



Alexander Leipold

Athletiktraining mit Zweikämpfen

Ein etwas anderes Mittel zur Verbesserung von Kraft,
Schnelligkeit und Geschicklichkeit

11

In Kooperation mit der



□ □ □ philippka training – DIE SPORTARTENVERBINDENDE BROSCHÜRENREIHE

Zahlreiche praktische Trainingsinhalte, Vorgehensweisen und Hintergründe gibt es nicht nur in der „eigenen“ Sportart, sondern vergleichbar oder mit anregenden Erfahrungen auch nebenan in anderen sportlichen Bereichen. Sie bilden die sichere Basis für die sportartspezifische Ausprägung in Training und Wettkampf. Nicht immer muss also das Rad neu erfunden werden.

Die sportartenübergreifende Broschürenreihe *philippka training* bereitet den lohnenden Blick über den Zaun auf und stellt Ihnen den reichen Erfahrungsschatz praxisnah und handlungsorientiert zur Verfügung. So können Sie vorhandene Ressourcen und Erfahrungen nicht nur der eigenen Sportart nutzen.

Die kompakten Broschüren im handlichen Format sind topaktuell und didaktisch hochwertig aufbereitet, sodass Sie sich auf 48 bis 64 Seiten zu jeweils einem einzigen Thema fundiert und praxisgerecht informieren können. Hintergründe und das Handwerkszeug des Trainers werden nicht nur theoretisch beleuchtet, sondern sind für die Praxis aufbereitet. Praktische Übungs- und Trainingsformen sind für den schnellen und zielsicheren Zugriff konzipiert und dargestellt.

In loser Folge werden pro Jahr ca. fünf Broschüren erscheinen, die in fünf Themenblöcke eingeteilt sind:

- **Trainerhandwerk** – hier erhalten Sie Tipps für das tägliche Training, z. B. zur Organisation und Leitung, zum Umgang mit den Sportlern, zu Problemfeldern wie Konflikten oder Kommunikation.
- **Hintergründe praxisnah** – hier werden grundlegende wie auch aktuelle Erkenntnisse z. B. aus der Sportwissenschaft für die Trainingspraxis oder auch als Begleitung einer Aus- und Fortbildung für Sie „übersetzt“.
- **Motorische Grundausbildung** – hier ist die gut sortierte Praxis für die allgemeinen Übungsstunden enthalten, damit die Kinder in ihren Gruppen eine vielseitige sportliche Basis erhalten.
- **Sportartenübergreifende Praxis** – die Fundgrube mit Praxisinhalten und kompakten Trainingshinweisen, die in mehreren Sportarten insbesondere für den Wettkampfsport gebraucht werden, z. B. zur Entwicklung von Grundlagenausdauer oder Schnelligkeit.
- **Übungssammlungen** – hier ist zu einzelnen Themen ein Fundus an Übungen zusammengestellt. Für jeden Übungsleiter und Trainer ist etwas dabei.

□ □ □ INHALTSVERZEICHNIS

1	Einführung	
1.1	Hintergründe – kurz und knapp	4
1.2	Hinweise für die Praxis	6
1.3	Zum Umgang mit der Übungssammlung	12
2	Distanz überwinden – Kontakt aufnehmen	14
2.1	Spiele zur Kontaktaufnahme	14
3	Zweikampfübungen	16
4	Zweikämpfe in Gruppenorganisation	60

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89417-178-0

© 2009 by Philippka-Sportverlag, Postfach 15 01 05, D-48061 Münster

Lektorat: Frank Müller, Annelie Schrader, Werner Böwing

Herstellung: Werner Böwing

Graphische Gestaltung: Thorsten Krybus, Christian Bendfeld, Janosch Peltzer

Umschlagfotos und alle weiteren Fotos: Frank Müller

Ein besonderer Dank gilt den Kadersportlern des Hessischen Ringerverbandes (Fotoaufnahmen).

Gesamtherstellung: Graphische Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde

Nachdruck, fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Mikroverfilmung und Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages



WAS ERWARTET SIE?

Hier bekommen Sie Informationen,

- warum Zweikampfübungen auch sportartenübergreifend sinnvoll einzusetzen sind,

- welchen Einfluss Zweikämpfe auf die Persönlichkeitsentwicklung haben können und
- wie die Sicherheit bei Zweikampfübungen gewährleistet werden kann.

