

## Bewegungsformen

Mit dem Einsatz von Hilfsmitteln lassen sich Bewegungsformen und Bewegungsmuster, die für die motorische und technische Entwicklung der Kinder wichtig sind besonders gut vermitteln und schulen. Hier werden insbesondere natürliche und instinktive Bewegungen genutzt um zur entsprechenden Technik hinzuzuführen.

Als Beispiel wird hier der Gürtel benutzt, der sich unter anderem auch sehr gut zum koordinativen Training eignet.

### 1. Abducken

Die Übungspartner greifen sich gegenseitig wechselnd mit –Schlag von außen zum Kopf an. Durch Abducken wird dem Gürtel ausgewichen. Die freie Hand bleibt als Deckung vor dem Körper / Kopf. Während des abducken bleibt der Blickkontakt zum Partner bestehen. Das Tempo kann gesteigert werden.

### 2. 2. Distanz verlängern / Distanz verkürzen

Die Übungspartner greifen sich gegenseitig wechseln mit –Schlag zum vorderen Bein- an. Durch Distanz verlängern (nach Hinten) durch Zurücknahme des Beins und Steppschritt nach hinten wird dem Schlag ausgewichen. Durch Distanz verkürzen bringt sich der zuvor ausgewichene Partner in eine gute Ausgangsposition um seinen Angriff zu starten. Während dieser Übung versuchen die Partner in Blickkontakt zu bleiben. Das Tempo kann allmählich gesteigert werden.

### 3. Ausfallschritte / Ausweichen zur Seite

Die Übungspartner greifen sich gegenseitig wechseln mit –Schlag von Oben- an. Durch Ausfallschritt und Ausweichen zur Seite wird dem Schlag ausgewichen. Auch hier erfolgt das Wechselspiel Angriff – Ausweichen – Angriff. Während dieser Übung versuchen die Partner in Blickkontakt zu bleiben. Das Tempo kann allmählich gesteigert werden.

### 4. Auspendeln / passive Verteidigung

Bei dieser Spiel- und Übungsform soll durch natürliche Bewegungen das Auspendeln und die passiven Verteidigungsmöglichkeiten herausgestellt werden. Durch den Wettkampfcharakter sind diese Bewegungsformen automatisch gegeben. Der Gürtel wird oben in die Jacke gesteckt. Aus der Verteidigungsstellung heraus versuchen die Partner sich gegenseitig die Gürtel zu klauen. Durch geschicktes Ausweichen, Auspendeln und durch passive Verteidigungstechniken mit den Armen versuchen beiden den andren Partner am Erfolg zu hindern. Sieger ist derjenige, der zuerst den Gürtel des anderen Partners erobert hat.