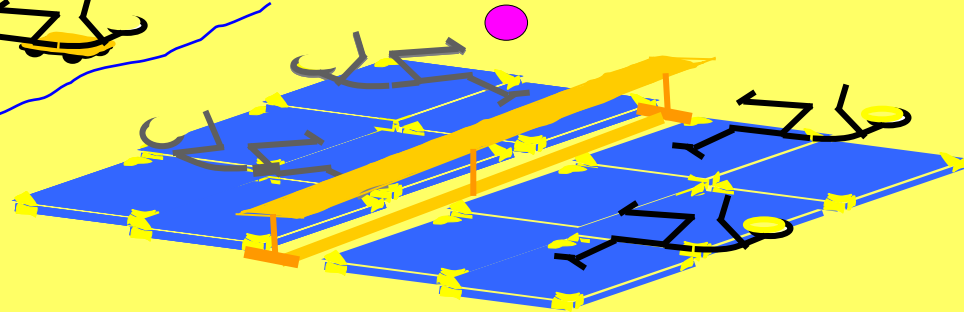
Luftballon-Volleyball

über die Turnbank mit Matten

Geräteeinsatz: 1 Turnbank oder Zauberschnur - 1
Luftballon – 6 Matten

Es dürfen Hände und Füße eingesetzt werden. Pro Team 2 bis 3 Spieler. Unterschiedliche Bewegungstechniken vereinbaren: nur Rückenlage oder Rücken- und Bauchlage.

→ Schmetterschläge sind nicht zugelassen!



Oberschenkel-Duell

Zweikampfbzirkel Stationskarte 4 *compact*

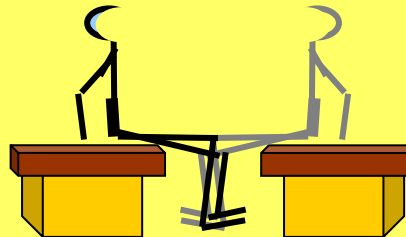
Koordination
Schnelligkeit
Schnellkraft

→ FST SK 15, 16

Oberschenkel-Duell - Pressen von außen

Geräteeinsatz: 2 kleine Kästen

Im Sitzen wird versucht, gegen den Oberschenkelpressdruck des Gegners von außen die Knie zu spreizen. Gelingt es, die Knie zu öffnen, wird ein neuer Versuch gestartet.



Oberschenkel-Duell Oberschenkel-Treffen

→ FST SK 15, 16

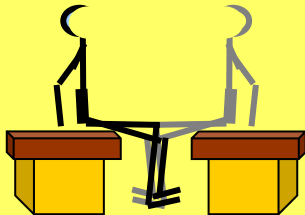
Zweikampfszirkel Stationskarte 4 *compact R*

Koordination
Schnelligkeit
Schnellkraft

Oberschenkel-Duell - Pressen von innen

Geräteeinsatz: 2 kleine Kästen

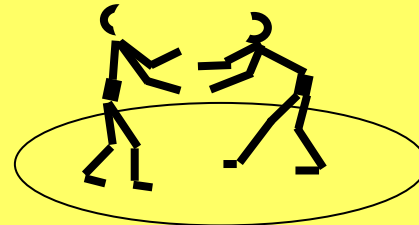
Im Sitzen wird versucht, gegen den Oberschenkelpressdruck des Gegners von innen die Knie zusammen zu pressen. Gelingt es, die Knie zu schließen (Kontakt), ist das Duell beendet. Ein neuer Versuch wird gestartet.



Oberschenkel-Treffen

Geräteeinsatz: Kreis oder Feld

Es soll versucht werden, möglichst viele Treffer mit der Hand auf dem Oberschenkel des Gegners zu platzieren (leichtes Schlagen). Zu dem Versuch des Ausweichens darf außerdem der Schlag des Gegners mit dem Arm abgeblockt werden. Es ist sinnvoll, eine grobe Abgrenzung zu wählen, um die Aktivitäten räumlich zu begrenzen und den Handlungsdruck zu erhöhen.



Verfolgungsjagd

Zweikampfizirkel Stationskarte 5 *compact*

Kraftausdauer
Koordination
Schnellkraft

→ FST SK 2, 4, 6, 7

Verfolgungsjagd im Tunnel

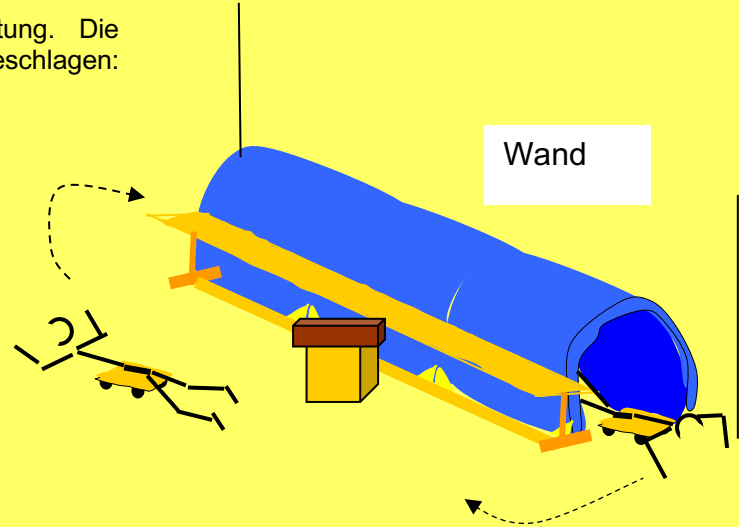
Geräteeinsatz: 1 Turnbank – 1 kleiner Kasten – 3 Matten –
3 Rollbretter

Wer holt den Gegner ein? Start in Uhrzeigerichtung. Die
Kandidaten starten gleichzeitig. Wird der Gegner abgeschlagen:
Richtungswechsel.

Brettposition: Bauchlage.

Fortbewegung über Armzugbewegung.

Auch andere Fortbewegungstechniken sind möglich
(siehe *Multi-Zirkelhandbuch*).



Verfolgungsjagd

→ FST SK 2, 4, 6, 7

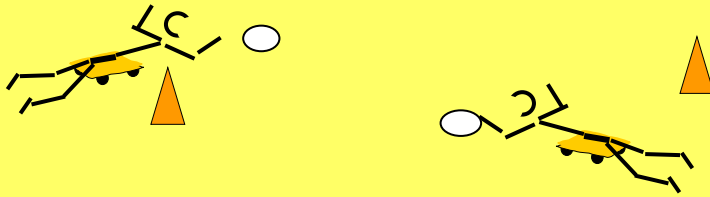
Zweikampfbzirkel Stationskarte 5 compact R

Kraftausdauer
Koordination
Schnellkraft

Verfolgungsjagd mit Ballkontrolle

Geräteeinsatz: 2 Rollbretter – 2 Hütchen – 2 Bälle

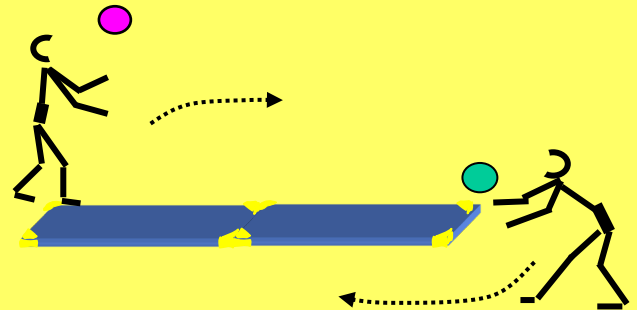
Wer holt den Gegner ein und hat gleichzeitig Ballkontrolle?
Der Ball wird auf dem Boden gerollt.



Verfolgungsjagd mit Luftballonkontrolle

Geräteeinsatz: 2 Matten - 2 Luftballons

Wer holt den Gegner ein und hat gleichzeitig Luftballonkontrolle?
Beim Abschlagen darf der Ballon nicht am Boden liegen.
Luftballonverlust ist Punkteverlust (anschließend Richtungswechsel).



„Abseilen“

Zweikampfkirzel Stationskarte 6 *compact*

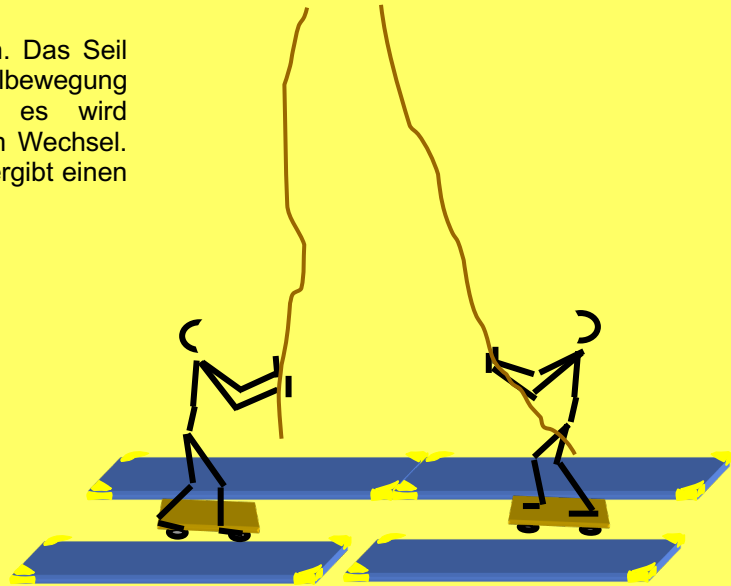
Gleichgewicht
Koordination
Schnellkraft

→ FST SK 1, 3

Duell-Abseilen (Kletterseil)

Geräteeinsatz: 2 Kletterseile - 2 Rollbretter - 4 Matten

Jeder versucht den anderen mit dem Seil zu treffen. Das Seil darf nicht geworfen werden, sondern in der Ausholbewegung losgelassen werden. Es gilt die Duell-Regel: es wird nacheinander „abgeseilt“ (mit dem Seil zu treffen) im Wechsel. Einer greift an, der andere weicht aus. Jeder Treffer ergibt einen Punkt.



www.multi-konzept.de

MultiMediaCollection: Kämpfen *compact* 2. Auflage

© Sportverlag Norbert Rühl Sinsheim 2010/2023

ISBN 978-3-928527-14-9

Aus dem Gleichgewicht bringen Synchron bewegen

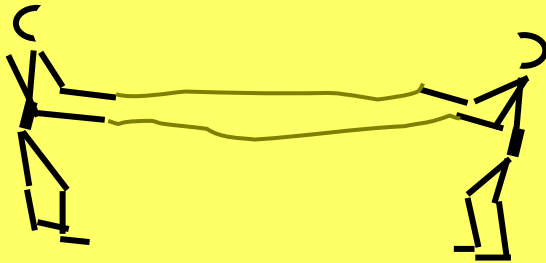
→ FST SK 1, 3

Zweikampfbzirkel Stationskarte 6 *compact R*

Gleichgewicht
Koordination
Schnellkraft

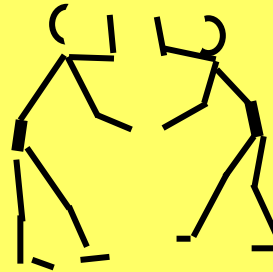
Aus dem Gleichgewicht bringen

Die Seile werden an den Enden gehalten. Seilverlust bedeutet Punktverlust. Der Gegner soll durch Ziehen oder schnelles Nachgeben dazu veranlasst werden, den Platz zu verlassen. Fußspitzen und Fersen dürfen jedoch angehoben werden. Das Gleichgewicht gilt als verloren, wenn ein Fuß auch nur minimal die Standposition verlässt.



Synchron bewegen

Beide stehen auf einem Bein. Ein Partner beginnt damit seine Körperposition, Arme und Bein zu verändern, ohne sein Standbein vom Platz zu bewegen. Der andere muss spiegelbildlich die Bewegung imitieren und darf sich auch nicht vom Platz bewegen. Wer zuerst sein Gleichgewicht aufgibt, verliert den Punkt (anschließend Rollentausch).



Bodenkampf

Zweikampfkreis Stationskarte 7 *compact*

Kraftausdauer Maximalkraft
Schnellkraft Schnelligkeit
Koordination

→ FST SK 1, 3, 4

Bodenkampf

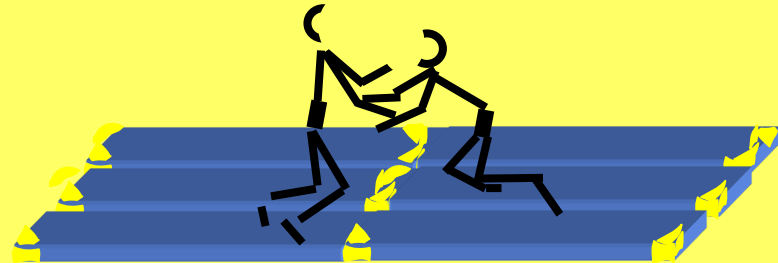
Geräteeinsatz: 4 bis 8 Matten

Im Bodenkampf, der aus verschiedenen Positionen begonnen werden kann, geht es darum, den Gegner in die Rückenlage zu bringen und mit irgendeiner Technik in dieser Position festzuhalten, so dass er nicht aufstehen kann.

