



Reihe Doppelstunde Sport

Doppelstunde

Ringen und Raufen

Frank Bächle · Steffen Hecke

Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele
für Schule und Verein

2. Auflage

hofmann.

10

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Herausgebers 7

Vorwort von Othmar Kuhner 8

I Ringen und Raufen

1 Kampfsport und Kampfkunst 11

2 Ringen und Raufen „zweikampfgemäß“ unterrichten. 13

3 Hallen, Geräte, Medien, Kleidung, Hygiene, Sicherheit 16

4 Grifftechniken und Bezeichnungen..... 21

5 Aufbau der Doppelstunden..... 24

II Sechs Doppelstunden: Ringen, Raufen und Kämpfen in der Unterstufe

1 Kräfte spüren, Kräfte messen..... 27

2 Doppelstunde 1: Regeln erarbeiten, Vertrauen aufbauen,
Körperkontakt anbahnen 30

3 Doppelstunde 2: Ritual einführen, Gruppenkämpfe,
Kämpfe um Gegenstände..... 36

4 Doppelstunde 3: Ritual einführen, Kämpfe zu zweit –
Haltetechniken..... 41

5 Doppelstunde 4: Kämpfe zu zweit – Angriffstechniken
(Bauch- und Banklage)..... 48

6 Doppelstunde 5: (Zwei-) Kampfspiele im Stand 56

7 Doppelstunde 6: „Prüfung“ und Sumo-Turnier 62



III Sechs Doppelstunden: Ringen, Raufen und Kämpfen in der Mittelstufe

1	Schwerpunkte Boden- und Standkampf.....	67
2	Doppelstunde 7: Regeln für den Boden- und den Standkampf.....	70
3	Doppelstunde 8: Befreiung aus Haltegriffen und Fallen 1.	76
4	Doppelstunde 9: Techniken gegen die Bank und aus der Bank, Fallen 2.....	82
5	Doppelstunde 10: Fallen durch Werfen – Beinstellen.....	91
6	Doppelstunde 11: Fallen durch Werfen – kleines Einhängen von innen.....	99
7	Doppelstunde 12: Fallen durch Werfen – Der Hüftwurf ...	105

VI Sechs Doppelstunden: Ringen, Raufen und Kämpfen in der Oberstufe

1	Zweikampf und Selbstverteidigung	117
2	Doppelstunde 13: Wir Kämpfen am Boden!	120
3	Doppelstunde 14: Zweikampftechniken verstehen – Theorie-Praxis-Verknüpfung am Beispiel „Gleichgewicht“	127
4	Doppelstunde 15: Handlungskomplexe – Zweikampftechniken anwenden	143
5	Doppelstunde 16: Wir Kämpfen im Stand!	153
6	Doppelstunde 17: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.....	157
7	Doppelstunde 18: Selbstverteidigung und Zweikämpfe ...	167

Literatur	176
------------------------	-----

Glossar (Online → siehe Seite 177)



3 Doppelstunde 2: Ritual einführen, Gruppenkämpfe, Kämpfe um Gegenstände

In dieser Doppelstunde werden Gruppenkämpfe am Boden und Kämpfe um Gegenstände durchgeführt. Gruppenkämpfe im Stand sind das Thema der fünften Doppelstunde. Der Vorteil beim Kämpfen in der Gruppe ist die zufällige Paarbildung bei Zweikämpfen oder das vollständige Ausbleiben von Zweikämpfen. Die Schüler müssen sich daher nicht nur mit einem bestimmten Partner auseinandersetzen und sich nicht nur auf einen Partner einlassen. Ebenfalls besteht beim Gruppenkampf noch die Möglichkeit, des „selbst gewählten“ Rückzugs. In diesem Fall können sich die Schüler zurückhalten und das Kämpfen zuerst aus einer gewissen Distanz oder mit einer geringeren Intensität erleben und je nach Gemütslage mehr oder weniger eingreifen.

Der Kampf um Gegenstände fokussiert das Geschehen zuerst auf den Gegenstand. Das Kämpfen wird dabei nicht entsprechend wahrgenommen und ist damit vor allem eine notwendige „Begleiterscheinung“. In der Regel gehen Schüler dabei schon einen direkten Zweikampf ein, ohne dies entsprechend zu realisieren.

