

## Infos zur Referentin

Yasmin Faslija

wohnhaft in Hamburg

Gründerin von Selfdefense Hamburg

Vorstandsvorsitzende von International Arts Of Defense e.V.

Qualifikationen:

-4. Duan ( schwarzer Gurt) in Taiji Mei Hua Tang Lang Gongfu

-Meistergrad im Gongfu

-Kinderbuch-Autorin

-Mehr als 20 Jahre Praxiserfahrung

-Sportpädagogin

## Das Spiel als Motor für Motivation

Kampfsportspiele haben nicht nur etwas im Kampfsport zu suchen. Sie bieten auch im allgemeinen Kinderturnen und anderen Sportarten eine vielfältige Abwechslung.

Kampfsport bietet ein hohes Maß an Regeln. Wahrscheinlich ist es der Sportbereich, mit den meisten Regeln, da der direkte Körperkontakt zu Verletzungen führen kann. Der rechte Umgang mit seinem eigenen Körper und dem des anderen, ist auch ein Thema in anderen Sportarten, wie Fußball, Basketball, Hockey und auch das Turnen (das gemeinsame Bewegen an Geräten).

Wie fördert man Rücksichtnahme, Kräfteinschätzung, Kooperationsverhalten, aber auch wettkampforientiertes Verhalten im Sportkurs? Kampfsportspiele bieten dazu eine Vielfalt an spielerischen Möglichkeiten.

In dem Buch „Kampfsportspiele für Kinder- Grundlagen, Methoden, Praxis“ habe ich darauf geachtet, die Zielsetzung der Spiele zu verdeutlichen, damit es zu jeweiligen Förderung kommen kann.

Dabei sind 3 Kernkategorien entstanden.

1. Kooperative Spiele
2. Wettkampforientierte Spiele und
3. Bewegungsspiele/motorische Spiele

Die Spiele können als Aufwärmübung oder auch als Abschlussübung genutzt werden. Anbei ist für jede Kernkategorie ein Beispiel aufgeführt:

## 1. Kooperatives Spiel: SOS- Ticken

Zielsetzung: Zivilcourage, Wahrnehmung, Orientierung, Taktik, Ausdauer, Schnellkraft

Level: Anfänger und Fortgeschritten

Material: Kein Zusatzmaterial nötig

Anleitung:

Je nach Gruppengröße werden eins bis drei Ticker ausgewählt. Sollte ein Kind getickt worden sein, muss es sich auf den Boden legen. Die aktiven Kinder können die getickten Kinder befreien, wenn mindestens zwei Kinder dem liegenden Kind hoch helfen. Im besten Fall, fassen sie sich dabei bei den Händen.

## 2. Wettkampforientiertes Spiel: Muscheln fangen

Zielsetzung: Kraftausdauer, Maximalkraft, situatives Arbeiten, Durchsetzungsvermögen

Level: Anfänger und Fortgeschritten

Material: Kleine Softbälle, Tennisbälle o. ä.

Anleitung: Die Kinder werden in Paaren sortiert. Es sollte darauf geachtet werden, dass sie ungefähr die gleiche Körpergröße haben. Eines der Kinder erhält einen kleinen Ball oder ein ähnlich weiches Gerät, das es auf seinen Bauch positioniert. Der Ball ist die Perle und der Körper des Kindes die Muschel. Nun darf das Kind sich so positionieren, dass der Ball im Körperzentrum versteckt ist. Das andere Kind darf dann beim Anpfiff versuchen, die Perle zu stehlen. Gelingt es ihm, hat es einen Punkt erworben und es wird gewechselt.

## 3. Bewegungsspiele : Boden Pong

Zielsetzung: Augen-Hand-Koordination, Wahrnehmung, reflexartige Muster, Dynamik, Schnellkraft, Konzentration

Level: Fortgeschritten

Material: Tennisbälle

Anleitung:

Jedes Kind erhält zwei Tennisbälle, die es auf den Boden prellen soll. Es gilt, dass die Bälle nie gleichzeitig den Boden berühren dürfen und dies 60 Sekunden lang zu schaffen. Hier können wieder Modifikationen zur Erhöhung des Spielniveaus beitragen:

- Die 60 Sekunden müssen eigenständig im Kopf gezählt werden.
- Sobald die Musik stoppt, müssen die Bälle festgehalten werden (ähnlich wie beim Stopptanz).
- Hinsetzen und wieder aufstehen.
- Mit einem weiteren Kind die Bälle in Absprache wechseln.

**Buch zum Workshops:**

**„Kampfsportspiele für Kinder - Grundlagen, Methoden, Praxis“**

ISBN 978-3-613-50870-5

Copyright © 2018 by Verlag pietsch, Postfach 103742, 70032 Stuttgart.

Ein Unternehmen der Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG

Fragen zum Thema: [info@Selfdefense-Hamburg.de](mailto:info@Selfdefense-Hamburg.de)