Es ist verboten:

...in die Haare zu greifen, sich auf das Gesicht zu legen, Arm- und Fingerhebel oder Würgegriffe anzuwenden, beißen, kratzen oder schlagen.

Der Kampf ist beendet, wenn der Gegner 25 Sekunden im Haltegriff gehalten wird oder durch Aufgabe (Stopp-Regel bzw. vorzeitige Aufgabe).



Sockenkampf Inselkönig

→ FST SK 1, 3, 4

Zweikampfbzirkel Stationskarte 7 *compact R*

Kraftausdauer Maximalkraft
Schnellkraft Schnelligkeit
Koordination

Sockenkampf

Geräteeinsatz: 4 bis 8 Matten – 2 bis 3 Seile (Kreis-
markierung)

Wer zieht dem Gegner zuerst die Socke aus?



Inselkönig

Geräteeinsatz: 4 bis 8 Matten – 2 bis 3 Seile (Kreis-
markierung)

Der Kampf beginnt im Kniestand. Wer schafft es, den
Gegner im Kniestand aus dem Kreis zu verdrängen?



Rollbrett-Rallye

→ FST SK 1, 6, 8, 14

Zweikampfszirkel Stationskarte 8 *compact*

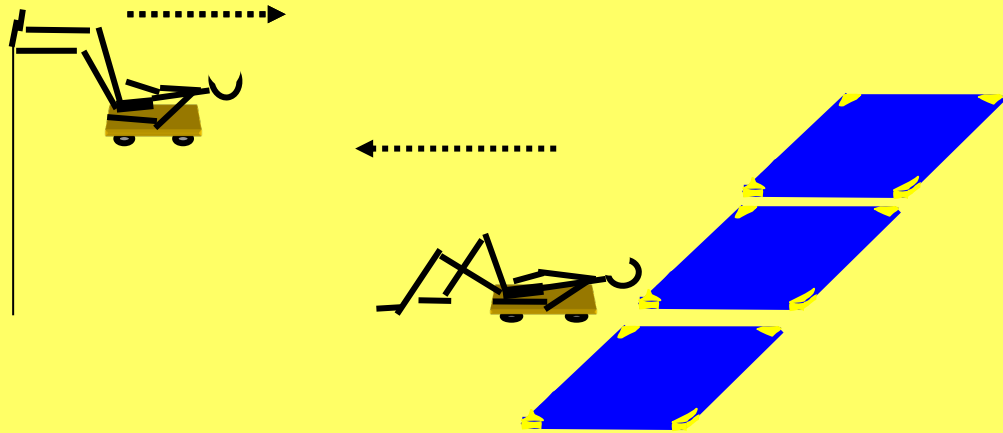
**Schnellkraft
Schnelligkeit
Koordination**

Rollbrett-Rallye

Wer schafft die längste Strecke?

Geräteeinsatz: 2 Rollbretter – 3 Matten

Die Kandidaten starten gleichzeitig. Explosives Abstoßen von der Wand, anschließend mit Beinbeugeziehen wieder zurückarbeiten an die Wand. Die Matten dienen als Sicherheitsbremse und Kopfschutz.



Rollbrett-Rallye Beindrücken

→ FST SK 1, 6, 8, 14

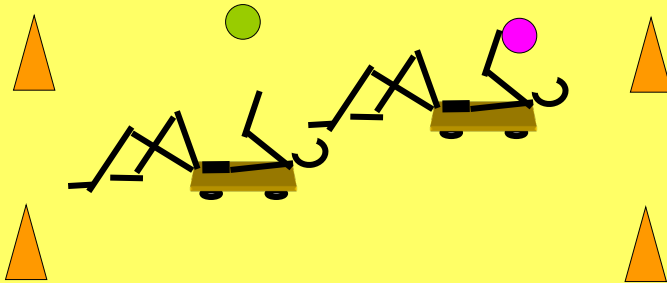
Zweikampffizikel Stationskarte 8 *compact R*

Kraftausdauer Maximalkraft
Schnellkraft Koordination

Rollbrett-Rallye mit Luftballonkontrolle

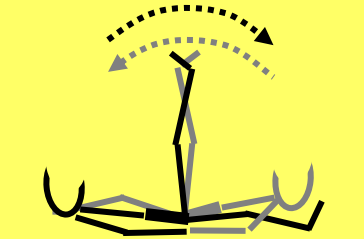
Geräteeinsatz: 2 Rollbretter – 4 Hütchen

In der Rückenlage wird der Luftballon mit Volleyballtechnik (Pritschen) unter Kontrolle gehalten und gleichzeitig möglichst schnell durch Beinstreckbewegung die Strecke überwunden.



Beindrücken

Die Gegner liegen sich in der Rückenlage seitlich versetzt gegenüber und haben jeweils ein Bein (Innenseite) aufgestellt. Sie fixieren sich durch gegenseitiges Halten der Hände. Ziel ist es, das gegnerische Bein nach unten zu drücken. Wer schafft es, das gegnerische Bein am längsten aus der Senkrechten Richtung Boden zu drücken?



Balance-Duell

Zweikampfbzirkel Stationskarte 9 *compact*

Schnellkraft
Schnelligkeit
Koordination

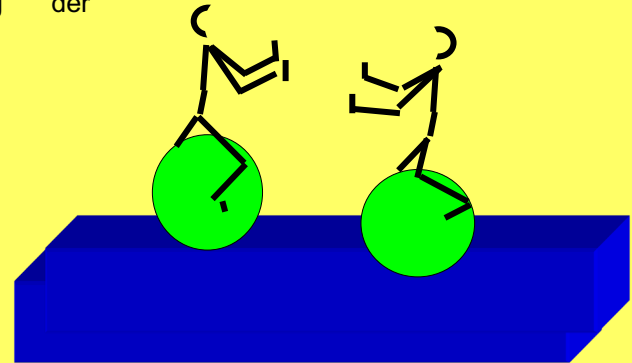
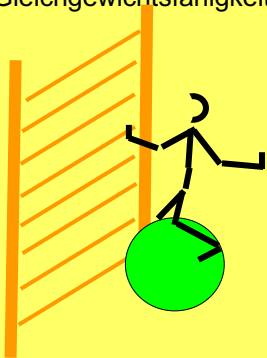
→ FST SK 1, 15, 16

Balance-Duell kniend auf dem Fitball

Geräteeinsatz : 1 Sprossenwand - 1-2 Fitbälle - 1 Weichbodenmatte

Auf dem Ball kniend soll möglichst lange die Balance gehalten werden.
Wer bleibt am längsten oben?

Tipp: Der Ball darf nicht zu stark aufgepumpt sein, aber auch nicht zu schwach. Vorübungen - alleine zur Entwicklung der Gleichgewichtsfähigkeit - sind sinnvoll.



Rollbrett-Rallye Beindrücken

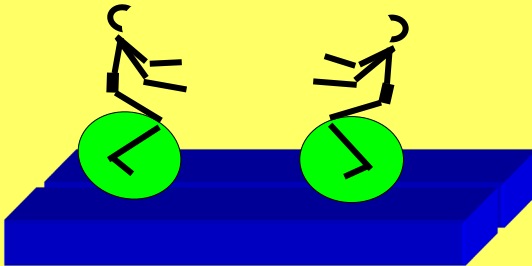
→ FST SK 1, 15, 16

Zweikampffizikel Stationskarte 9 *compact R*

Gleichgewicht
Schnellkraft
Koordination

Balance-Duell sitzend auf dem Fitball

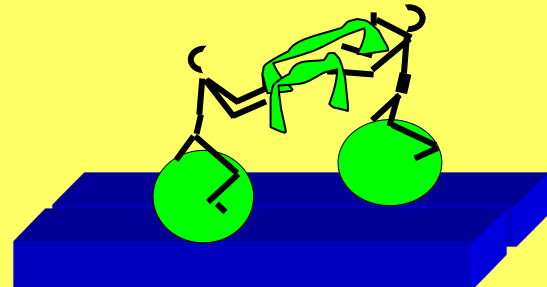
Auf dem Ball sitzend soll möglichst lange die Balance gehalten werden. Wer bleibt am längsten oben?



Balance-Duell kniend auf dem Fitball mit dem Theraband

Kniend auf dem Sitzball halten die Gegner die Therabänder und versuchen durch kurze, schnelle Züge den anderen aus dem Gleichgewicht bzw. vom Ball zu bringen.

Diese **Übung verlangt Vorerfahrung** und ist auch für Fortgeschrittene eine Herausforderung.



Keep Your Balance

→ FST SK 1, 3

Zweikampfbzirkel Stationskarte 10 *compact*

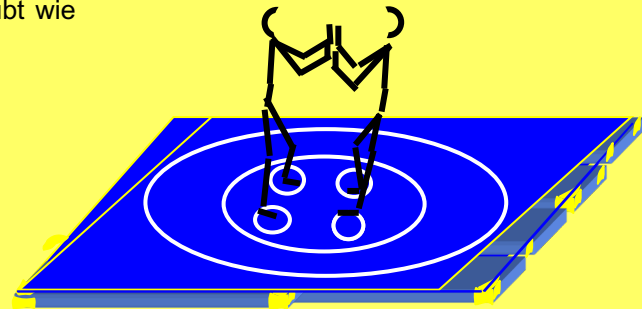
Koordination Reaktion
Gleichgewicht
Schnellkraft Schnelligkeit

Keep your Balance

Geräteeinsatz : 1 Matte mit Markierungsseilen oder Sumomatte

„Keep your balance“: Nur über Handflächenkontakt den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen (Schieben - Drücken - Ausweichen).

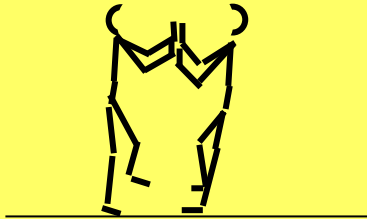
Es darf kein anderes Körperteil des Gegners berührt werden. Die Füße (Seitgrätschstellung) dürfen den Platz nicht verlassen. Das Gleichgewicht gilt als verloren, wenn ein Fuß auch nur minimal die Standposition verlässt. Fußspitzen und Fersen dürfen jedoch angehoben werden. Plötzliches Nachgeben ist ebenso erlaubt wie blitzschnelles Stoßen mit den Handflächen.



→ FST SK 1, 3

Keep your Balance auf einem Bein

Nur über Handflächenkontakt den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen (Schieben – Ausweichen). Die Füße dürfen den Platz nicht verlassen. Es darf kein anderes Körperteil des Gegners berührt werden.

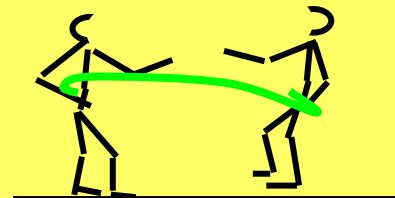


Aus dem Gleichgewicht bringen

Kontakt: **Theraband oder Seil**

Geräteeinsatz: 1 Theraband oder Seil

Das Theraband wird fest in der Hand fixiert und um die Hüfte geführt. Durch Ziehen und Nachgeben sowie Körperbewegungen soll der Gegner aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Es gibt grundsätzlich keinen Körperkontakt. Es gelten die Regeln von „Keep your Balance“.



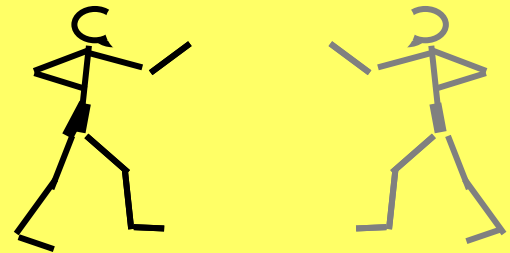
➔ FST SK 3, 5, 11, 12

Freier Handkampf

Die **Grundstellung** für den freien Handkampf aus Sicht eines Rechtshänders/ Rechtskämpfers: Der rechte Fuß wird einen Schritt nach hinten geführt (ca. 50-70 cm) und anschließend ca. 30 cm nach rechts versetzt. **Beide Füße werden gleichmäßig belastet.** Hieraus ergibt sich die Grundstellung der Füße (→ stabiler Stand auf Fußballen). Der linke Arm wird mit **leicht gebeugtem Ellbogengelenk auf Schulterhöhe** gehalten. Der **rechte Arm** befindet sich relativ nah am Körper auf Höhe der Brust.

Mit Beginn des Kampfes versuchen beide ihren Kontrahenten mit offenen Händen am Oberkörper zu treffen. Gleichzeitig können mit beiden Händen die **Angriffe** des Partners **abgeblockt** oder durch Handfegen **abgewehrt** werden.

Diese Zweikampfform stellt eine entschärfte Version eines Distanzkampfes, wie er bspw. in der Kampfsportart Karate üblich ist, dar und kann auch zu dessen Vorbereitung bzw. Einführung eingesetzt werden.



