



Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung

# Kämpfen im Sportunterricht



RHEINISCHER  
GEMEINDE  
UNFALLVERSICHERUNGS  
VERBAND



# Kämpfen im Sportunterricht

## Impressum

Bausteine und Materialien für die  
Lehrerfortbildung

### Herausgeber:

Rheinischer Gemeindeunfall-  
versicherungsverband (RGUVV)  
Heyestr. 99, 40625 Düsseldorf

### Redaktion

Boris Fardel

### Arbeitsgruppe

Boris Fardel  
(Rheinischer GUVV)

Stéphanie Groß  
(Ringerverband Nordrhein-Westfalen)

Heinz Janalik  
(Pädagogische Hochschule Heidelberg,  
Abtlg. Sportwissenschaft/Sportpädagogik,  
Badischer Sportbund)

Klaus Keßler  
(Deutsche Sporthochschule Köln, Nordrhein-  
Westfälischer Judoverband)

Jutta Meyer  
(Beauftragte für den Schulsport Bez.-Reg.  
Düsseldorf, Fachleiterin Sport Studienseminar  
Primarstufe Essen)

Dr. Karl-Georg Troglauer  
(ehem. Beauftragter für den Schulsport Bez.-Reg.  
Köln, Karatedachverband Nordrhein-Westfalen)

Holger Zeine  
(Beauftragter für den Schulsport Bez.-Reg.  
Münster, Universität Münster)

### Bilder

Michael Ravens, Düsseldorf

### Design & Realisation

Ideenreich – Atelier für  
Mediengestaltung, Düsseldorf

### Druck

Color-Druck Lemke GmbH, Essen

### Auflage

2000

*Empfohlen durch die Landesstelle für den  
Schulsport beim Landesinstitut für Schule NRW*

# Kämpfen im Sportunterricht

## Vorwort

Tobende, balgende und raufende Kinder sieht man in jeder Pause auf den Schulhöfen. Kinder und Jugendliche haben das Bedürfnis sich miteinander zu messen – auch körperlich. Als Träger der gesetzlichen Schülerunfallversicherung im Rheinland ist die Prävention von Unfällen und die Reduzierung von Gefährdungen in der Schule und im Schulsport ein Schwerpunkt unseres Handelns. Wir wirken beratend und unterstützend bei schulischen Fragen zur „Sicherheits- und Gesundheitsförderung“.

Wir befürworten die Richtlinien und Lehrpläne für den Schulsport in Nordrhein-Westfalen, die „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ als verbindlichen Unterrichtsinhalt definieren, und begrüßen, dass diese elementaren Grundbedürfnisse von Kindern und Jugendlichen Einlass in den Sportunterricht gefunden haben. Wir sehen jedoch auch, dass beim Ringen und Kämpfen ein hohes Potential an Gefährdungen vorhanden ist. Deshalb möchten wir Handlungshilfen für den Sportunterricht geben, um mögliche Gefährdungen weitgehend auszuschließen.

Diese Materialakte bietet Hilfen und Anregungen für die Lehrerbildung und -fortbildung. Lehrkräfte können mit diesem Konzept Schülerinnen und Schüler anleiten, in körperlichen Auseinandersetzungen regelkonform, rücksichtsvoll und fürsorglich miteinander umzugehen.

Wir wünschen allen Schulveranstaltungen zu diesem Inhaltsbereich viel Erfolg und Akzeptanz.

Marlis Bredehorst  
(Geschäftsführerin)

Peter Zech  
(Abteilungsleiter Prävention)

# Kämpfen im Sportunterricht

## Vorwort

Sportlich miteinander Ringen und Zweikämpfen ist ein wichtiger Aspekt kindlicher und jugendlicher Sozialisation. Innerhalb neuer oder überarbeiteter Lehrpläne im Fach Sport vieler Bundesländer wird dem Rechnung getragen. Kinder lernen beim Zweikämpfen das Umgehen mit eigener und fremder Aggression, sie erfahren unmittelbare körperliche Kraft, sie lernen das Verarbeiten von Sieg und Niederlage, sie entwickeln Selbstdisziplin und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit im Umgang mit anderen. Im Gegeneinander muss es dabei immer fair, nach Regeln und ohne Verletzungen zugehen.

Seitens der Kampfsportverbände, die seit Jahren einen enormen Zulauf bei Kindern und Jugendlichen verzeichnen, wird diese schulische Entwicklung begrüßt. Besonders die Budo-Disziplinen haben sich seit jeher einer pädagogischen Ausrichtung des Kämpfens im Dienste der Persönlichkeitsentwicklung verpflichtet gefühlt.