■ ■ ■ 1.1 Hintergründe – kurz und knapp

■ ■ ■ Warum Zweikämpfe?

Zweikampfübungen und Zweikämpfe sind aus attraktiven Trainingsstunden und aus dem Sportunterricht nicht wegzudenken.

Aber was macht ihren Reiz aus, warum lohnt es sich, auch für Nicht-Zweikampfsportler, sie zu nutzen? Dafür gibt es mehrere Gründe:

- Zweikämpfe motivieren
- Zweikämpfe machen einfach Spaß, sie bieten Abwechslung, Überraschung und Kräf-



Viel Spaß ist bei spielerischen Zweikämpfen garantiert.

temessen, im Idealfall mit ungewissem Ausgang. All dies motiviert die Sportler.

- **Zweikämpfe fordern heraus**

Im Zweikampf fordere ich meinen Gegner heraus, das liegt auf der Hand. Auf ganz andere Art ist der Zweikampf aber auch eine Herausforderung für jeden selbst (gerade bei Anfängern, Unerfahrenen und Jüngeren): Es kann sehr ungewohnt sein, die alltägliche körperlich-räumliche Distanz zwischen den Sportlern zu überwinden und unmittelbar Körperkontakt aufzunehmen bzw. zuzulassen.

- **Zweikämpfe bieten eine außergewöhnliche Sozialform**

Zweikämpfe sind nicht nur eine besondere Form einer Partnerübung, sondern zeichnen sich durch eine Mischung von Miteinander (z. B. Fairness, Regeln) und Gegeneinander aus.

■ ■ ■ **Zweikämpfe – wofür?**

Dass Zweikampfübungen jeden Sportler bei ausreichender Dosierung körperlich fitter machen können, ist augenscheinlich. Entsprechend den sportlichen Zielsetzungen wählt der Trainer angemessene Übungen aus. Beachtenswert sind aber auch die Vorteile, die Zweikampfübungen für die Persönlichkeitsentwicklung haben. Diese ergeben sich vor allem aus der bereits aufgeführten besonderen Sozial- und Interaktionsform. Unter diesem Blickwinkel sind Zweikämpfe nicht nur für Sportler geeignet, die ähnliche Strukturen in ihrer Sportart vor-

finden, sondern im Sinne einer ganzheitlichen Schulung und Stärkung besonders für diejenigen, die solche Situationen sonst nicht oder nur wenig ausgeprägt erleben.

■ ■ ■ **Motorische Zielsetzungen**

Mit Zweikampfübungen können wir unsere Sportler vor allem

- kräftigen und
- schneller sowie
- geschickter machen.

Die gestellten Anforderungen in den Zweikämpfen sind zwar immer komplex, haben ihren Schwerpunkt aber in der Kräftigung und Koordination bzw. Geschicklichkeit.

Besonders wertvoll werden Zweikampfsituationen durch den Wettbewerbscharakter, da dieser die Sportler zu einer hohen Bewegungsintensität animiert – genau richtig für die genannten sportlichen Ziele.

■ ■ ■ **Persönlichkeit**

In Zweikampfsituationen sind viele persönliche Eigenschaften gefordert. Manche entwickeln sich durch Üben, andere durch Trainerhinweise oder die gemeinsame Reflektion im Gespräch zwischen Trainer und Sportler.

- **Einsatzwille und Kampfkraft:** Jeder Zweikampf ist eine Herausforderung, den Gegner zu bezwingen. Dies trainiert die mentalen Kräfte und der Sportler lernt, sich auch in anderen Situationen zu mobilisieren.
- **Beharrlichkeit, Geduld und Zielstrebigkeit:** Nur wenige Zweikämpfe werden bereits mit der ersten Aktion entschieden.

8. Drehen zum Obermann

Anforderungsprofil

Kraft	●	●		
Schnelligkeit	●	●	●	
Ausdauer	●			
Koordination	●	●	●	

Altersbereich

bis 6 Jahre				
7 bis 10 Jahre	●			
11 bis 14 Jahre	●	●	●	
15 bis 18 Jahre	●	●	●	

Organisation

- Beide Partner sitzen Rücken an Rücken, die Beine sind gestreckt.
- Die Arme werden vor der Brust verschränkt.

Ablauf

- Auf Kommando lösen beide Partner die Arme, drehen sich zum Gegner (s. Bild) und versuchen, zum „Obermann“ zu werden.
- Wer Obermann wird, erhält einen Punkt. Wer zuerst fünf Punkte erreicht, gewinnt.