Finger treffen Treffen auf Zuruf

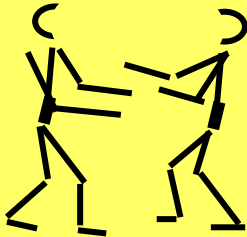
→ FST SK 3, 5, 11, 12

Zweikampfbüchlein Stationskarte 11 *compact R*

Koordination Reaktion
Schnelligkeit
Schnellkraft

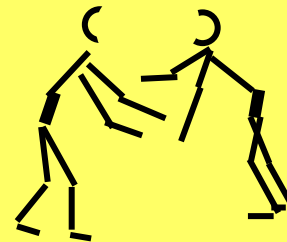
Finger treffen

Die Gegner halten beide Hände parallel (Handinnenseiten zeigen zum Boden), wobei sich die Fingerspitzen beinahe berühren. Beide Hände dürfen eingesetzt werden. Einer beginnt zu schlagen, der andere weicht aus. Da ansatzlos geschlagen werden muss, ist kein starker Schlag möglich. Bei einem Fehlversuch (es wird nicht getroffen) erhält der Ausweichende das Schlagrecht. Jeder Treffer ergibt einen Punkt. Wer schafft zuerst zehn Punkte?



Treffen auf Zuruf

Der angreifende Partner versucht nach Zuruf durch einen Kampfrichter oder durch ein Signal (links oder rechts) den jeweiligen Oberschenkel zu treffen, während der verteidigende Partner versucht, das angesagte Bein nach hinten zu stellen, so dass es nicht getroffen werden kann.



Sumo Modifizierte Version

→ FST SK 1, 5

Zweikampfszirkel Stationskarte 12 *compact*

Koordination Reaktion
Gleichgewicht
Schnellkraft Schnelligkeit

Sumo Modifizierte Version

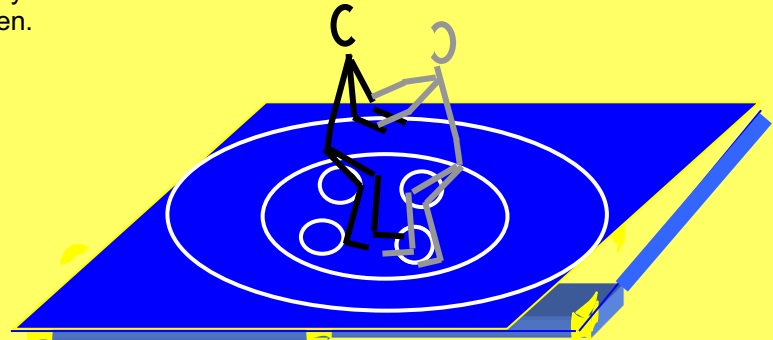
Geräteeinsatz: Sumomatte bzw. Matte mit Markierung

Wer verlässt zuerst den Kreis oder berührt mit einem Körperteil außer den Füßen den Boden? (→ siehe Sumoregel)

Modifizierte Version: Schieben – Ziehen – Drehen (ohne Judo- und Ringerwürfe)

Alternativ

1. Variante: Aus dem Gleichgewicht bringen → „Keep your Balance“
2. Variante: Reihenwettkampf: der Sieger bleibt stehen.



„Rausschieben“ „Wer fällt in den Brunnen“

→ FST SK 1, 5

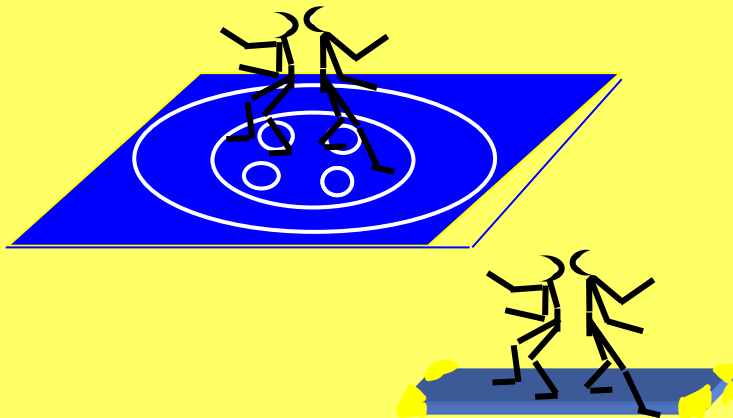
Zweikampfzirkel Stationskarte 12 *compact R*

Koordination - Reaktion
Schnelligkeit
Schnellkraft

Rausschieben „Rücken an Rücken“

Geräteeinsatz: Sumomatte oder Matten mit
Kreidemarkierung oder Einzelmatte

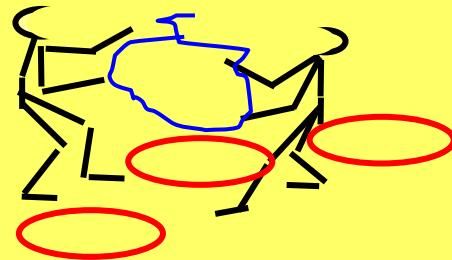
Den Partner dazu veranlassen, die Matte(n) durch
Schieben und/ oder Ausweichen zu verlassen.



Wer fällt in den Brunnen?

Geräteeinsatz: 3 bis 5 Reifen – 1 Seil

Es liegen mehrere Reifen (Brunnenlöcher) auf dem
Boden. Wer in den Brunnen fällt, hat verloren. Die Partner
halten gemeinsam ein Seil und versuchen sich in den
Brunnen zu ziehen. Das Seil darf nicht losgelassen
werden.

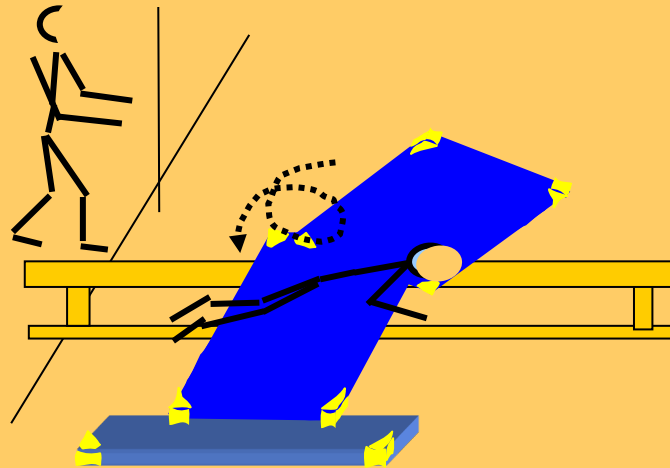


→ FST SK 2, 3, 6, 7, 9

Seitlich Abrollen – Schiefe Ebene

Geräteinsatz: 1 Turnbank – 2-3 Matten

Auf der Bank abknien und seitlich abrollen (wälzen).



Seitlich abrollen Wälzen

→ FST SK 6, 7, 8, 9

Fallzirkel - Sturzprävention Stationskarte 1 R *compact*

Koordination

Seitlich Abrollen – Schiefe Ebene

Geräteinsatz:

1 Schwebebalken – 1 Bodenturnmatte

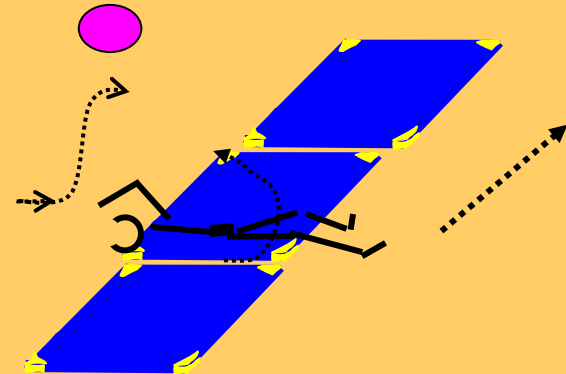
Auf Balken steigen und seitlich abrollen.



Wälzen mit Luftballontransport

Geräteinsatz: 2-3 Matten – 1 Luftballon

Der Luftballon wird nach oben vorne gespielt. Während er in der Luft schwebt, dreht sich der Übende um die eigene Körperachse.



„Fallschirmspringerrolle“ Niedersprung und Abrollen

→ FST SK 6, 7, 8, 9

Fallzirkel - Sturzprävention Stationskarte 2 *compact*

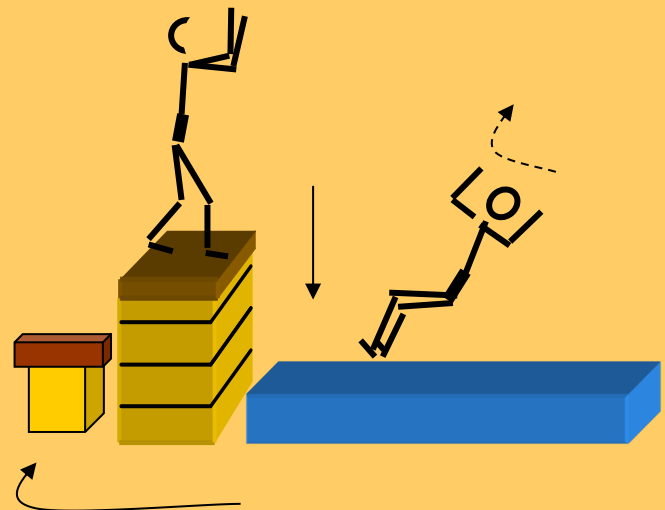
Koordination

„ Fallschirmspringerrolle“ Niedersprung und Abrollen

Geräteeinsatz: 1 kleiner Kasten – 1 großer Kasten –
Weichbodenmatte

Auf den Kasten steigen und springen. Die Arme sind angehoben, die Unterarme angewinkelt, als würden die Hände das Fallschirmgurtzeug erfassen. Mit dem Mattenkontakt erfolgt eine Oberkörperrotation, während die Knie leicht angewinkelt werden. Anschließend wird über Oberschenkel–Hüfte–Gesäß–Rücken in einer runden Bewegung abgerollt, so dass die Fallenergie keinen Widerstand findet.

→**Kopfschutz! Kopf anheben - Der Kopf darf die Matte nicht berühren!**



„Fallschirmspringerrolle“ Niedersprung und Abrollen

→ FST SK 6, 7, 8, 9

Fallzirkel - Sturzprävention Stationskarte 2 R *compact*

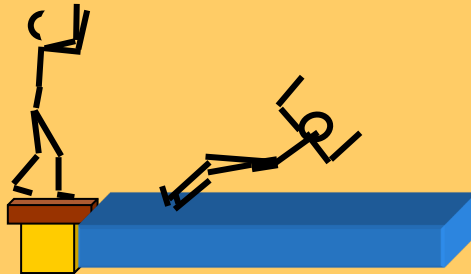
Koordination

„Fallschirmspringerrolle“ Niedersprung und Abrollen

Geräteeinsatz: 1 Schwebebalken - 1 Bodenturnmatte

Auf kleinen Kasten steigen. Nach Mattenkontakt
Oberkörperrotation, anschließend über Oberschenkel–
Hüfte–Gesäß–Rücken abrollen.

→ **Kopfschutz! Kopf anheben - Der Kopf darf die Matte
nicht berühren!**

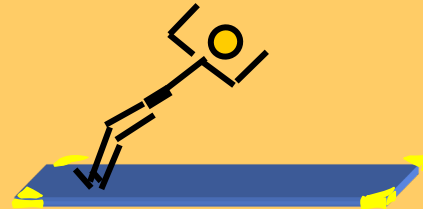


„Fallschirmspringerrolle“ Abrollen

Geräteeinsatz: 2-3 Matten

Aus Standposition: Oberkörperrotation, anschließend
über Oberschenkel– Hüfte–Gesäß–Rücken abrollen.

→ **Kopfschutz! Kopf anheben - Der Kopf darf die
Matte nicht berühren!**



→ FST SK 2, 3, 17, 18

Fallen seitlich rechts

Geräteeinsatz: 1 Bodenturnmatte

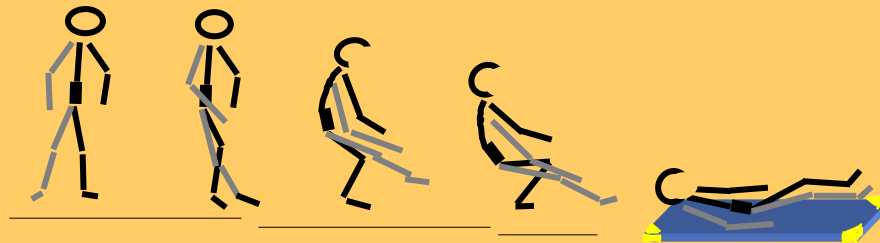
Füße: Die Füße werden schulterbreit positioniert. Der Schwerpunkt liegt auf dem linken Bein, das rechte Bein schwingt vor dem Körper von rechts nach links, während die Fußsohle den Boden berührt.

Arme - Schulter: Der rechte Arm wird parallel zum rechten Bein geführt und gleichzeitig wird der Oberkörper nach vorne geneigt, so dass die rechte Hand fast den rechten Fuß berührt. Blickrichtung geradeaus!

Beine: Das linke Knie wird langsam gebeugt, bis der Körper seitlich zu Boden kippt. Das rechte Bein ist fast gestreckt.

Arm: Der Arm führt während der Körperlandung die Abschlagbewegung durch (Schulter - Arme - Hüfte - rechte Beinaußenseite).

