

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
1 Tipps für die Praxis	5
2 Konzepte für das Ringen, Raufen und Kämpfen	
2.1 Umsetzung in der Schule	15
2.2 Zweikampfgemäßes Konzept	16
3 Rituale und Entspannungsübungen	
3.1 Rituale	19
3.2 Entspannungsübungen	22
4 Bewegungsfreude auf der Matte entwickeln	
4.1 Allgemeine Spiele und Übungen auf der Matte	25
4.2 Staffeln auf und neben der Matte	33
5 Ich vertraue mich meinem Partner an	
Vertrauensübungen und Spiele	43
6 Körperkontakt aufbauen	
6.1 Von wenig zu viel Körperkontakt	50
6.2 Kooperation in der Akrobatik.....	67
7 Grundlagen für Raufen und Zweikämpfe	
7.1 Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination	81
7.2 Miteinander kämpfen – gegeneinander kämpfen.....	120
7.3 Zweikampfspiele/Raufen am Boden.....	133
7.4 Zweikampfspiele/Raufen im Stand	142
8 Erproben und Anwenden von Zweikampftechniken	
8.1 Falltechniken.....	153
8.2 Abwehrtechniken.....	160
8.3 Wurftechniken.....	188
8.4 Bodentechniken.....	252
8.5 Atemtechniken	284
Verwendete und weiterführende Literatur.....	309