

Stundenkonzeption: Einführung zum Thema „Körperbetontes Kräfteressen nach Regeln“ am 22.04.2024 Referent: Ulrich Sudhölter www.budhd.de

Begrüßung, Vorstellung (Kennenlernen der Teilnehmer/innen)

„Gute Freunde können Raufen“ als Gegenmodell zu anderen Kampfsportarten beleuchten! **Werte Vermittlung ist das vordergründige Ziel!**

Vorbereitende Überlegungen für das Konzept: „Gute Freunde können Raufen“

1. Geeignete Räumlichkeiten: Sporthalle, Tanzraum, Erste Hilfe Lizenz, Führungszeugnis, Verbandskasten vollständig u. aktuell befüllt?
2. Versicherungsschutz ist gegeben? Über die Arbeitsstelle, als Projekt Veranstalter
3. Auswahl der Zielgruppe: Kinder, Jugend, gemischte Gruppe? Gruppengröße beachten.
4. Ausrüstung: Matten, Bälle, Medizinball, Gürtel oder Sprungseile, Wäscheklammern, Weichbodenmatte usw.

Nach dem die Zielgruppe bekannt ist.

Termine planen Ausschreibung / Projekt Einverständniserklärung der Eltern / Achtung mit Zusatzangabe über Gesundheitliche Einschränkungen der Teilnehmer/innen (Inklusion)

Geeignete Sportkleidung zum Raufen: Um Mattenbrand verhindern!!!

Hinführung zum „Kräfteressen nach Regeln“

1. Wie wollen wir miteinander umgehen? Regeln für Kinder (Vorlagen) Regeln für Jugendliche Teilnehmer/innen (In der ersten Stunde evtl. selbstständig erarbeiten) Rituale (Begrüßungsrunde, Blitzlicht Vorbereitung Einstimmung auf die Stunde)
2. Nachdem die Regeln besprochen wurden: Regeln einüben (Spielformen) und bei Bedarf immer wieder einfordern!! Rückmeldung auch am Ende der Stunde geben. Was war gut was darf noch mehr geübt / verbessert werden.

Auswahl der Übungen und Spiele richtet sich nach meinen Zielen aus: z.B. Alle sollen sich bewegen und miteinander in Kontakt kommen. Ist sich die Gruppe noch fremd dann Kombination mit Kennenlernen von Namen und Hobbys.

Kurze Einführung zur Fallschule: Übungen am Boden, Grundlagen der Fallschule

Auswahl der Übungen (in der Gruppe agieren)

Zum Aufwärmen oder Einstimmen haben sich bei der Zielgruppe mit Kindern bewährt: Fangspiele, die sich im Regelaufbau leicht verändern lassen (Je nach Ziel, was ich erreichen möchte?) Prinzip beachten vom Einfachen zum komplexen!

Zielgruppe Jugend: Laufen durcheinander mit und ohne Kontakt (Abhängig davon was ich wiederum als Ziel erreichen möchte)

1. Transportspiele (als Staffel gegen eine andere Gruppe) oder ohne Staffel nur zum Lernen im Team (Vertrauen und Sicherheit)

Stundenkonzeption: Einführung zum Thema „Körperbetontes Kräftemessen nach Regeln“ am 22.04.2024 Referent: Ulrich Sudhölter www.budhd.de

2. Aufgaben innerhalb der Gruppe kreativ lösen: Gruppengebilde nach Vorgabe erstellen.
3. Vertrauensübungen: Galoppierende Pferde, fallender Baumstamm (Partner auffangen bzw. aufrichten) Übungen für die Konzentration und Aufmerksamkeit

Auswahl der Partnerübungen (Stand ohne Kontakt)

Organisationsform: z.B. In zwei Reihen mit genügend Platz. Aktionsfeld begrenzen, z.B. Kampfkreis mit Sprungseilen begrenzen. (evtl. auch die Kampfzeit begrenzen) Stopp einfordern!!

Partnerübungen ohne direkten Kontakt (Vorbereitung zum Kontaktkampf)

1. Im Stand „Wäscheklammer klauen“ oder anheften!!
2. Im Stand „Ball gegen Ball drücken“ dabei versuchen, den Partner aus dem Kampfkreis zu drücken
3. Schultersammeln, Knie sammeln nur mit rechts (Einarmig agieren die Seite danach wechseln)

Partnerübungen mit Kontakt (Stand mit Kontakt)

1. Enger Stand zum Partner dann mit Handflächen aus dem Gleichgewicht bringen.
2. Einbeiniger Stand und Partner mit Handflächen aus dem Gleichgewicht bringen.
3. Mit Ellenbogen-Griff aus dem Kampfkreis ziehen

Partnerübungen ohne Kontakt (Boden)

1. Kampf um den Ball (Füße) oder einer Verteidigt den Ball vorm Bauch!!
2. Wäscheklammerklau im Boden oder Anheften.
3. Liegestütz Duell mit Handklopfen (Kampf-Zeit immer begrenzen)

Partnerübungen mit Kontakt (Boden)

1. Bei Bauchlage mit dem Ellenbogengriff Partner über die Linie ziehen.
2. Im Vierfüßler Stand einarmig mit Handgriff Partner über die Linie ziehen.
3. Zehn Sekunden Kampf: Halten in seitlicher Position (Halteteknik)

Zum Abschluss

1. Elektroseil (Mit Ansage drüber oder drunter) Proberunde danach mit Ausschneiden
2. Eisbär und Robbe
3. Entspannung durch: Regentropfenmassage, Pizzateig kneten, Gemüse schneiden
4. Weichbodenmatte einrennen und zu Fall bringen (Nochmal Dampf ablassen?)

Verabschiedung (Kreis, Reihe) Rückmeldung was war super was darf noch geübt und verbessert werden!!! Ausblick auf die nächste Stunde geben.