Kopf: Blick Richtung Füße



Fallen seitlich

Fallzirkel - Sturzprävention

Stationskarte 3 *compact R*

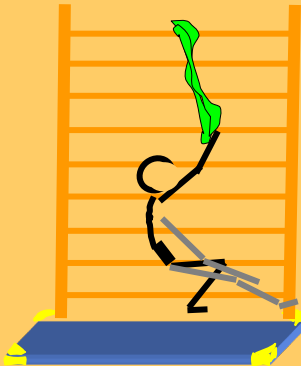
Koordination
Schnelligkeit

→ FST SK 2, 3, 17, 18

Fallen seitlich rechts mit Fallhilfe

Geräteeinsatz: 1 Sprossenwand - 1 Matte – 1-3
Therabänder

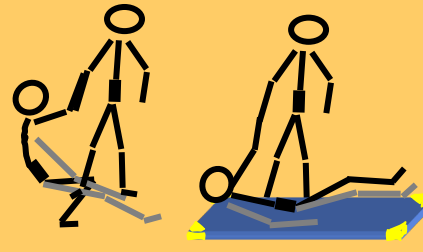
Fallen seitlich (siehe Vorderseite) mit Unterstützung
durch Widerstand des Therabandes



Fallen seitlich rechts mit Partnerhilfe

Geräteeinsatz: 1 Matte

Die oben beschriebene Fallbewegung wird mit
Partnerhilfe in Zeitlupenbewegung durchgeführt.

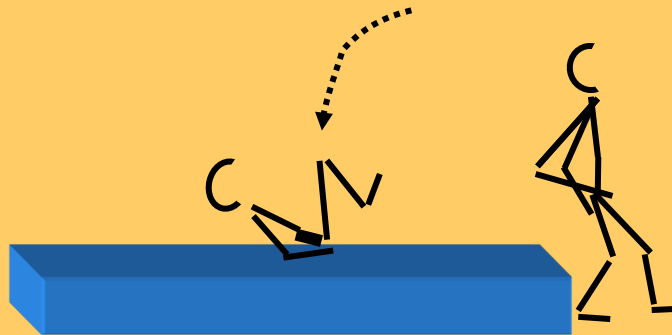


→ FST SK 17, 18

Fallen in die Rückenlage

Geräteeinsatz: 1 Weichbodenmatte

Aus der Standposition in die Rückenlage fallen. Die Arme werden seitlich am Körper platziert und kurz bevor der Körper die Matte berührt, schlagen die Arme – Handflächen zeigen Richtung Boden, ab. Intensiv ausatmen. Kinn auf die Brust → **Kopfschutz**



Fallen in die Rückenlage

Fallzirkel - Sturzprävention Stationskarte 4 *compact R*

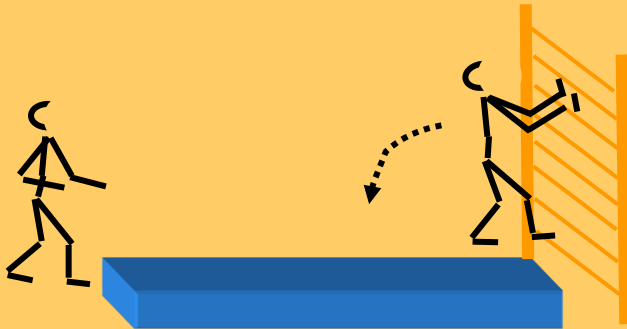
Koordination

→ FST SK 17, 18

Fallen in die Rückenlage

Geräteeinsatz: 1 Sprossenwand – 1 Weichbodenmatte

Lösen von der Sprossenwand, fallen in die Rückenlage. Die Arme werden seitlich am Körper platziert und schlagen - kurz bevor der Körper die Matte berührt - auf die Matte mit den Handflächen (Richtung Boden) ab. Intensiv ausatmen. Kinn auf die Brust → **Kopfschutz**



Fallen in die Rückenlage

Geräteeinsatz: 1 Matte

Aus der Sitzposition in die Rückenlage fallen. Die Arme werden seitlich am Körper platziert und schlagen - kurz bevor der Körper die Matte berührt - auf die Matte mit den Handflächen (Richtung Boden) ab. Intensiv ausatmen. Kinn auf die Brust → **Kopfschutz**



→ FST SK 2, 3, 17, 18

Judorolle vorwärts (rechts mit Liegenbleiben) - Rolle über die Schulter

Geräteeinsatz: 1-2 Matten

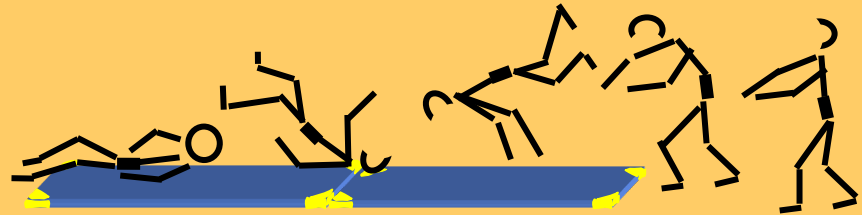
Füße: Die Füße werden schulterbreit positioniert. Der rechte Fuß wird eine Fußlänge nach vorne versetzt. **Arme - Schulter:** Beide Arme werden nach vorne gebracht, die rechte Handkante wird nach außen gedreht, so dass die Finger der Hände zueinander zeigen. Die rechte Schulter ist etwas nach vorne gezogen. **Beine:** Langsam in die Knie sinkend berühren die Fingerspitzen den Boden. **Kopf:** Der Kopf wird nach links gekippt (→ das linke Ohr berührt die linke Schulter) **Blick Richtung Boden!** Es folgt eine Rollbewegung über den rechten Arm und die rechte Schulter.

Landung: Aus der korrekten Bewegungsausführung ergibt sich eine Landung in Seitlage (nicht auf dem Rücken)

→ **Intensives Ausatmen!**

Die Beine sind leicht angewinkelt - die rechte Fußsohle berührt ganzflächig den Boden, das linke Bein liegt in der Außenrotation auf der Seite - der Körper liegt in einer leichten Linksrotation der Körperlängsachse auf der linken Schulter. Ist das Gefühl für die richtige Körperspannung entwickelt, führt der linke Arm eine Abschlagbewegung durch.

Für Anfänger empfiehlt es sich, mit der Technik „Judorolle mit Aufstehen“ zu starten.



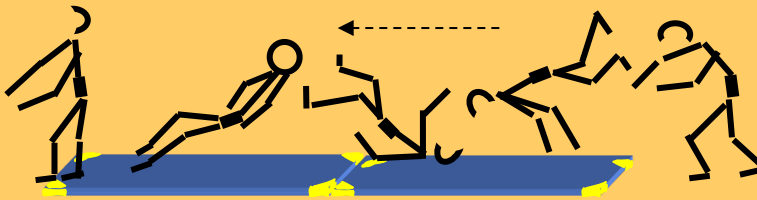
➔ FST SK 2, 3, 17, 18

Judorolle vorwärts (rechts mit Aufstehen)

Geräteeinsatz: 1-2 Matten

Ausführung wie beschrieben mit einem anderen Abschluss:
Der Schwung der Rollbewegung wird benutzt, um aufzustehen.

➔ **Es erfolgt kein Abschlagen; die Endposition ist identisch mit der Startposition!**

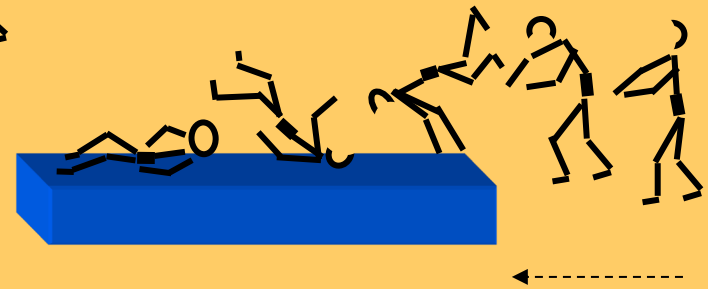


Für Anfänger empfiehlt es sich, mit der Technik „Judorolle mit Aufstehen“ zu starten.

Judorolle vorwärts (rechts)

Geräteeinsatz: 1 Weichbodenmatte

Der Einsatz der Weichbodenmatte kann in der Anfängerphase sehr sinnvoll sein, besonders wenn nicht genügend Körperspannung aufgebaut werden kann. Damit kann das „harte“ Fallenerlebnis überwunden werden. Aber auch als Vorstufe zur „Rolle vorwärts mit Liegenbleiben“ ist der Einsatz der Weichbodenmatte sinnvoll.



→ FST SK 2, 3, 17, 18

Fallen rückwärts

Geräteeinsatz: 1-2 Matten

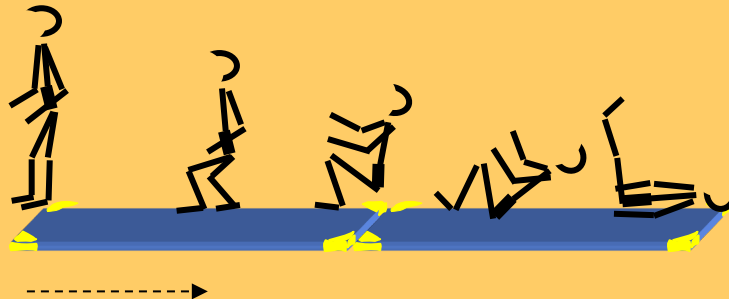
Füße-Beine: Die Füße werden schulterbreit positioniert. Der rechte Fuß wird eine Fußlänge nach hinten versetzt. Langsam in die Knie sinkend wird der Fall rückwärts eingeleitet.

Arme: Beide Arme in der Seithalte - Handinnenseite nach hinten bzw. Richtung Boden.

Landung: Aus der korrekten Bewegungsausführung ergibt sich eine Landung auf dem Rücken. → **Intensives Ausatmen!** Die Beine sind leicht angewinkelt. Ist das Gefühl für die richtige Körperspannung entwickelt, führen die Arme beidseitig eine Abschlagbewegung durch.

Kopf: Der Kopf wird kontrolliert, indem das Kinn auf die Brust gezogen wird. **Blick Richtung Decke!**

Beine: Die Beine werden nach oben geschwungen.



Judorolle Fallen und Rollen rückwärts

→ FST SK 17, 18

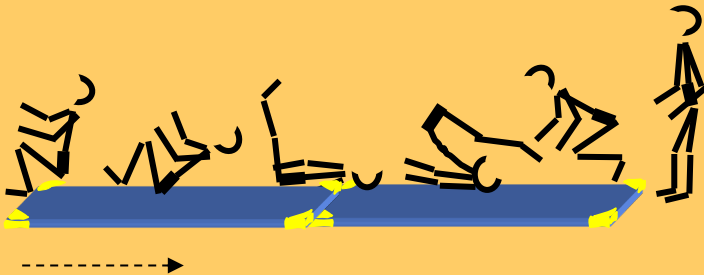
Fallzirkel - Sturzprävention Stationskarte 6 *compact R*

Koordination
Schnelligkeit

Rollen rückwärts (mit Aufstehen)

Geräteeinsatz: 1-2 Matten

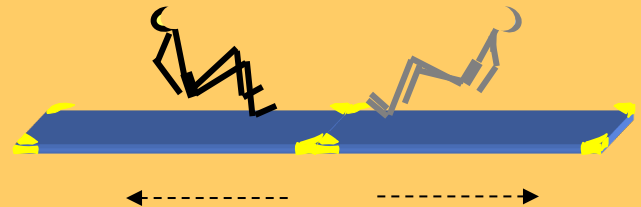
Nach der Abschlagbewegung wird eine Rolle rückwärts über die Schulter durchgeführt, um anschließend in den Stand zu gelangen.



Rollen rückwärts mit Partner

Geräteeinsatz: 2 Matten

Die Partner drücken sich mit den Handflächen gleichzeitig ab und führen die Rolle rückwärts mit Aufstehen durch.



