

Spaßfaktor Partnerübungen: Kooperations- und Zweikampfspiele

Grundsätze:

- Spaß im Vordergrund - so spielerisch wie möglich
- miteinander ⇒ gegeneinander
- wenig ⇒ viel Körperkontakt
- mehr Körperkontakt = mehr Regeln
- jede Gruppe/Pair ist anders (Binnendifferenzierung durch Präzisionsdruck, Zeitdruck, Komplexitätsdruck, Situationsdruck, Belastungsdruck)

Gegeneinander setzt Miteinander voraus – Körperkontakt, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen



„Bewegungs“ ich packe meinen Koffer - Funktioniert wie das bekannte Grundspiel, nur dass statt Gegenständen Bewegungen genannt und nacheinander in der richtigen Reihenfolge gemeinsam ausgeführt werden.

Schattenlaufen - Paare bewegen sich in verschiedenen Laufarten. Der Hintere folgt dem Vorderen wie ein Schatten und imitiert alle Bewegungen.

Spiegelbild - Paare stehen sich gegenüber und ahmen die Bewegungen des anderen in Echtzeit nach, als wären sie ein Spiegelbild.

Stabiler Stand - Eine Person steht mit leicht gebeugten Knien und geschlossenen Augen so stabil und unverrückbar wie möglich. Eine zweite Person versucht nun durch Auflegen einer Hand und sanften Druck diese aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die stehende Person soll sich nicht aus dem Gleichgewicht bringen lassen und unverrückbar stehen.

Brett anheben - Ein Partner legt sich in Rückenlage auf den Boden und spannt den Körper an. Der andere hebt ihn etwa 50cm an den Füßen hoch. Der Angehobene muss die Körperspannung beibehalten.

Flieger - Ein Partner liegt auf dem Rücken und hebt die Beine. Der andere steht dicht davor. Der Liegende setzt die Füße an die Hüfte des Stehenden. Dieser beugt sich nach vorne und beide fassen sich an den Händen. Mit gestreckten Armen und Beinen hebt der Liegende seinen Partner an. Der obere Partner führt die Beine nach hinten in die Waagerechte und hält Körperspannung.

Heißer Draht - Zwei Personen stehen sich gegenüber und fassen sich an die Hände. Zwischen ihnen liegt ein Seil (der heiße Draht). Gemeinsam versuchen sie ohne den heißen Draht zu berühren oder zu überschreiten vom einem zum anderen Ende zu gelangen.

Variante 1: Tempo steigern zu seitlichen Nachstellschritten

Variante 2: Eine Person hat die Augen geschlossen und wird mit den Händen und der Stimme geleitet

Variante 3: Eine Person hat die Augen geschlossen und wird nur mit den Händen geleitet

Variante 4: Beide Personen haben die Augen geschlossen. Davor haben sie sich die Strecke eingeprägt (Es kann ein „Elektriker“, eine dritte Person, von außen mit Tipps helfen)

Handflächenkampf - Ein Spiel, in dem die Teilnehmer mit paralleler Fußstellung frontal voreinander stehen und versuchen, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem sie sich nur mit und an den Handflächen berühren. Als Variante kann man dieses Spiel auch in der Hocke spielen.

Linienkampf - Ein Spiel, das darauf abzielt, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen und ihn von seiner gedachten Linie abzudrängen; so bald einer der Kämpfer einen Schritt macht, beginnt die Runde neu, wobei verschiedene Griffarten wie z.B. beim Armdrücken, Hände auf die Schultern, und in Hände greifen verwendet werden können.

Sohlenkampf - Die Partner sitzen einander im Schwebesitz gegenüber und legen die Fußsohlen aneinander. Die Arme können vor der Brust verschränkt sein. Durch kräftiges Strecken der Beine wird versucht, den anderen zum Abrollen in die Rückenlage zu zwingen.

Gleichgewichtstanz - Die Partner stehen sich auf einem Bein gegenüber und haben sich an den Händen gefasst. Durch Zug- und Druckbewegungen mit den Armen, unterstützt durch Sprünge in alle Richtungen, versuchen sie den anderen auf beide Füße zu zwingen.

Entenkampf - Die Partner befinden sich in der tiefen Hocke und stehen sich gegenüber. Mit gebeugten, nach vorn gerichteten Armen versuchen sie, den Gegner durch Druckbewegungen zu einem Sprung nach hinten oder in die Rückenlage zu zwingen.

Tipp-Kampf - Der Kampf beginnt im Stand aus der Kampfstellung. Ziel ist es, den Gegner mit offenen Händen anzutippen und gleichzeitig seine Angriffe abzuwehren. Die Standard-Trefferfläche ist auf die Schultern begrenzt.

