

M 2 Regeln

Die Goldene Regel: „Was du nicht willst, das man dir tu‘, das füg auch keinem andern zu!“

Start-Signal: Der Lehrer (oder ein von ihm ernannter Kampf-/Mattenrichter) leitet die Aktionen ein.

Stopp-Regel: Sagt ein Schüler in einer Situation „Stopp“, muss der Partner seine Handlung sofort beenden, da es sonst zu Verletzungen kommen könnte. Bei einem Stopp-Signal durch den Lehrer brechen alle Schüler ihre Aktionen sofort ab.

☹ Was man <u>nicht</u> mit mir machen darf:	☺ Was man mit mir machen darf:
<ul style="list-style-type: none"> - schlagen - treten - kratzen - beißen - in den Schwitzkasten nehmen - kitzeln - unfair kämpfen - ... - - 	<ul style="list-style-type: none"> - berühren - schieben - ziehen - drücken - drehen - antäuschen - Respekt zeigen - ...

M 5**Halte die Maus!****Arbeitsblatt****Übungsauftrag**

1. Dein Partner liegt in Bauchlage auf dem Boden. Probiere mehrere Möglichkeiten, ihn auf dem Boden zu fixieren, sodass er nicht aufstehen kann.
3. In einer zweiten Runde befindet sich dein Partner nun in Rückenlage. Probiere erneut mehrere Möglichkeiten, ihn am Boden zu fixieren.

Beachtet Tauscht nach jeder Runde die Rollen.

Aufgaben

1. Wann ist es dir leichter gefallen, deinen Partner am Boden festzuhalten – wenn er in Bauch- oder in Rückenlage war? Begründe.
2. Mit welchen Techniken warst du erfolgreich? Formuliere knapp, wann ein Haltegriff deiner Meinung nach geeignet ist, um den Partner am Boden zu fixieren:

VORANSICHT

M 7 Mune Gatame – der Armseitvierer

Der Haltegriff Mune Gatame ist gut dazu geeignet, den Gegner aus der Bankposition in die Rückenlage zu bringen und danach schnell den Haltegriff einzunehmen.

Übungsauftrag 2: Bringe deinen Partner aus der Bankstellung in den Haltegriff Mune Gatame.



Abb. 3
Greife die Arme („Stützpfeiler“) deines Partners an.



Abb. 4
Stemme deine Schultern gegen den Oberkörper deines Partners, während du seine Arme gleichzeitig zu dir und nach oben ziehst.



Abb. 5
Achte darauf, dass du nah an deinem Partner bleibst. Drücke dich mit deinen Knien ab und rolle dich während der Drehbewegung auf deinen Partner.



Abb. 6
Greife schnell um den entfernteren Arm deines Partners herum und nimm den Haltegriff Mune Gatame ein.

M 10

Befreiungstechnik „Überziehen“

Übung 3



Dein Partner führt den Haltegriff Kesa Gatame aus. Drehe dich zunächst etwas nach rechts zu deinem Partner hin und umklammere seinen Oberkörper mit deinen Armen. Nun drehe dich nach links, halte deinen Partner dabei weiterhin umklammert und ziehe ihn über dich herüber auf die linke Seite. Nun kannst du dem Haltegriff leicht entkommen.

Möglicher Fehler des Haltenden:

Die Befreiungstechnik wird insbesondere dann erfolgreich eingesetzt, wenn sich der Gegner im Zweikampf zu sehr mit seinem Oberkörper nach hinten lehnt, anstatt ihn in Richtung der Schulter des geklammerten Armes zu lehnen.

M 11

Befreiungstechnik „Schwungbein halten“

Übung 4



Dein Partner führt den Haltegriff Kesa Gatame aus. Schwinge dein linkes Bein nach oben und greife unter deinem eigenen Bein hindurch an die linke Schulter deines Partners. Halte die Schulter weiterhin fest, während du dein Bein wieder zurückschwingst und dich aufrichtest.

Möglicher Fehler des Haltenden:

Er lehnt sich mit seinem Oberkörper zu sehr nach hinten, anstatt seinen Oberkörper in Richtung der Schulter des geklammerten Armes zu lehnen. Durch den Zug an der Schulter fällt ihm auch das Dagegenhalten schwerer.