„Torwarttraining“

Fallzirkel - Sturzprävention Stationskarte 7 *compact*

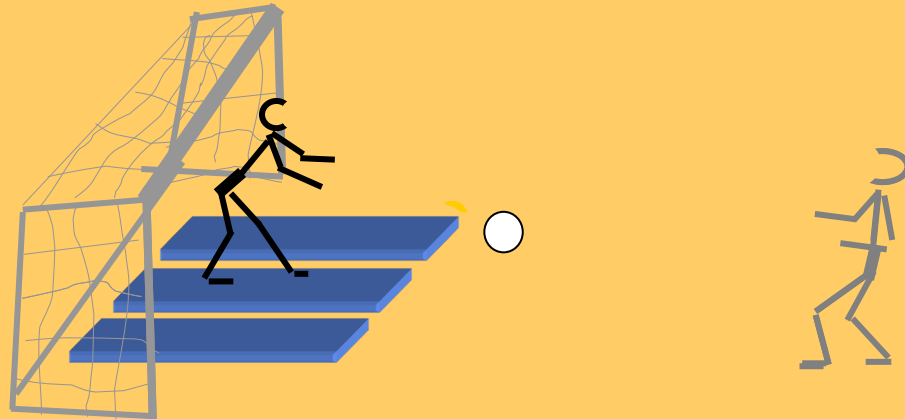
Koordination
Schnelligkeit

→ FST SK 3, 4, 17

„Torwarttraining“

Geräteeinsatz: 1 Tor oder Weichbodenmatte - 2-4 Matten – 1 Volleyball oder Fußball

Je nach Vereinbarung Torschüsse mit Hand oder Fuß. Die Abstände vom Abschusspunkt variieren je nach Leistungsstand und Technik.



www.multi-konzept.de

MultiMediaCollection: Kämpfen *compact* 2.Auflage

© Sportverlag Norbert Rühl Sinsheim 2010/2023

ISBN 978-3-928527-14-9

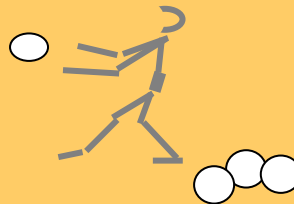
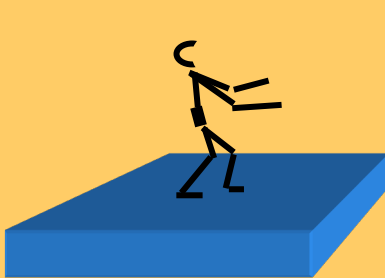
→ FST SK 3, 4, 17

Torwart auf der Flucht

Geräteeinsatz: 1 Tor – 2 Matten – Volleybälle, Softbälle

Der Gegner versucht den Torwart (mit Softball) zu treffen, während dieser versucht auszuweichen. Wurf- oder Schusstechnik je nach Vereinbarung.

Abstand: 6-12 m (je nach Leistungsfähigkeit). Es können auch mehrere Bälle sofort nacheinander eingesetzt werden.



„Fallschirmspringerrolle“ Abrollen

Geräteeinsatz: 1-2 Matten oder Weichbodenmatte

Aus dem Stand: Oberkörperrotation, anschließend über Oberschenkel–Hüfte–Gesäß–Rücken abrollen. Der Kopf darf die Matte nicht berühren!

„Turnerrolle“

Fallzirkel - Sturzprävention

Stationskarte 8 *compact*

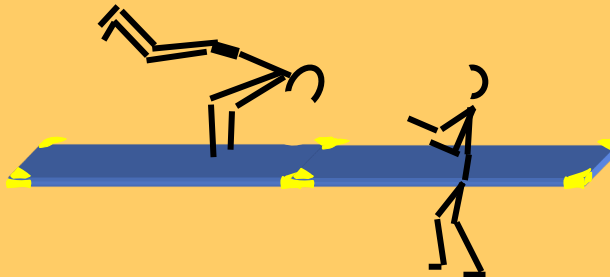
Koordination
Schnelligkeit

→ FST SK 3, 17, 18

„Turnerrolle“

Geräteinsatz: 1-2 Matten

Die Turnerrolle wird in gerader Bewegungsrichtung ausgeführt. Der beidbeinige Absprung erleichtert eine gerade und stabile Führung. Die Arme fangen mit einer Stützaufgabe den Körper ab und es wird gerade über den Kopf und Rücken abgerollt. Fortgeschrittene können auch über einen kleinen Kasten springen. Verlassen die Füße den Boden, bevor die Hände den Boden erreicht haben, hat die Rolle eine Flugphase (Flugrolle).



www.multi-konzept.de

MultiMediaCollection: Kämpfen *compact* 2. Auflage

© Sportverlag Norbert Rühl Sinsheim 2010/2023

ISBN 978-3-928527-14-9

Flugrolle

Fallzirkel - Sturzprävention

Stationskarte 8 *compact R*

Koordination
Schnelligkeit

→ FST SK 3, 17, 18

Flugrolle

Geräteeinsatz: 1 Weichbodenmatte – 1 Fitball

Die hohe Flugrolle verlangt eine ausgeprägte Körperspannung und eine automatisierte Technik

→ Für Anfänger ungeeignet!

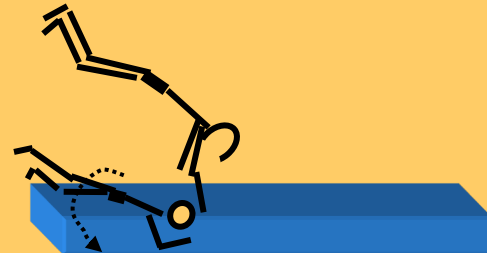


Rolle über einen oder mehrere Partner

Geräteeinsatz: 1 Weichbodenmatte

Die hohe Flugrolle verlangt eine ausgeprägte Körperspannung und eine automatisierte Technik

→ Für Anfänger ungeeignet!



→ FST SK 3, 6, 7, 8, 17, 18

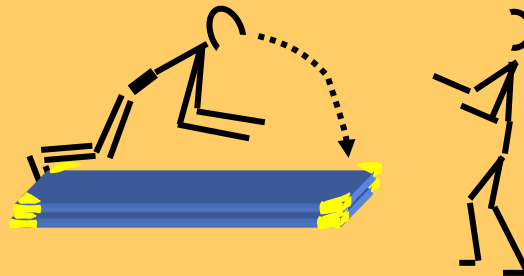
Frontalsturz aus dem Kniestand

Geräteeinsatz: 1 oder 2 Matten (Doppelmatte)

Der Frontalsturz aus dem Kniestand ist eine Technik, die bei Inliner-Fahrern Verwendung findet, was bedeutet, dass sie auf entsprechende Ausrüstung ausgerichtet ist (→ Protektoren am Arm sowie Handschuhe und Knieschutz).

Von Vorteil ist eine gute Rumpfkraft sowie eine stabile Schulter- und Armmuskulatur. Aus dem Kniestand fällt der Übende in die Vorlage, stützt mit den angewinkelten Oberarmen und den Unterarmen, die die Aufschlagfläche bilden, ab (Unterarmbremse).

Wichtig: Bauch anspannen und ausatmen. Der Bauch berührt den Boden nicht.



Frontalsturz

Fallzirkel - Sturzprävention Stationskarte 9 *compact R*

Koordination
Schnelligkeit
Maximalkraft

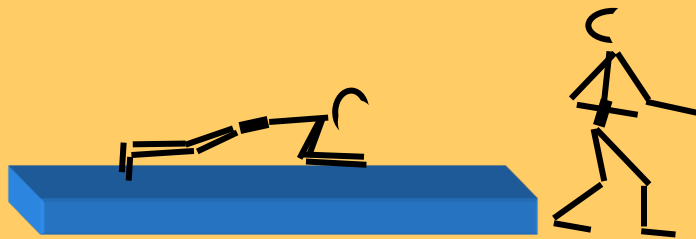
→ FST SK 3, 6, 7, 8, 17, 18

Frontalsturz aus dem Stand

Geräteeinsatz: 1 Weichbodenmatte

Aus dem Stand fällt der Übende in die Bauchlage, stützt mit den angewinkelten Oberarmen und den Unterarmen, die die Aufschlagfläche bilden, ab.

Wichtig: Bauch anspannen und ausatmen.

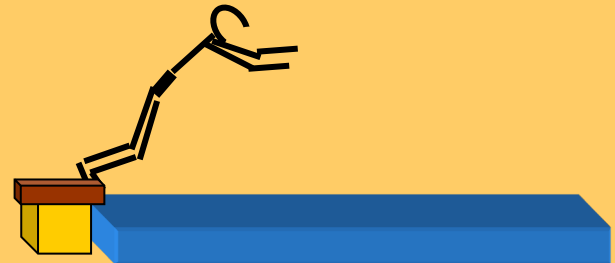


Frontalsturz stehend vom Kasten

Geräteeinsatz: 1 Weichbodenmatte -.1 Kasten

Aus dem Stand fällt der Übende in die Vorlage, stützt mit den angewinkelten Oberarmen und den Unterarmen, die die Aufschlagfläche bilden, ab.

Wichtig: Bauch anspannen und ausatmen.



Sturz Fallen in die Rückenlage

→ FST SK 3, 8, 17, 18

Fallzirkel - Sturzprävention Stationskarte 10 compact

Koordination
Schnelligkeit
Maximalkraft

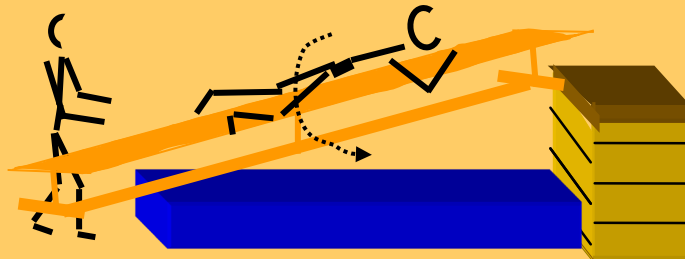
Sturz / Fallen in die Rückenlage

Geräteinsatz: 1 Weichbodenmatte – Turnbank - Kasten

Aus der Bauchlage erfolgt eine halbe Drehung in der Körperlängsachse - Rücken Richtung Boden.
Beide Arme in der Seithalte, Handinnenseite nach hinten bzw. Richtung Boden.

Landung: Aus der korrekten Bewegungsausführung ergibt sich eine Landung auf dem Rücken. → **Intensives Ausatmen!**

Der Kopf wird kontrolliert, indem das Kinn auf die Brust gezogen wird. → **Blick Richtung Fußspitzen!**
Ist das Gefühl für die richtige Körperspannung entwickelt, führen die Arme beidseitig eine Abschlagbewegung durch (siehe Fallen in die Rückenlage rückwärts).



Fallen in die Rückenlage Rollübung

→ FST SK 3, 8, 17, 18

Fallzirkel - Sturzprävention Stationskarte 10 *compact R*

Koordination
Schnelligkeit
Maximalkraft

Fallen in die Rückenlage

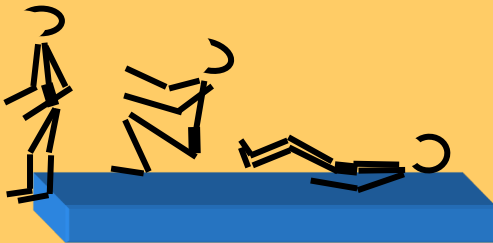
Geräteeinsatz: 1 Weichbodenmatte

Die Fallbewegung aus dem Stand verlangt eine ausgeprägte Körperspannung und eine automatisierte Technik. Nach dem Absenken in die Hocke erfolgt eine kleine Ausholbewegung der Arme als Vorbereitung der Abschlagbewegung (während der Landung seitlich am Körper).

→ **Intensives Ausatmen!**

Der Kopf wird kontrolliert, indem das Kinn auf die Brust gezogen wird!

→ **Blick Richtung Fußspitzen!**



Rollübung (Vorübung)

Geräteeinsatz: 1 Matte

Aus dem Stand in die Hocke mit anschließendem Rollen in die Rückenlage wird (mit rundem Rücken) eine Schaukelbewegung mehrfach durchgeführt. Die Arme umfassen dabei die Beine. Anschließend wird aus dem Stand die Übung erneut durchgeführt.



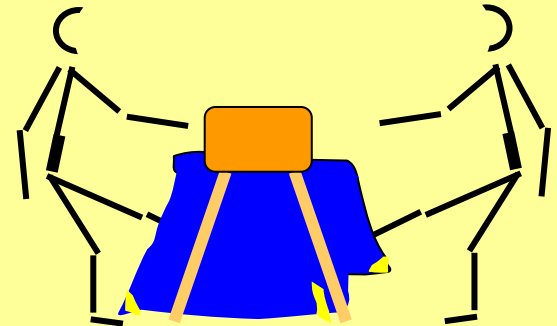
➔ FST SK 1, 13, 14

Spannkick in Mattenspalt (Notwehrsituation)

Geräteinsatz: 1 Turnbock – 1-2 Matten (Je nach Mattenbeschaffenheit eventuell 2 Matten erforderlich)

In aufrechter Körperhaltung wird mit dem Spielbein ein Spannkick in den Mattenspalt durchgeführt. Der Oberkörper aufrecht, während des Spannkicks erfolgt eine leichte Ausgleichsbewegung des Oberkörpers, um sich im Gleichgewicht zu halten - mit dosiertem Einsatz wird die Kraftwirkung getestet. Beide Kniegelenke sind nicht maximal gestreckt.

Hinweis: Nicht mit maximaler Kraft durchführen – Verletzungsgefahr!

