

ARWED MARQUARDT

Leichtkontaktboxsport

Kampfsport und Kampfspiel in der Schule.
Materialien zum Pelikan 4/2020



© Arwed Marquardt

ÜBUNGSKARTEI



FANG DEN BALL

Ziel: Auge-Hand-Koordination, Kraftdosierung

Kurzbeschreibung: Zwei Schüler*innen stehen sich in größerem Abstand gegenüber. Sie werfen sich einen Tennisball zu und sollen dabei gezielt Aufgaben erfüllen, z.B.: Der Ball darf nur von oben gegriffen werden; der Ball muss 1x auf den Boden prallen; der Ball darf nur mit links/rechts geworfen/gefangen werden; nach dem Wurf muss man sich 1x um die eigene Achse drehen etc. Der Modifikation sind kaum Grenzen gesetzt.

Material: Softbälle

Differenzierung:

- Tennisbälle, kleinere, härtere Bälle.
- Es werden zwei Tennisbälle verwendet.
- Ein Ball wird hoch zugeworfen, der andere auf den Boden geprellt.
- Der Ball muss mehrfach aufprellen.

Achtung: Dies ist eine koordinativ sehr anspruchsvolle Übung. Sie sollte langsam und einfach begonnen werden.





RICHTIGES STEHEN UND SICHERES GEHEN

Ziele: Grundstellung sicher einnehmen, individuelle Schrittgröße erlernen.

Kurzbeschreibung: Die Schüler*innen stehen in der Grundposition (ca. schulterbreit, Fußspitzen parallel nach vorne, eine Schrittlänge Abstand). L steht mit dem Rücken zu ihnen und bewegt sich schrittweise in alle vier Richtungen. Die Schüler*innen folgen den Bewegungen. Wenn die Schritte korrekt ausgeführt wurden, gelangt man direkt auf den Ausgangspunkt zurück. Die Hände werden als Deckung gehalten.

Material: Matten, Klebepunkte o.ä. zum Markieren des Ausgangspunktes

Differenzierung:

- L sagt die Richtung an, Schüler*innen haben die Augen geschlossen.
- Rollenwechsel: Ein S gibt die Schrittrichtungen vor.
- Die Führungshand ist zur Erinnerung markiert.

Achtung: L muss mit dem Rücken zur Gruppe stehen.



MIT DER FÜHRUNGSHAND FÜHREN, MIT DER SCHLAGHAND GEZIELT TREFFEN

Ziele: Erlernen einer Geraden mit der Führungs- und der Schlaghand im Stand und in der Bewegung.

Kurzbeschreibung: Die Schüler*innen stehen in der Grundstellung und üben zunächst einzelne Schläge. Es wird auf den korrekten Schulter- und Hüfteinsatz geachtet. Die schlagende Hand geht weit nach vorne und wird gerade zurückgezogen.

Material: Matten, Markierungen o.ä.

Differenzierung:

- Der Schlag erfolgt nach einem akustischen Signal.
- Die S bewegen sich im Raum.
- Es werden kleine Gewichte verwendet.

Achtung: Die nicht-schlagende Hand wird als Deckung am Jochbein gehalten.





SENSIBILISIERUNG: TREFFEN UND TREFFEN LASSEN

Ziele: Dosierung der Schlaghärte, Vertrauen in den Partner erleben.

Kurzbeschreibung: A steht ohne oder mit Deckung und lässt sich von B treffen. Er gibt gegebenenfalls Rückmeldung über die Schlaghärte. B trifft auf abgesprochene Punkte (Brust, Stirn, Schulter etc.) oder darf den Trefferpunkt frei wählen.

Material: Boxhandschuhe, nach Möglichkeit Mundschutz/Bandagen

Differenzierung:

- A bewegt sich langsam.
- B hält A durch langsame Schläge mit der Führungshand und/oder Schlaghand auf Distanz.
- A geht auf B zu und schlägt langsam mit der Führungs- und/oder Schlaghand.
- B hält die Augen geschlossen.

Achtung: Diese Sensibilisierungsübung muss angebahnt werden. Die Besonderheit des leichten Schlagens ist mit den Schüler*innen herauszuarbeiten.



EINEN TREFFER VERMEIDEN

Ziele: Einem entgegenkommenden Schlag zur Stirn wird durch Bewegung des Oberkörpers ausgewichen (Pendelbewegung).

Kurzbeschreibung: Die Partner*innen stehen sich gegenüber, A schlägt Führungshand zur Stirn, B weicht durch leichte Bewegung im Oberkörper aus. Die Aufgaben wechseln nach festgelegter Zeit.

Material: Boxhandschuhe, nach Möglichkeit Mundschutz

Differenzierung:

- Abgesprochene Schläge oder Schlagkombinationen möglich;
- Steigerung der Schlaggeschwindigkeit;
- Spielform: A hat z. B. drei Schläge, danach sofortiger Wechsel und B schlägt.

Achtung: Es soll auf die Stirn gezielt werden, die Schüler*innen müssen in der Lage sein, Schlaghärte und Schlaggeschwindigkeit zu dosieren. Die Ausweichbewegung erfolgt immer in die Richtung, aus der kein erneuter Schlag zu erwarten ist („Aus dem Schlag heraus bewegen“).





WARUM WACKELT DAS SO? TREFFEN BEWEGLICHER ZIELE

Ziele: Verbesserung der Auge-Hand-Koordination und der Antizipationsfähigkeit.

Kurzbeschreibung: Die Schüler*innen trainieren Einzelschläge oder Schlagkombinationen an verschiedenen beweglichen Gegenständen (Pendelball, Doppelendball, Reflexball etc.). Sie entwickeln Distanzgefühl, Gefühl für die Dosierung der Schlaghärte und den richtigen Zeitpunkt des Schlages („Timing“).

Material: Boxhandschuhe, Pendelball, Doppelendball, Reflexball

Differenzierung:

- Steigerung der Komplexität der Schlagkombination;
- Verlängerung der Übungszeit.

Achtung: Keine harten Schläge. Die nicht-schlagende Hand verbleibt in der Deckung.

