

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort</b> .....	<b>4</b>
<b>1 Tipps für die Praxis</b> .....	<b>5</b>
<b>2 Konzepte für das Ringen, Raufen und Kämpfen</b>	
2.1 Umsetzung in der Schule .....	15
2.2 Zweikampfgemäßes Konzept .....	16
<b>3 Rituale und Entspannungsübungen</b>	
3.1 Rituale .....	19
3.2 Entspannungsübungen .....	22
<b>4 Bewegungsfreude auf der Matte entwickeln</b>	
4.1 Allgemeine Spiele und Übungen auf der Matte .....	25
4.2 Staffeln auf und neben der Matte .....	33
<b>5 Ich vertraue mich meinem Partner an</b>	
Vertrauensübungen und Spiele .....	43
<b>6 Körperkontakt aufbauen</b>	
6.1 Von wenig zu viel Körperkontakt .....	50
6.2 Kooperation in der Akrobatik .....	67

<b>7 Grundlagen für Raufen und Zweikämpfe</b>	
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
<b>8 Erproben und Anwenden von Zweikampftechniken</b>	
8.1 Falltechniken.....	153
8.2 Abwehrtechniken.....	160
8.3 Wurftechniken.....	188
8.4 Bodentechniken.....	252
8.5 Atemtechniken .....	284
<b>Lektionen planen mit der CD VIA 1000: gezielt – einfach – schnell .....</b>	<b>310</b>
<b>Verwendete und weiterführende Literatur.....</b>	<b>312</b>