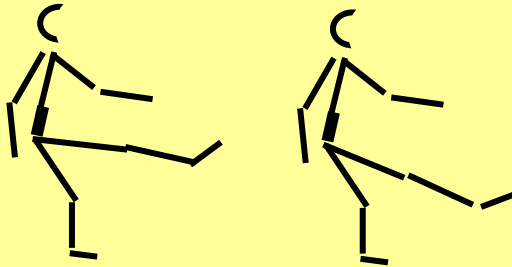


**Abwehrtechnik mit hohem Wirkungsgrad:
Verhältnismäßigkeit der Mittel beachten! Diese
Technik darf nur in eindeutigen Notwehrsituatio-
nen eingesetzt werden, da sie bei einem nicht
geübten Partner zu Verletzungen führen kann.**

→ FST SK 1, 13, 14

Spannkick ohne Widerstand (Notwehrsituation)

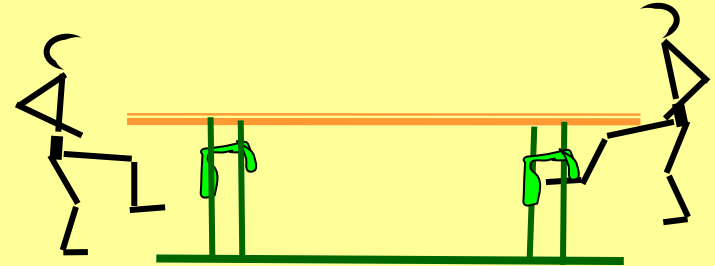
In aufrechter Körperhaltung wird mit dem Spielbein ein Spannkick durchgeführt. Der Oberkörper aufrecht, während des Spannkicks erfolgt eine leichte Ausgleichsbewegung des Oberkörpers nach vorne, um sich im Gleichgewicht zu halten - mit dosiertem Einsatz wird die Kraftwirkung getestet. Beide Kniegelenke bleiben minimal gebeugt.



Schnaptritt

Geräteinsatz: 1 Barren – 2 Therabänder

In aufrechter Körperhaltung wird das angewinkelte Knie nach oben geführt, bis es die Waagrechte erreicht, dann wird der Unterschenkel gestreckt, bis das Theraband erreicht ist.



➔ FST SK 1, 5, 6, 7

Große Außensichel (Standardbewegung) nach Schlagangriff

Schlagangriff durch Angreifer mit **rechtem Arm** und Unterarmblock des Werfers (siehe Beschreibung Rückseite), der anschließend mit der linken Hand **das rechte Handgelenk des Partners** umfasst. Die rechte Hand des Werfers liegt auf der **linken Schulter des Partners** und unterstützt die Zugbewegung der eigenen linken Hand, so dass der **Körperschwerpunkt des Partners auf das rechte Bein in rückwärtiger Bewegung verlagert wird** (Gleichgewichtsbrechung). Gleichzeitig startet das linke Bein des Werfers eine Schrittbewegung vorbei an der **rechten Seite des Partners**, um anschließend das eigene rechte Bein nachzuführen

und in einer Ausholbewegung **das rechte Bein des Partners von hinten „weg zu sichten“**;
Die einfachere Variante: Wird das Bein nicht gesichelt und Partner fällt nur über das blockierende Bein, handelt es sich um den **Außensturz**, dabei ist die **Fallenergie geringer (Anfängervariante)**. Dabei kontrolliert der Werfende die Fallbewegung des Partners, so dass dieser mit einer „weichen Landung“ zu Boden fällt. Die Kontrolle kann zu diesem Zeitpunkt nur durch **langsame Bewegungsausführung** sowie **Handgelenkfassung** gelingen.



Schlagangriff Abwehr Unterarm- block	Anlaufbewegung- Gleichgewichtsbrechung	Ausholbewegung Bein hinter dem Partner	Wurfphase Bein wird weggesichelt	Landung Partnerkontrolle
--	---	---	--	-----------------------------

**Abwehrtechnik mit hohem Wirkungsgrad: Verhältnismäßigkeit der Mittel beachten!
Diese Technik darf nur in eindeutigen Notwehrsituationen eingesetzt werden, da sie bei einem nicht geübten Partner zu Verletzungen führen kann.**

→ FST SK 1, 13, 14

Fallen - Partner als Fallhilfe

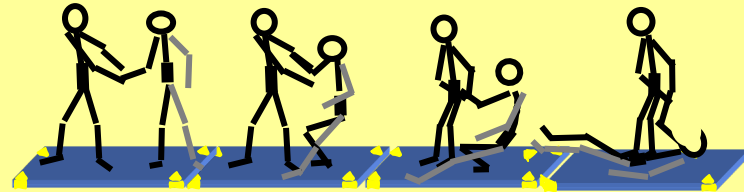
Der fallende Partner gibt dem Helfer seine rechte Hand, der ebenfalls mit seiner rechten Hand die Fallbewegung kontrolliert.

Füße: Die Füße werden schulterbreit positioniert. Der Schwerpunkt liegt auf dem rechten Bein, **das linke Bein schwingt vor dem Körper von links nach rechts**, während die Fußsohle den Boden berührt.

Arme - Schulter: **Der linke Arm wird parallel zum linken Bein geführt** und gleichzeitig wird der Oberkörper nach vorne geneigt, so dass die linke Hand Richtung linker Fuß schwingt. Gleichzeitig wird die rechte Hand vom Partner gehalten. Blick Richtung Füße!

Beine: Das rechte Knie wird langsam gebeugt, bis der Körper seitlich zu Boden kippt. **Das linke Bein ist fast gestreckt.**

Arm: **Der linke Arm führt während der Körperlandung die Abschlagbewegung mit der flachen Hand sowie dem gesamten Arm durch** (Schulter - Arme - Hüfte - rechte Beinaußenseite).



Schlagabwehr von oben – Große Außensichel

Die Abwehr wird mit angewinkeltem Unterarm der gleichen Seite durchgeführt. Der Bauch ist angespannt (Rumpfstabilisation)- die Knie sind leicht gebeugt - Die Faust des Unterarms wird nach außen gedreht, so dass die Muskulatur des Unterarms den **Schlag des Angreifers** auffängt! (Schutz des Unterarmknochens). Der Arm muss mindestens in Kopfhöhe gehalten werden, um Kopfschutz zu ermöglichen!



Ellbogenstoß

→ FST SK 2, 3, 4, 9, 11, 12

Selbstverteidigungszirkel Stationskarte 3 *compact*

Koordination
Schnellkraft

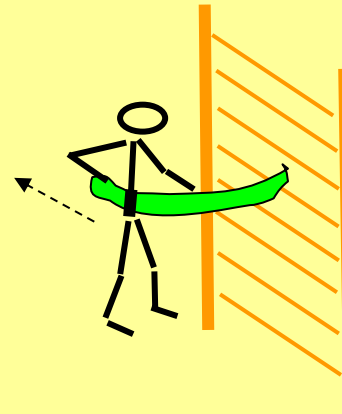
Ellbogenstoß gegen Widerstand

Geräteinsatz: 1 Sprossenwand – 1 Theraband

In aufrechter Körperhaltung wird der angehobene Ellbogen gegen Therabandwiderstand nach hinten mit einer stoßartigen Bewegung geführt und durch eine leichte Körperrotation unterstützt. Bauchmuskulatur anspannen - Knie leicht gebeugt.

Variante:

Die gleiche Übung wird beidseitig mit 2 Therabändern ausgeführt.

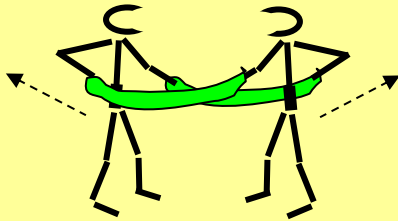


→ FST SK 2, 3, 4, 9, 11, 12

Ellbogenstoß mit Partnerwiderstand (Koord. Variante)

Geräteeinsatz: 2 Therabänder

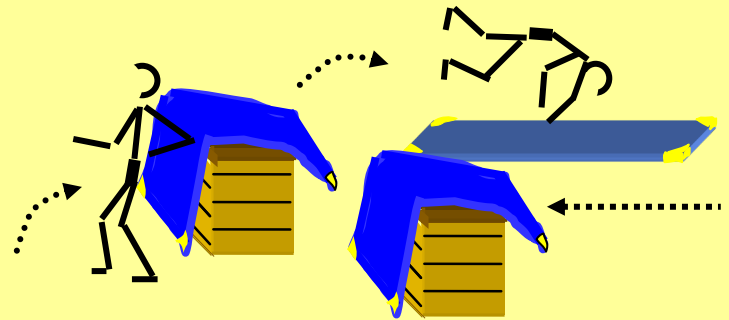
Die Partner stehen sich in aufrechter Position gegenüber und halten diagonal Therabänder in den Händen, dabei werden gleichzeitig dosiert Ellbogenstöße durchgeführt. Knie leicht gebeugt, der Rumpf stabilisiert (Bauch und Gesäß anspannen). Während der Stoßbewegung wird ausgeatmet.



Ellbogenstoß links – rechts und Judorolle

Geräteeinsatz: 2 große Kästen – 3 Matten

Drei Übungen werden nacheinander in kreisförmiger Anordnung durchgeführt. Während der Stoßbewegung wird ausgeatmet.

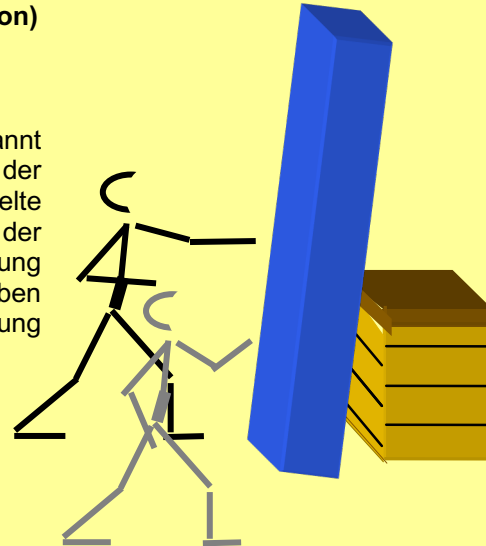


→ FST SK 2, 3, 8, 9, 11, 12

Fauststoß gegen Weichbodenmatte (Notwehrsituation)

Geräteeinsatz: 1 Weichbodenmatte 1 Kasten oder Wand

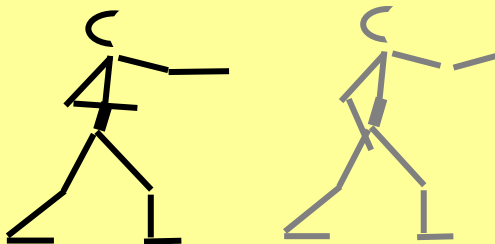
In aufrechter Körperhaltung - Bauch ist angespannt (Rumpfstabilisation), die Knie sind leicht gebeugt - wird der Fauststoß Richtung Widerstand geführt. Der angewinkelte Schlagarm befindet sich leicht über Hüfthöhe, der Handrücken der geballten Faust zeigt zu Boden. Während der Schlagbewegung wird die Faust 180 ° gedreht, so dass der Handrücken nach oben zeigt. Der andere Arm wird in einer Ausgleichbewegung zurückgeführt. Während der Stoßbewegung wird ausgeatmet.



→ FST SK 2, 3, 8, 9, 11, 12

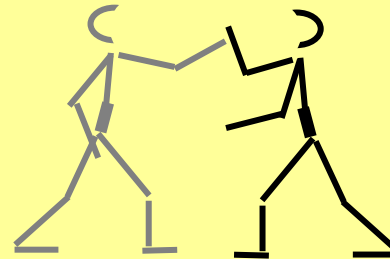
Fauststoß ohne Widerstand (Notwehrsituation)

In aufrechter Körperhaltung, Bauch ist angespannt (Rumpfstabilisation)- die Knie sind leicht gebeugt- wird der Fauststoß ohne Widerstand geführt. Der angewinkelte Schlagarm befindet sich leicht über Hüfthöhe, der Handrücken der geballten Faust zeigt zu Boden. Während der Schlagbewegung wird die Faust 180 ° gedreht, so dass der Handrücken nach oben zeigt. Der andere Arm wird in einer Ausgleichbewegung zurückgeführt. Während der Stoßbewegung wird ausgeatmet.



Fauststoß auf Handfläche (innen)

Der Partner versucht die plötzlich auftauchende Hand, links oder rechts, eines Kontrahenten zu treffen. Dabei zählt jeder Treffer einen Punkt.



→ FST SK 1, 3, 10

Judorolle

Geräteeinsatz: 1-2 Matten

Füße: Die Füße werden schulterbreit positioniert. Der rechte Fuß wird eine Fußlänge nach vorne versetzt.

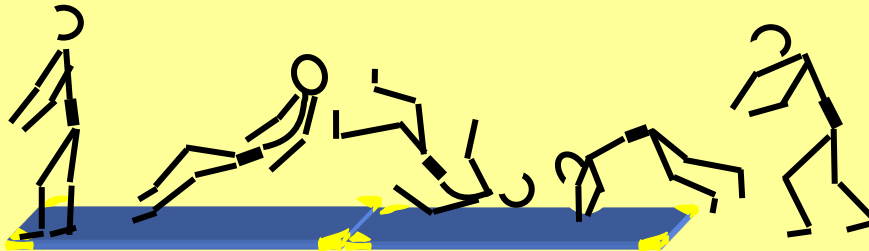
Arme - Schulter: Beide Arme werden nach vorne gebracht, die rechte Handkante wird nach außen gedreht, so dass die Finger der Hände zueinander zeigen. Die rechte Schulter ist etwas nach vorne gezogen.