Gruppenkampf

Bevor mit dem Gruppenkampf begonnen wird, ist es unbedingt nötig, wieder an die schon bestehenden Regeln zu erinnern.

- Zentral ist die **Wiederholung der „Stopp-Regel“**. Vor allem das Weiterleiten des „Stops“ durch alle Schüler ist beim Gruppenkampf wichtig, da beim allgemein zu erwartenden Lärmpegel ein „Stopp“ eines Schülers überhört werden kann (vgl. Doppelstunde 1).
- In der Regel ist der im Zweikampfsport weniger erfahrene Lehrer geneigt, die Prozesse beim Kampf aus Angst vor Verletzungen zu früh zu unterbinden. Dazu muss man sich stets vergegenwärtigen, dass die „Stopp“-Regel eingeführt wurde,



damit die am Kampfgeschehen Beteiligten selbstverantwortlich den Kampf unterbrechen können. Die Verletzungshäufigkeit beim Kampfsport ist relativ gering. Trotzdem sollte die Klasse während der Gruppenkampfphase stets unter besonderer Beobachtung liegen, sodass abzusehende gefährliche Situationen sofort unterbunden werden können.



Einführen des ersten Rituals

Nach dem Aufbau der Matte kann das erste Ritual, das Angrüßen eingeführt werden. Rituale bilden allgemein einen notwendigen Rahmen. Sie erleichtern die Durchführung und erhöhen die Konzentration auf das Bevorstehende.

Es gibt viele Möglichkeiten das Angrüßen durchzuführen. Als Empfehlung wird in diesem Buch das Angrüßen durch den Lehrer in Kreisform gegeben.



Dabei sollte der Ablauf in einer Klasse immer gleich gewählt werden:

- Absitzen im Kniesitz oder normalen Sitz.
 - Der Lehrer fordert mit dem Ausdruck „Mokuso“ Stille ein.
 - Bei vollständiger Stille sagt die Lehrkraft oder der Schüler rechts von der Lehrkraft „Rei“. Alle verbeugen sich.
 - Nach dem Angrüßen werden die kommenden Inhalte angekündigt.
- Der Begriff „Mokuso“ (das „s“ wird wie „ss“ gesprochen) bedeutet „Konzentration im Judositz“.

Der Begriff „Rei“ (gesprochen wie „Reh“) bedeutet „Verbeugung, Begrüßung“.

Die Schüler müssen beim An- und Abgrüßen vollständig still sein; die Lehrkraft sollte daher diesen Moment abwarten.

Auch beim Abgrüßen am Ende der Stunde, direkt vor dem Mat-tenabbau, sollte die gleiche Form gewählt werden.



Stundenverlauf Doppelstunde 2: Ritual einführen, Gruppenkämpfe, Kämpfe um Gegenstände

Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte	Organisatorische Hinweise
Aufbauen	
Zügiges gemeinsames Aufbauen einer großen Mattenfläche.	Es soll eine zusammenhängende Fläche gelegt werden. Dabei ist darauf zu achten, dass in der Mitte der Mattenfläche durch entsprechendes Anlegen eine durchgängige Linie entsteht.
Angrüßen	
Alle befinden sich im Sitzkreis (Knie- oder Normalsitz). Erklärung des An- und Abgrüßens.	Beim Angrüßen muss absolute Stille herrschen.
Direkt nach dem Angrüßen	
Ankündigen der folgenden Inhalte. An „Stopp-Regel“ erinnern.	
Gruppenkämpfe/Kämpfe um Gegenstände	
Übung 1: „Wäscheklammernfight“	
Jeder Schüler erhält drei bis fünf Wäscheklammern. Diese müssen sichtbar am Körper angebracht werden (nicht unter das T-Shirt, etc.). Nach dem Startsignal versuchen alle, Wäscheklammern von allen anderen zu ergattern. Dabei müssen die Wäscheklammern sofort wieder an der eigenen Kleidung befestigt werden. Nach dem Stopp-Signal zählen nur die Wäscheklammern, die am eigenen Körper fest sind.	Bei allen Gruppenkämpfen muss immer wieder die korrekte Lage der Matte kontrolliert werden. Alle müssen auf der Matte bleiben. Statt Wäscheklammern können auch Sprungseile in den Hosensbund gesteckt werden.
Übung „Kampf um die Socke“	
Jeder gegen jeden. Alle müssen beim Kampf auf dem Boden bleiben. Alle versuchen sich gegenseitig die Socken auszuziehen.	Achtung! „Dreipunktregel“ beachten (vgl. Kap. I)



Übung 3: „Wand verschieben“

- Eine Weichbodenmatte wird in die Mitte gelegt. Die zwei Gruppen versuchen die Weichbodenmatte am Boden über die Mittellinie zur anderen Gruppe zu schieben.
- Eine Weichbodenmatte wird in die Mitte gestellt. Die zwei Gruppen müssen versuchen die Weichbodenmatte mit dem Rücken im Stehen über die Mittellinie zur anderen Gruppe zu drücken.