Variation

- Beide Partner liegen nebeneinander auf dem Rücken und verschränken die Arme auf dem Bauch. Der Kopf befindet sich jeweils neben den Füßen des anderen. Auf Kommando richten sich die Sportler auf, um hinter den Partner zu kommen.

Beachte

- Die Kämpfe erfolgen nur am Boden.



9. Schulter zum Boden

Anforderungsprofil

Kraft	●	●	●
Schnelligkeit	●		
Ausdauer	●		
Koordination	●	●	

Altersbereich

bis 6 Jahre				
7 bis 10 Jahre	●			
11 bis 14 Jahre	●	●		
15 bis 18 Jahre	●	●	●	

Organisation

- Wie zuvor, nur dass die Arme ineinander gehakt werden (s. Bild 1).
- Beide einigen sich auf eine Seite, zu der sie sich bewegen (z. B. jeweils die rechte).

Ablauf

- Auf Kommando bewegen sich beide zur Seite und versuchen, mit der vorgegebenen Schulter den Boden zu berühren (s. Bild 2). Sie bewegen sich also in entgegengesetzte Richtungen.
- Wer zuerst mit der Schulter den Boden berührt, bekommt einen Punkt. Gesamtsieger ist derjenige, der zuerst fünf Punkte erreicht.

Beachte

- Die Sportler sollen vor dem Startsignal Körperspannung aufbauen.



19. Beinhakeln in Rückenlage

Anforderungsprofil

Kraft	●	●		
Schnelligkeit	●			
Ausdauer				
Koordination	●	●	●	

Altersbereich

bis 6 Jahre				
7 bis 10 Jahre	●	●		
11 bis 14 Jahre	●	●	●	
15 bis 18 Jahre	●	●	●	

Organisation

- Die Partner liegen, die Arme seitlich am Körper, in entgegengesetzter Richtung nebeneinander auf dem Rücken (Hüften auf gleicher Höhe).
- Das jeweils innere Bein wird gestreckt angehoben und mit dem des Gegners verhakht.

Ablauf

- Der Sportler drückt das angehobene Bein des Gegners auf Kommando so, dass dieser eine Rückwärtsrolle machen muss (s. Bild).

Beachte

- Die Sportler sollten sich gut aufwärmen.
- Vor dem Signal bauen beide Spannung auf.



20. Aus dem Gleichgewicht

Anforderungsprofil

Kraft	●	○	○
Schnelligkeit	●		
Ausdauer			
Koordination	●	●	●

Altersbereich

bis 6 Jahre	●		
7 bis 10 Jahre	●	●	●
11 bis 14 Jahre	●	●	●
15 bis 18 Jahre	●	●	●

Organisation

- Die Sportler stehen sich in Schlussstellung gegenüber (Abstand etwa eine Armlänge)

Ablauf

- Durch Schieben, Drücken, Zerren, Täuschen usw. soll der Gegner aus dem Gleichgewicht gebracht werden (s. Bild). Wer zuerst einen Fuß vom Boden heben muss, verliert. Für den Gesamtsieg werden zehn Punkte gebraucht.

Variationen

- Zu Beginn fassen sich die Sportler an den Schultern.
- Es gewinnt derjenige, der in drei Minuten die meisten Punkte erzielt.

Beachte

- Die Füße stehen immer parallel, nicht in der Schrittstellung.





Wichtiger Baustein

Sich zu messen und zu vergleichen liegt in der Natur des Menschen. Deshalb sind Zweikampfsituationen im Sport auch so anregend – im Wettkampf wie im Training. Ich nutze dieses Motivationselement auch im Mannschaftstraining.



Alexander Leipold, als zweifacher Weltmeister und heutiger Nachwuchs-Bundestrainer im Freistilringen ausgewiesener Zweikampfspezialist, präsentiert in dieser Broschüre eine reichhaltige Sammlung von Übungen. Ich bin sicher, dass Trainer aus vielen Sportarten großen Spaß daran haben werden, auf diese motivierende Art die Athletik, die Motorik und sogar die Persönlichkeit ihrer Schützlinge weiterzuentwickeln.

Klaus-Dieter Petersen

(Trainer der Jugendnationalmannschaft im Handball)



ISBN 978-3-89417-178-0

Mehr Informationen im Internet unter

www.philippka.de • www.philippka-training.de