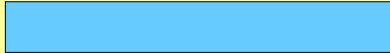
Beine: Langsam in die Knie sinkend berühren die Fingerspitzen den Boden.

Kopf: Der Kopf wird nach links gekippt (→ das linke Ohr berührt die linke Schulter)

Blick Richtung Boden!

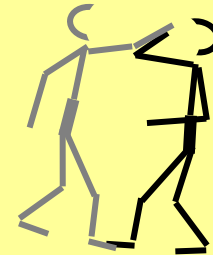
Es folgt eine Rollbewegung über den rechten Arm und die rechte Schulter.





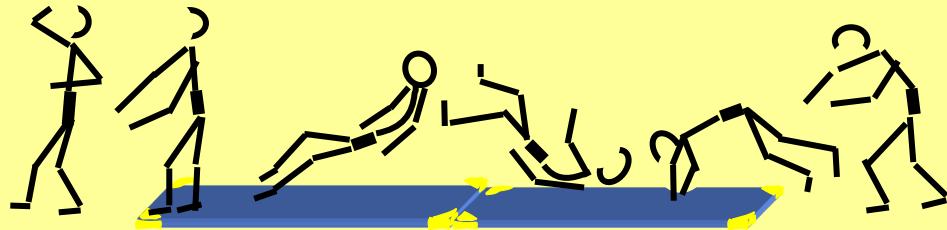
Schlagabwehr - Unterarmblock oben

Die Abwehr wird mit angewinkeltem Unterarm der gleichen Seite durchgeführt. Die Faust des Unterarms wird nach außen gedreht, so dass die Muskulatur des Unterarms den Schlag des Angreifers auffängt (Schutz Unterarmknochen)! Der Arm muss mindestens in Kopfhöhe gehalten werden, um Kopfschutz zu ermöglichen. Aufrechte Körperhaltung – Der Bauch ist angespannt - die Knie sind leicht gebeugt! Beim Auftreffen des Armes ausatmen! Nach dem Schlag kurz lockern und erneut ausführen!



Judorolle mit anschließendem Unterarmblock

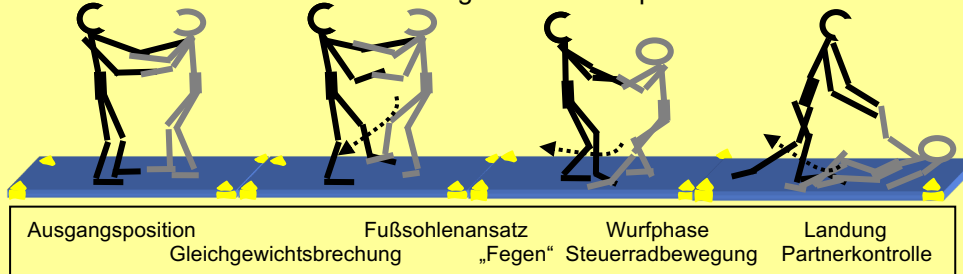
Geräteinsatz: 1-2 Matten



→ FST SK 15, 16, 17, 18

Fußfeger (linker Fuß fegt)

In aufrechter Körperhaltung - Seitgrätschstellung fassen sich **der Werfer** und der **zu Werfende** in folgender Grifftechnik: **Die linke Hand des Werfers umfasst das rechte Handgelenk des Partners. Die rechte Hand des Werfers liegt auf der Schulter des Partners** und unterstützt die Zugbewegung, die den **Partner dazu veranlasst eine Vorwärtsbewegung des rechten Fußes zu starten. Gleichzeitig verlagert der Werfer seinen Schwerpunkt auf die rechte Seite**, so dass er sein linkes Bein einsetzen kann, ohne sein Gleichgewicht zu verlieren. **Der nach vorne kommende Fuß** wird nun mit der Fußsohle (**Der Fuß des Werfers wird nach innen gedreht, so dass die Fußsohle mit großer Fläche von oben auf dem Fuß des zu Werfenden platziert werden kann.**) von außen nach innen gefegt. Diese Fegebewegung wird durch eine **Steuerradbewegung des Armes** (links) unterstützt. **Der Partner fällt durch eine Körperdrehung (links) nach hinten links auf die Seite**(siehe Fallübung Übungskarte 3 Fallzirkel Fallen seitlich). Der Werfende kontrolliert während der gesamten Wurfphase den Partner – **Der Kopf darf den Boden nicht berühren!**



Abwehrtechnik mit hohem Wirkungsgrad: Verhältnismäßigkeit der Mittel beachten! Diese Technik darf nur in eindeutigen Notwehrsituationen eingesetzt werden, da sie bei einem nicht geübten Partner zu Verletzungen führen kann.

Fußfeger - Fallhilfe

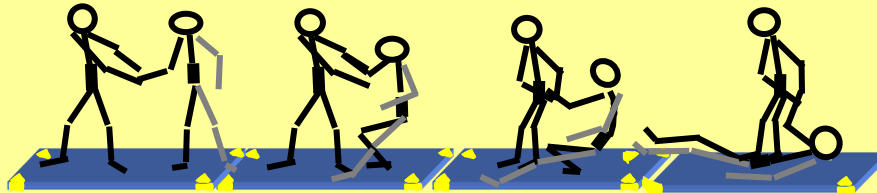
→ FST SK 15, 16, 17, 18

Selbstverteidigungszirkel Stationskarte 6 *compact R*

Koordination
Schnellkraft

Partner als Fallhilfe

Der **fallende Partner** gibt dem **Helfer seine rechte Hand**, der ebenfalls **mit seiner rechten Hand** die Fallbewegung kontrolliert. **Füße(Werfer)**: Die Füße werden schulterbreit positioniert. Der Schwerpunkt liegt auf dem rechten Bein, das linke Bein schwingt vor dem Körper von links nach rechts, während die Fußsohle den Boden berührt. **Arme – Schulter (des zu Werfende)**: Der **linke Arm** wird parallel **zum linken Bein** geführt und gleichzeitig wird der Oberkörper nach vorne geneigt, so dass die linke Hand Richtung linker Fuß schwingt. Gleichzeitig wird die rechte Hand vom Partner gehalten. Blick Richtung Füße! **Beine**: Das rechte Knie wird langsam gebeugt, bis der Körper seitlich zu Boden kippt. **Das linke Bein** ist fast gestreckt. **Arm**: Der **linke Arm** führt während der Körperlandung die Abschlagbewegung mit der flachen Hand sowie dem gesamten Arm durch (Schulter - Arme - Hüfte - rechte Beinaußenseite).



Fußbeifall

Die Partner stehen sich gegenüber - die jeweils seitengleichen Füße - linker Fuß mit linkem Fuß berühren sich mit der ganzen Fußsohle. Die Fußsohlen werden hierfür nach innen gedreht (Supination), so dass ähnlich dem Beifall klatschen die Berührungen mit dem Fuß des Partners abwechselnd links und rechts durchgeführt werden.

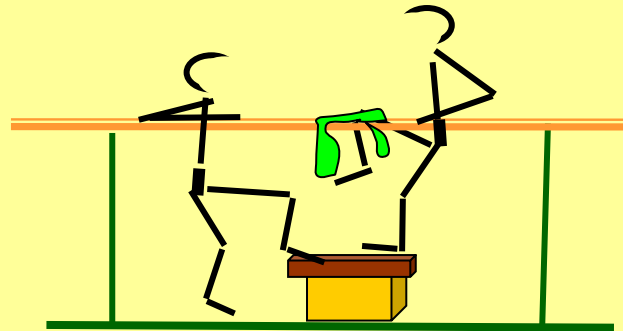


➔ FST SK 6, 7, 8, 9

Kniestoß gegen Therabandwiderstand (Notwehrsituation)

Geräteeinsatz: 1 Barren – 1 Theraband – 1 kleiner Kasten

In aufrechter Körperhaltung wird nach dem Aufstieg auf den Kasten mit dem Knie ein Stoß Richtung Theraband geführt. Der Oberkörper bleibt aufrecht – leichte Vorwärtsneigung. Einfache Ausführung: mit Handfixierung am Barrenholm. Ohne Handfixierung erschwerte Ausführung.



Abwehrtechnik mit hohem Wirkungsgrad: Verhältnismäßigkeit der Mittel beachten! Diese Technik darf nur in eindeutigen Notwehrsituationen eingesetzt werden, da sie bei einem nicht geübten Partner zu Verletzungen führen kann.

Kniestoß-Fallen rückwärts Kniestoß-Befreiung

→ FST SK 6, 7, 8, 9

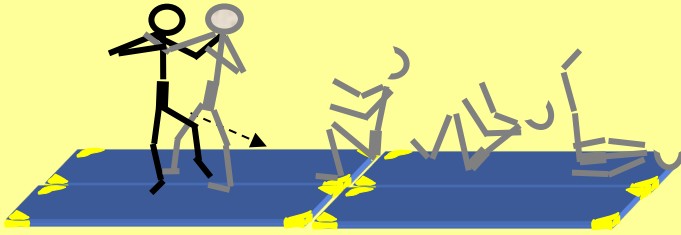
Selbstverteidigungszirkel Stationskarte 7 compact R

Koordination
Schnellkraft

Kniestoß (nur Ansatz) - Fallen rückwärts

Geräteinsatz: 2- Matten

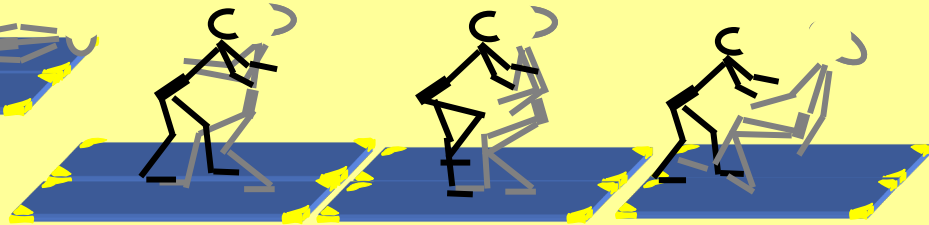
Dem Angriff mit Körperklammer oder Würgegriff von vorne wird mit angetäuschten Kniestoß begegnet - anschließend Falltechnik rückwärts (siehe Stationskarte 8).



Kniestoß – Armbefreiung - Handballenstoß- Flucht

Geräteinsatz: 2-4 Matten

Abwehr gegen Körperklammerangriff von vorne - Kniestoß nur Ansatz! Die Arme werden von innen nach außen mit einem Parallelbefreiungsschlag vom Körper oder Hals gelöst - Handballenstoß gegen Schulter – Flucht!



Fallen rückwärts

→ FST SK 1, 3, 4, 17, 18

Selbstverteidigungszirkel Stationskarte 8 compact

Koordination
Schnellkraft

Fallen rückwärts

Füße - Beine: Die Füße werden schulterbreit positioniert. Der rechte Fuß wird eine Fußlänge nach hinten versetzt. Langsam in die Knie sinkend wird der Fall rückwärts eingeleitet.

Arme: Beide Arme in der Seithalte - Handinnenseite nach hinten bzw. Richtung Boden.

Landung: Aus der korrekten Bewegungsausführung ergibt sich eine Landung auf dem Rücken.

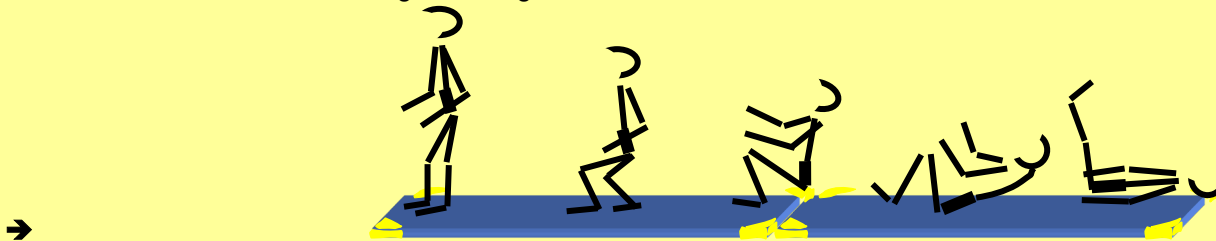
→ **Intensives Ausatmen!**

Die Beine sind leicht angewinkelt. Ist das Gefühl für die richtige Körperspannung entwickelt, führen die Arme beidseitig eine Abschlagbewegung durch.

Kopf: Der Kopf wird kontrolliert, indem das Kinn auf die Brust gezogen wird.

Blick Richtung Decke!

Beine: Die Beine werden nach oben geschwungen.