Die Klasse wird in zwei Gruppen eingeteilt. Glatte Fläche des Weichbodens liegt auf der Mattenfläche.

Übung 4: „Inselkönig“

Alle befinden sich auf einer oder zwei Weichbodenmatten. Es wird im Sitzen gekämpft. Wer bleibt als Letztes auf der Weichbodenmatte? Alle, die vollständig von der Weichbodenmatte geschoben wurden, müssen sofort die Mattenfläche verlassen.

Beim Kampf am Boden gilt die „Dreipunktregel“: Es müssen immer drei Körperteile gleichzeitig den Boden berühren (vgl. Kap.I).

Um die Weichbodenmatten muss noch mindestens ein Meter Mattenfläche vorhanden sein.

Übung 5: „Schiffbrüchige“

Alle müssen auf dem Boden bleiben. Eine Gruppe sind die Schiffbrüchigen, die versuchen auf eine Insel (die Weichbodenmatte) zu kommen. Die andere Gruppe befindet sich auf der Insel und versucht dies zu verhindern.

Die Klasse in zwei Gruppen belassen. Kampf am Boden! Ist die Klasse zu groß, kann anstatt der Weichbodenmatte eine Mittellinie (eine Mattenlinie) als Inselgrenze verwendet werden. Die Insel ist eine Seite der Mattenfläche hinter der Mittellinie.

Die Schiffbrüchigen befinden sich erst dann sicher auf der Insel, wenn sie den „Strand“, d. h. die Mittellinie und eine weitere komplette Mattenbreite überwunden haben.

**Übung 6: „Musikalische Bälle“**

Maximal halb so viele Medizinbälle wie Spieler liegen verteilt auf der Matte. Alle laufen zu einer Musik durcheinander. Wenn die Musik endet (bzw. bei einem Startsignal), versucht jeder einen Ball zu erhaschen und diesen am Boden bis zum Stopp – Signal (nach ca. 20-30 Sekunden) zu verteidigen. Pro verteidigten Ball gibt es einen Punkt.

Die Anzahl der Bälle stetig verringern, so dass die Anzahl der Schüler beim Kampf um einen Ball zunimmt.



**Übung 7: „Geladene Bälle“**

Mehrere Schüler bilden einen Innenstirnkreis und halten sich an den Händen. In der Mitte des Kreises liegen mehrere Medizinbälle. Die Schüler müssen ab einem Signal versuchen, dass die anderen aus dem Kreis einen Ball berühren, dabei selbst aber keinen Ball zu berühren.



13

Übung 8: „Rugby“

Die Mannschaften versuchen, einen Medizinball hinter den Mattenrand (oder auf das Eck) einer der anderen Mannschaft abzulegen.

Die Klasse in zwei Gruppen teilen, bzw. die Gruppen belassen. Kampf am Boden!

Auch mit mehreren Bällen möglich. Bei zu großen Gruppen drei Mannschaften machen.



14

Abgrüßen, Mattenabbau**Abgrüßen**

Ritual des Angrüßens einhalten.

Matte abbauen

2 Doppelstunde 13: Wir Kämpfen am Boden!

Zum Einstieg des Themas Ringen und Raufen in der Oberstufe werden die wichtigsten Inhalte der Mittelstufe wiederholt und aufgefrischt. In dieser Doppelstunde haben die Schüler die Möglichkeit zur Wiederholung der bekannten Techniken für den Bodenkampf. Darüber hinaus sollten diese Techniken im freien Zweikampf angewendet werden. Die einfachen und effektiven Zweikampftechniken sollen dabei mit möglichst vielen Partnern in offenen Situationen im Kampf erprobt werden. Ausgehend von Standardsituationen im Bodenkampf wird die Stunde direkt mit Bewegungsaufgaben begonnen, um den Schülern die Entwicklung einer ersten eigenen Kampf kreativität zu ermöglichen. Zusätzlich wird eine neue Technik aus der eigenen Rückenlage eingeführt.

