

# Durchführung einer praktischen Mattenarbeit

Kampf am Mattenrand

Eigener Angriff

## Voraussetzungen / technische Bedingungen

- Mind.  $\frac{1}{2}$  Matte
- Gruppengröße: ca. 7-10 zu schulende Personen
- 2 Ringer (Situationen vorab mit den Sportlern einstudieren)
- 1-2 Moderatoren

## Situationen: Kampf am Mattenrand (Stand)

- Fuß ist entscheidend
- Raustreten → ganzer Fuß
  - Besonderheit Aktionsvorteil
  - Der ausführende Ringer startet seine Technik noch in der Passivitätszone und tritt bei der Griffausführung mit einem Fuß auf die Schutzzone.
  - Die Technik wird bewertet.
- Unterscheidung Raustreten unter Bedrängnis vs Rausschieben trotz Abwehr (Pushen → ohne Wertung)



# Situationen: Kampf am Mattenrand (Stand)

- Position KR:
  - Verlängerte Tangente
- Bei engen Hallen (wenig Schutzzone): lieber zur früh abpfeifen → Gesundheit der Sportler geht vor

## Situationen: Kampf am Mattenrand (Boden)

- Kopf & Schulterbereich sind entscheidend → auf der Matte zeigen, wann in der Bauchlage aus ist
- Schultersieg am Mattenrand
  - Kopf und Schulter müssen innerhalb der Kampffläche sein
  - Schulter in roter Zone, solange Kopf die Sicherheitsmatte nicht berührt
- Mattenflucht → Position des KR: vor dem Ringer hinknien

## Situation: Eigener Angriff

- fehlgeschlagenen Griffversuch (abgerutschter Griff) ohne gegnerischen Konter / Übernahme
- Differenzierung Scheinangriff/Alibiaktion vs Eigener Angriff
  - Alibiaktion/Panikaktion: Aktion aus der Bedrängnis ohne Erfolgsaussicht
- Unterscheidung Kampffläche vs Mattenrand

## Situation: Eigener Angriff

- Kampffläche:
  - Keine Punktvergabe innerhalb der Kampffläche
  - Kampfunterbrechung
  - Kampf fortsetzung: Stand
  - Beim 3-Mann-Kampfgericht ist das Mehrheitsvotum einzuholen
- Mattenrand / Schutzzone:
  - Kampfunterbrechung
  - 1 oder 2 Punkte für den Gegner abhängig von Position des Gegners
  - Kampf fortsetzung: Stand