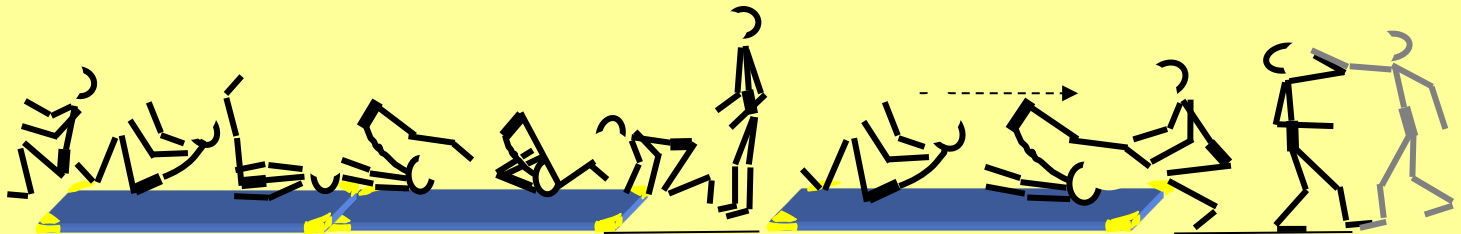
→ FST SK 1, 3, 4, 17, 18

Rollen rückwärts (... mit Aufstehen)

Fallen rückwärts (Siehe Vorderseite)... nach der Abschlagbewegung wird eine Rolle rückwärts über die Schulter (nicht gerade über Nacken-Kopf) durchgeführt, um anschließend in den Stand zu gelangen.

Rollen rückwärts – aufstehen - drehen - Unterarmblock

Geräteinsatz: 1 - 2 Matten, je nach
Mattenbeschaffenheit eventuell 2 Matten erforderlich.



Hüftwurf

→ FST S 2, 3, 5, 9

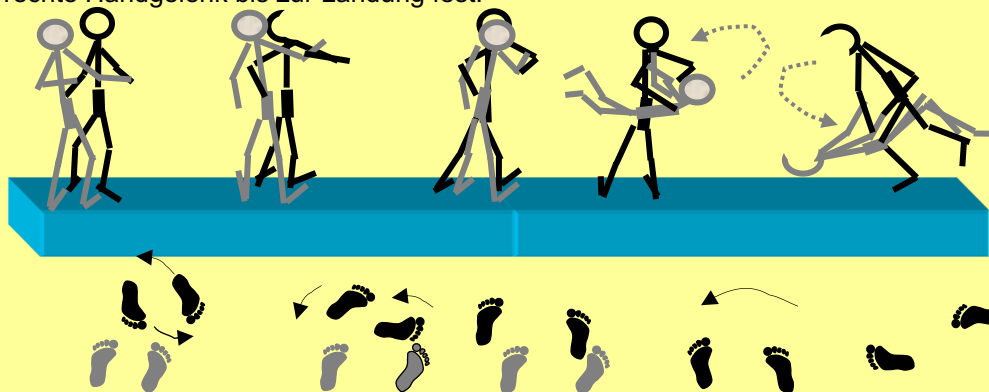
Selbstverteidigungszirkel Stationskarte 9 *compact*

Koordination
Schnellkraft

Hüftwurf auf Weichbodenmatte

Geräteeinsatz: 1 Weichbodenmatte

In aufrechter Position gegenüberstehend fasst der Werfer mit **der linken Hand das rechte Handgelenk des Partners**. Gleichzeitig leitet der rechte Fuß des Werfers eine Kreisbewegung ein (links), indem er vor den rechten Fuß des Angreifers gesetzt wird, der linke Fuß folgt in der Linksdrehung. Der rechte Arm umfasst die Hüfte, der Angreifer wird nun in einer Linksdrehung über die Hüfte kontrolliert in die Rücken-Seitenlage geworfen. Die linke Hand hält das rechte Handgelenk bis zur Landung fest.



Abwehrtechnik mit hohem Wirkungsgrad:
Verhältnismäßigkeit der Mittel beachten! Diese Technik darf nur in eindeutigen Notwehrsituationen eingesetzt werden, da sie bei einem nicht geübten Partner zu Verletzungen führen kann.

www.multi-konzept.de

MultiMediaCollection: Kämpfen *compact* 2.Auflage

© Sportverlag Norbert Rühl Sinsheim 2010/2023

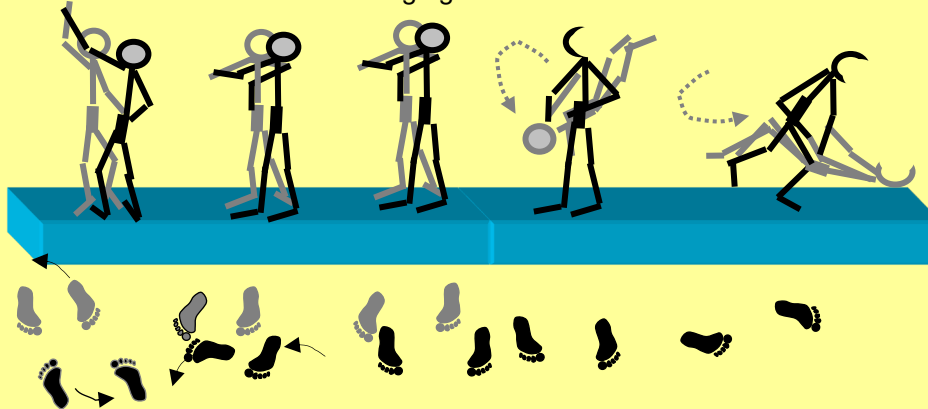
ISBN 978-3-928527-14-9

→ FST SK 2, 3, 5, 9

Hüftwurf als Schlagabwehr auf Weichbodenmatte (Notwehrsituation)

Geräteinsatz: 1 Weichbodenmatte

In aufrechter Position gegenüberstehend **blockt der Werfende** einen Schlag von oben rechts (Unterarmblock) mit seinem linken Unterarm und fasst dann unmittelbar **das rechte Handgelenk des Angreifers**. Gleichzeitig leitet der rechte Fuß des Werfers eine Kreisbewegung ein (links), indem er vor den rechten Fuß des Angreifers gesetzt wird, der linke Fuß folgt in der Linksdrehung. Der rechte Arm umfasst die Hüfte, der Angreifer wird nun in einer Linksdrehung über die Hüfte kontrolliert in die Rücken-Seitenlage geworfen. Die linke Hand hält das rechte Handgelenk bis zur Landung fest.



Abwehrtechnik mit hohem Wirkungsgrad:
Verhältnismäßigkeit der Mittel beachten! Diese Technik darf nur in eindeutigen Notwehrsituationen eingesetzt werden, da sie bei einem nicht geübten Partner zu Verletzungen führen kann.

Unterarmblock - Hüftwurfansatz auf Schlagangriff

Die gleiche Bewegungsabfolge ohne Wurfausführung, der Partner wird nur kurz angehoben, die Füße des zu Werfenden verlassen kurz den Boden.

Haltegriff

→ FST SK 2, 3, 6, 7, 9

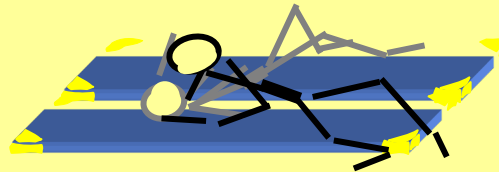
Selbstverteidigungszirkel Stationskarte 10 *compact*

Koordination - Reaktion
Schnellkraft
Schnelligkeit

Haltegriffansatz mit spielerischem Befreiungsversuch

Geräteeinsatz: 1 Weichbodenmatte oder mehrere Bodenturnmatten

Der Haltende liegt über dem Gehaltene(n) (Rechtsausführung), hat seinen rechten Arm unter seiner linken Achselhöhle eingeklemmt, während der rechte Arm hinter dem Nacken den Partner umfasst. Die Hüfte wird fest auf die Rippenregion und Hüfte des Kontrahenten gepresst, während das rechte Bein nach vorne gestreckt leicht angewinkelt zusammen mit dem nach hinten liegenden linken Bein versucht die Befreiungsversuche durch abwechselnden Druckausgleich abzuwehren. Wird der Belastungsdruck zu groß, kann der Untenliegende durch „Stopp-Ruf“ oder mehrmaliges Abschlagen auf die Matte die Situation sofort auflösen.



Kniestand Haltegriff/Befreiungstechnik

→ FST SK 2, 3, 6, 7, 9

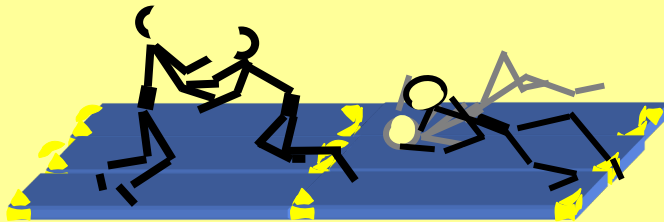
Selbstverteidigungszirkel Stationskarte 10 *compact R*

Koordination - Reaktion
Schnellkraft
Schnelligkeit

Vom Kniestand zum Haltegriff

Geräteinsatz: 1 Weichbodenmatte oder mehrere Bodenturnmatten

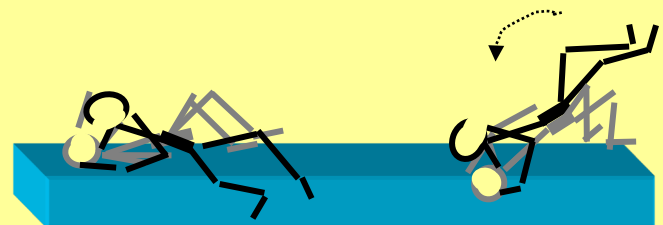
Der haltende Partner umfasst mit der linken Hand das rechte Handgelenk des Partners, legt die rechte Hand auf die Schulter und dreht ihn in einer Linksdrehung in die Rückenlage, um anschließend den Haltegriff anzusetzen.. Die Partner arbeiten zusammen: Übungsform



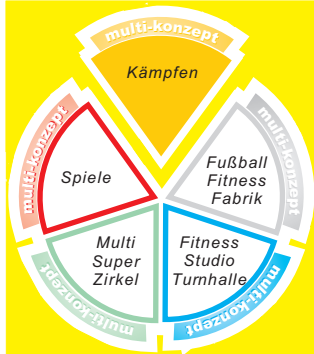
Befreiungstechnik Haltegriff (Schulterbrücke)

Geräteinsatz: 1 Weichbodenmatte

Der haltende Partner wird mit dem linken Arm um die Hüfte gefasst. Die Füße aufgestellt werden, so dass die Hüfte angehoben werden kann und eine Schulterbrücke entsteht, über die der Partner mit einer schnellen Linksdrehung über den eigenen Körper gehoben werden kann. Der Haltegriff wird damit aufgelöst. Die Partner arbeiten zusammen: Übungsform



Stundenmodelle beispielartig



Aufwärmphase

Hauptteil

Schlussphase/
Cool down

Bereich
Ringen und Kämpfen
Judo/ Sumo

1.Einheit	2.Einheit
ZK 10 3-5 min	ZK 9 3-5 min
ZK 2 3-5 min	ZK 7 3-5 min
SV 5 10 min	SV 5 & FZ 6 10 min
SV 2 10 min	SV 2 10 min
ZK 7 2-3 Randori à 2 min	ZK 12 2-3 Randori à 1-2 min

Bereich
Selbstverteidigung für Mädchen
Judo / Jiu-Jitsu

1.Einheit	2.Einheit
ZK 10 3-5 min	ZK 9 3-5 min
ZK 9 3-5 min	
FZ 5 10 min	FZ 5 & 6 10 min
SV 1 10 min	SV 5 5-10 min
	SV 3 5-10 min
ZK 7 2-3 Randori à 1-2 min	ZK 12 2-3 Randori à 1-2 min

Bereich
Selbstverteidigung koedukativ
Judo / Jiu-Jitsu

1.Einheit	2.Einheit
ZK 10 3-5 min	ZK 9 3-5 min
ZK 2 3-5 min	
FZ 5 10 min	FZ 5 & 6 10 min
SV 9 10 min	SV 9 & 4 5-10 min
SV 10 5-10 min	SV 10 5-10 min
ZK 7 2-3 Randori à 1-2 min	ZK 12 2-3 Randori à 1-2 min

SV X: Technikerwerb (Zeitmanagement!); **SV X:** Technikwiederholung

- Die Stundenmodelle sind grob skizzierte Vorschläge ohne didaktisch-methodische Vorgabe.
- Werden die Grundtechniken beherrscht und sind die Zweikampfformen bekannt, so können Stundenabschnitte in Zirkelform organisiert werden.
- Die Stundenmodelle können durch **MultiMediaCollection Fitness-Studio Turnhalle** und **Multi-Super-Zirkel** ergänzt werden (vgl. *Kombinierte Programme*).
- *Bitte beachten:* Jede Stationskarte bietet unterschiedliche Ausführungen/ Varianten der Übung.

Fitness-Studio Turnhalle
realisierbare Konzepte
in Schule und Verein

Multi-Super-Zirkel
Fitness-Basis spielerisch



Tages- und Wochenendseminare
Ideal für Sportlehrer, Trainer & Übungsleiter



Praxis-Einführung in das MMC-Konzept

**Neue Wege der Konditions-,
Koordinations- und Haltungsschulung**



Didaktisch-methodische Einführung

Variierbare Stundenmodelle

Schneller, vielseitiger Einsatz



Hohe Effizienz durch Kombinierbarkeit der einzelnen Bausteine

MultiMedia-System durch Grundlagenliteratur erweiterbar



Information und Terminierung:

Norbert Rühl

74889 Sinsheim

multi.media.collection@web.de