Variationen:

Eine Hand wird auf den Rücken gelegt oder die Teilnehmenden fassen sich diagonal an den Händen. In beiden Fällen darf nur eine Hand zum Antippen genutzt werden.

Beide Partner stellen jeweils einen Fuß in einen gemeinsamen Gymnastikreifen, um in enger Distanz zu üben.

Die Trefferfläche wird verändert – z. B. auf das Knie, den Rücken oder eine Kombination aus Schulter und Knie.

Hütchenspiel - Zwei Personen stehen sich im Abstand von ca. zwei Metern gegenüber. In der Mitte liegt ein Hütchen oder ein anderer gut greifbarer Gegenstand. Auf ein Kommando (z. B. „Hep!“) versuchen beide, das Hütchen möglichst schnell zu greifen. Wichtig: Die Köpfe bleiben stets hinter dem Hütchen, um Zusammenstöße zu vermeiden. Am sichersten gelingt dies mit einem seitlichen Schritt zum Hütchen, sodass der Körper dabei leicht eingedreht wird.

Die Gassen-Formation eignet sich besonders für große Gruppen, da durch seitliches Aufrücken schnelle Partnerwechsel möglich sind.

Varianten:

Athletische Grundhaltung: Vor dem Greif-Kommando werden zusätzliche Körperteile genannt, die kurz berührt werden müssen (z. B. „Kopf, Knie, Kopf, Knie, Rücken, Hep!“).

Dynamische Ausgangspositionen: Start z. B. mit Hampelmännern oder Sprung-/Hop-Varianten (vor/zurück, seitlich, Hüfte eindrehen, beid- oder einbeinig).

Skippings + Zusatzkommandos: Ausgangsposition - Skippings (schnelles Laufen auf der Stelle). Ergänzende Kommandos wie - „Sprung“ (beide Füße verlassen den Boden), „Drehung“ (360°), „Boden“ (kurz in Bauchlage und zurück)

Geschichte erzählen (Farb-Variante): Hütchen in mindestens zwei Farben verwenden. Während eine Geschichte erzählt oder locker gesprochen wird, müssen die Teilnehmenden ihr Hütchen greifen, sobald ihre Farbe genannt wird.

Liegestützkampf - Zwei Personen befinden sich im Liegestütz, einander frontal zugewandt. Ziel ist es, den Handrücken des Gegners mit der eigenen Hand anzutippen. Beide dürfen sich im Liegestütz in alle Richtungen bewegen und versuchen, durch geschicktes Zurückziehen der Hände dem gegnerischen Tipp auszuweichen.

Schiebekampf - Ziel ist es, den Gegner über eine festgelegte Linie zu schieben, es können verschiedene Griffe gewählt werden wie z.B.: Hände auf die Schultern, Over-Under-Griff (Bärengriff) und in Hände greifen.

Ziehkampf - Ziel ist es eine festgelegte Linie zu erreichen, gegriffen werden kann mit einer oder zwei Händen, diagonal oder überkreuz.

Bärenringen - Zwei Personen versuchen im Stand, sich gegenseitig durch Umfassen der Hüfte vom Boden abzuheben. Diese Übung eignet sich hervorragend, um typische Situationen aus Zweikampfsportarten zu thematisieren – wie das Verhalten von Angreifer und Verteidiger oder die Frage, wie man verhindert, hochgehoben zu werden.

Käferwende - Eine Person liegt als „Käfer“ auf dem Rücken, so angespannt wie es kann. Die andere Person versucht, den „Käfer“ vorsichtig in die Bauch- bzw. Bankposition zu drehen. Anschließend wird gewechselt.

Räuber und Schatz - Ein kleiner Gegenstand dient als „Schatz“. Eine Person ist der Räuber, die andere der Schatzwächter ist. Der Räuber versucht, den Schatz zu erobern, während der Wächter diesen verteidigt.

Sockenklau - Zwei Personen sitzen Rücken an Rücken und haben jeweils eine Socke am Fuß. Nach dem Start haben sie das Ziel, dem anderen die Socke auszuziehen.

Kreisduell - Grundlage ist eine klar markierte Fläche z.B. eine Matte, ein Kreis aus einem Seil usw.:

Variante 1: König des Kreises – ein Spieler in der Mitte versucht, die anderen herauszuschieben.

Variante 2: Lavakreis – eine Person wird in den Kreis hineingeschoben oder gezogen.

Variante 3: Hahnenkampf - Zwei Partner stehen sich auf einem Bein gegenüber, die Arme vor dem Körper verschränkt. Durch hüpfende Bewegungen versuchen beide, den Gegner aus einer markierten Fläche zu drängen (z. B., indem dieser mit beiden Füßen den Boden berührt).