Zur Erinnerung: Es müssen folgende, wesentliche Regeln beachtet werden:

- Bei der „*Stopp-Regel*“ oder beim Abschlagen am Partner oder Boden wird der Kampf sofort unterbrochen!
- Kratzen, Beißen, Schlagen oder Treten etc. sind nicht erlaubt!

Alle weiteren Regeln sollen – wie in der Unterstufe – mit den Schülern innerhalb der Stunde festgelegt werden (vgl. Doppelstunde 1). Die entscheidende Frage der Stunde ist die Zielsetzung des Kampfes: „Wie wird der Zweikampf beendet, bzw. welche Aktion(en) führen zum Sieg?“ Die Antwort auf diese Frage muss im Dialog mit den Schülern gefunden werden, damit sie sich mit „ihren“ Regeln identifizieren können und diese Regeln einhalten. Mit diesem Vorgehen gelingt eine Chancengleichheit unter den Schülern, die unabhängiger von Vorerfahrungen in Zweikampfsportarten ist.

Anregungen für Regeln zur Beendigung eines Kampfes

Man gewinnt, wenn man den Partner für eine bestimmte Zeit in einer, der folgenden Positionen festhält:

- auf dem Bauch,
- auf dem Rücken,
- auf der Schulter,
- oder sonst irgendwie einfach fest hält.



Um die Kämpfe noch attraktiver zu gestalten und einen neuen Aspekt einzuführen, wird zusätzlich die Standardsituation „eigene Rückenlage“ eingeführt. In den Zweikampfsportarten *Judo* und *Ju-Jitsu* kann man sich im Gegensatz zum *Ring* auf den Rücken legen, ohne den Kampf zu verlieren. Dies ist jedoch nur dann möglich, wenn der Partner zwischen den Beinen kontrolliert wird (siehe Bild 125). Aus dieser Situation lassen sich viele Techniken ansetzen. Die Umdrehtechnik, die unten eingeführt wird, ist eine relativ einfache, aber auch sehr effektive Technik, um den Partner in die Rückenlage zu drehen und ihn so zu kontrollieren.

Diese Standardsituation bietet auch gute taktische Möglichkeiten. Sobald ein Schüler beim Bodenkampf in Bedrängnis kommt, kann er sich in die Position „eigene Rückenlage“ begeben und so möglicherweise Haltegriffansätze seines Partners verhindern und den Kampf neu aufbauen.

Bewegungsbeschreibung der Umdrehtechnik aus der eigenen Rückenlage



Ausgangssituation für die Umdrehtechnik aus der eigenen Rückenlage¹³

- Du liegst auf Deinem Rücken, Dein Partner kniet zwischen Deinen Beinen.
- Du kontrollierst Deinen Partner, in dem Du seinen Rumpf mit Deinen Beinen umklammerst.
- Ziehe Deinen Partner eng an Dich heran.



Bild 125: Standard-situation „Partner zwischen den Beinen“

¹³ Es wird aus der Sicht des Handelnden beschrieben



Bewegungsbeschreibung

- Ziehe einen Arm Deines Partners diagonal an Deinem Kopf vorbei. Kontrolliere den Arm und Kopf des Partners, indem Du Deine Arme verriegelst.



Bild 126–127: Kontrolle des Armes und Kopfes des Partners

- Stoße ruckartig Deine Beine nach vorne und setzt eine Schulterbrücke an.



Bild 128: Stoßbewegung mit den Beinen und Übergang zur Schulterbrücke

- Danach hältst Du Deinen Partner mit einem Haltegriff in Reitposition fest.



Bild 129: Endposition der Umdrehtechnik im Haltegriff in Reitposition

Diese Technik ist sehr einfach und effektiv. Sie kann im Bodenkampf sehr häufig angewendet werden, wenn man sich in die Rückenlage begibt oder versucht, einen Haltegriff des Partners zu verhindern.



Stundenverlauf Doppelstunde 13: Wir Kämpfen am Boden!

Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte	Organisatorische Hinweise
Begrüßungsritual	
Matte aufbauen Angrüßen Alle befinden sich im Sitzkreis (Knie- oder Normalsitz).	Beim Angrüßen muss absolute Stille herrschen.
Aufwärmphase	
Boden-Rugby Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Ziel ist, den Spielball auf einer umgedrehten Matte abzulegen, um einen Punkt zu erzielen. Gespielt wird auf den Knien. Man darf nicht aufstehen und rennen, sondern lediglich krabbeln und den Ball einander passen. Jeder Spieler darf angegriffen und am Boden festgehalten werden.	Material: 1–2 Gymnastik-, Medizin- oder Volleybälle Auf der Kampffläche werden zwei Matten umgedreht und so zum Tor umgewandelt. Die Kampffläche wird dabei wie üblich aufgebaut.
Koordinations- und Kraftspiele Übung 1: „Lastwagen“ Ein Schüler befindet sich in der hohen Bank, der andere legt sich mit dem Rücken auf den Partner und zieht die Beine an. Jetzt wird der Partner einmal bis zum Ende der Kampffläche transportiert, dann wird gewechselt.	Auch als Staffel möglich!



Bild 130: „Lastwagen“

Übung 2: „Überschlag seitwärts“

Zwei Schüler befinden sich nebeneinander in einer Bank. Nun führt ein Schüler einen Überschlag seitwärts an der Bankposition des Partners aus und landet wieder in der Bank. Eine Bahn hin und zurück ausführen, damit auf beiden Seiten geübt werden kann.

Bild 131: Überschlag
seitwärts**Übung 3: „Haltegrifftransportieren“**

Schüler A hält Schüler B in einem Haltegriff fest. Schüler B transportiert den haltenden Schüler A über die Matte. Nun wird gewechselt.

Alle bekannten Haltegriffe sind möglich.

Bild 132: Haltegriff
transportieren**Übung 4: „Affentransport“**

Ein Schüler befindet sich in der Position eigene Rückenlage. Dieser Schüler umschlingt seinen Partner mit seinen Beinen und Armen. Der Partner trägt den Schüler über die Matte. Am Ende der Matte wird gewechselt.

Spieleische Einführung der Standardsituation „eigene Rückenlage“
Diese Übungsform ist sehr anspruchsvoll und setzt eine gute Rumpfmuskulatur voraus!



Bild 133: „Affentransport“

Kämpfe am Boden

Spielerische Kampfaufgaben

1. Einführung: Technik aus der eigenen Rückenlage

Die Umdrehtechnik aus der eigenen Rückenlage wird deduktiv vom Lehrer eingeführt und mit verschiedenen Partnern gelernt und geübt.

2. Kampf gegen die Bank

Die Schüler sind paarweise auf der Matte verteilt. Partner A befindet sich in der tiefen Bankposition. Partner B versucht Partner A auf den Bauch oder Rücken zu zwingen. Nach 30 Sekunden wird gewechselt.

Freie Techniken gegen die Bank

Nach dem sich die Schüler mit der Bankposition vertraut gemacht haben, werden die Techniken der Mittelstufe wiederholt.

Es wird in Zweiergruppen geübt, wobei keine Gegenwehr erfolgt. Beide Schüler üben locker mit nur geringem Widerstand.

- Abklemmer
- Hammerlock
- Armdurchzug



Die folgenden Hinweise gelten für alle Übungen:

- Immer paarweise kämpfen
- Je nach Platz werden Vierergruppen gebildet und zwei Schüler überwachen die Matte.
- Die Dauer der Übungsform kann je nach Gruppengröße angepasst werden.
- Unbedingt mehrere Partnerwechsel durchführen.
- Auf die Voraussetzungen (Größe, Gewicht, Geschlecht) der Partner achten.

Die Techniken werden entweder durch den Lehrer deduktiv eingeführt oder in Kleingruppen von den Schülern erarbeitet und anschließend präsentiert. Dazu stehen die Materialien der Doppelstunden der Mittelstufe zur Verfügung.



Bildreihen zur induktiven Vermittlung der Techniken

Erarbeitung von Regeln

Bevor frei gekämpft wird, erarbeiten die Schüler Regeln, ab wann der Kampf als gewonnen gilt. Die Ergebnisse werden auf einem Plakat festgehalten und aufgehängt.

Material: Stifte, Plakat

Tipp zu Regeln: Haltegriffe, wie und wie lange?

**Abschluss und Mattenabbau****Kämpfen mit Schiedsrichter**

Kampf am Boden! Vier Schüler bilden ein Team. Es kämpfen immer zwei Schüler gegeneinander. Die anderen beiden Schüler bilden die Schiedsrichter.

**Miniturnier**

Zum Abschluss der Bodenphase kann ein kleines Turnier durchgeführt werden. Im Verlauf des Turniers kämpfen immer die Sieger gegeneinander und die Verlierer gegeneinander.

Tipp:

- Eine Mattengasse aufbauen!
- Gewinner sind auf der rechten Seite der Gasse, die Verlierer auf der linken Seite.
- Jedes Paar baut am Ende die eigene Matte ab.

Abgrüßungsritual, Mattenabbau**Abgrüßen**

Alle befinden sich im Sitzkreis (Knie- oder Normalstz).

Beim Abgrüßen muss absolute Stille herrschen.

Matte abbauen

3 Doppelstunde 14: Zweikampftechniken verstehen –

Theorie-Praxis-Verknüpfung am Beispiel „Gleichgewicht“

In dieser Doppelstunde werden die Schüler mit Standtechniken im Zweikampfsport vertraut gemacht. Standtechniken sind zentrale Bestandteile aller Zweikampfsportarten. Die Standtechniken werden in *Handlungskomplexen* zusammengefasst und bilden das technisch-taktische Repertoire eines Zweikämpfers.

Durch die variable Verfügbarkeit der einzelnen Standtechniken wird das Kämpfen zu einer Kunst und löst sich von einer rein körperlichen Auseinandersetzung zum strukturierten Kämpfen. Ähnlich wie beim Schach oder Fußball werden nun verschiedene taktische Handlungen möglich, die den Partner zu einer Reaktion verleiten oder eine günstige Ausgangsposition für danach folgende Angriffe mit *Wurftechniken* bieten.



Bild 134: Günstige Situation für eine Wurftechnik

Darüber hinaus bieten sich die Standtechniken für einen Theorie-Praxis-Bezug zum Thema *Gleichgewicht* an. Im Zweikampfsport wird vom „Brechen des Gleichgewichts“ gesprochen, wenn ein Kämpfer durch vorbereitende Maßnahmen so aus seinem *stabilen Gleichgewicht* gebracht wird, dass ein Sturz die Folge ist. Dieses Thema, das sowohl in der Physik als auch in der Biomechanik des Sports eine Rolle spielt, kann dabei im Unterricht an praktischen Beispielen verdeutlicht werden.

Standtechniken

Bewegungsbeschreibungen

Die *Haupttechnik* dieser Doppelstunde ist der Hüftwurf. Dabei wird der Hüftwurf sowohl als Angriffs-, als auch als Kontertechnik vermittelt und ggf. wiederholt werden (vgl. Doppelstunde 12). Der Wurf sollte auf beide Seiten ausgeführt werden.

Als zweite Technik wird der so genannte Talfallzug zur Anwendung kommen. Wie der Name der Technik schon sagt, wird der Partner quasi rückwärts gerichtet in ein fiktives „Tal“ geworfen. Im Kampfsport wird häufig umgangssprachlich davon gesprochen, dass der Angreifer den *Körperschwerpunkt* seines Partners „unterlaufen“ muss. Dadurch wird dieser aus dem *Gleichgewicht* gebracht („das Gleichgewicht wird gebrochen“) und dann schräg rückwärts nach hinten gerichtet geworfen. Dieser Wurf eignet sich optimal in Kombination mit dem Hüftwurf und – bedingt durch die Reaktionen des Partners – gleichfalls als Kontertechnik für den Hüftwurf.

Hüftwurf

Die Technik „Hüftwurf“ wurde in Doppelstunde 12 eingeführt. Daher wird die Wurftechnik in dieser Doppelstunde lediglich wiederholt, um den Schülern Sicherheit beim Fallen zu bieten und einen bekannten Bewegungsablauf zu vertiefen.

Wesentliche Voraussetzungen für den Hüftwurf:

- Genügend Kraft in der Oberschenkel- und Rumpfmuskulatur zur Ausführung der Bewegung.
- Der Partner muss auf dem Rücken gehalten werden können.
- Vertrauen beim Wurf und dem damit verbundenen Fallen.