In der Schule, angeleitet von erfahrenen Sportpädagoginnen und Sportpädagogen, können die Chancen, die im sportlichen Kämpfen für die Entwicklung und Stärkung von Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl oder im Bereich der Gewaltprävention liegen, noch besser genutzt werden.

Der vorliegende Materialienband gibt eine fachkundige Hinführung zum Zweikämpfen (nicht nur mit Körperkontakt), mit dem sich auch kampf-sportunerfahrene Sportlehrerinnen und -lehrer dieses für Kinder und Jugendliche so wichtige Lernfeld für den Sportunterricht erschließen können. Den Kampfsport-Trainerinnen und -Trainern liefert der Band eine pädagogisch reflektierte Herangehensweise für die Vermittlung von Grundkompetenzen ihres Sports.

Viele der Autorinnen und Autoren dieses Materialbandes sind mir persönlich bekannt; sie leisten hervorragende pädagogische Arbeit in ihrem Bundesfachverband. Deshalb empfiehlt der Deutsche Judo-Bund e.V. diese Broschüre des RGUVV ausdrücklich und wünscht ihr eine weite Verbreitung.

Ralf Pöhler  
(Dipl.-Trainer, Vizepräsident Deutscher Judo-Bund e.V.)

# Kämpfen im Sportunterricht

# Kämpfen im Sportunterricht

Seite 8	<b>Einführung</b>
Seite 10	<b>Allgemeine Vorbemerkungen</b>
Seite 11	Umgang mit den Handreichungen
Seite 13	Sicherheitsförderung beim Kämpfen im Sportunterricht
Seite 14	Hinweise zur Unterrichtsgestaltung
Seite 21	<b>Übersicht: Grundlagen von Ringen und Kämpfen im Sportunterricht</b>

## Baustein 1

Seite 22	<b>Gegeneinander setzt Miteinander voraus – Körperkontakt anbahnen, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen entwickeln</b>
----------	---

## Baustein 2

Seite 34	<b>Auf dem Weg zum Kämpfen – Mit Gleichgewicht und Körperspannung experimentieren</b>
----------	---

## Baustein 3

Seite 50	<b>Basiserfahrungen zum „Zwei-Kämpfen“ – Hinein- wachsen in die Rolle des Angreifers/Verteidigers mit Hilfe des „Stockkämpfens“</b>
----------	---

# Kämpfen im Sportunterricht

## Baustein 4

- Seite 63 **Kräfte messen: schieben, ziehen, widerstehen,  
ausweichen – das Spiel mit der Kraft**

## Baustein 5

- Seite 68 **Vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen**

## Baustein 6

- Seite 94 **Kämpfen am Boden**  
Seite 96 Kämpfen am Boden um Gegenstände  
Seite 99 Kämpfen am Boden um den Raum und Körperpositionen  
Seite 105 Kämpfen um/gegen die Rückenlage – Bodenkampf

## Baustein 7

- Seite 120 **Kämpfen im Stand**  
Seite 121 Kämpfen im Stand um Gegenstände  
Seite 125 Kämpfen im Stand um den Raum  
Seite 138 Partnerschaftliches Werfen und Fallen  
Seite 156 **Ausblick: Kultiviertes Kämpfen als Ziel sportunterrichtlicher Inszenierungen**  
Seite 160 **Literatur/Internet-Adressen**

# Kämpfen im Sportunterricht

## Einführung

Als Träger der gesetzlichen Schülerunfallversicherung im Rheinland fördert der Rheinische Gemeindeunfallversicherungsverband Maßnahmen zur Sicherheit und Gesundheit in der Schule und im Schulsport. Wir sind Partner des Schul- und Sportministeriums und der Bezirksregierungen des Landes und wollen diese bei der Umsetzung der Richtlinien und Lehrpläne Sport in allen Schulstufen und -formen unterstützen.

Nach unserem Verständnis von effektiver Sicherheits- und Gesundheitsförderung im Sportunterricht sind stets die schulischen Rahmenbedingungen und unterschiedlichen Zielgruppen zu berücksichtigen. Sicherheitsförderung im Sportunterricht orientiert sich erstens an der pädagogischen Leitidee der Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und zweitens an der Erschließung der Bewegungs-, Spiel-, und Sportkultur. Der Schwerpunkt dieser Handreichung liegt hauptsächlich in der Entwicklungsförderung der Schülerinnen und Schüler.

Jede Sportaktivität birgt, neben Risiken, vielfältige Chancen, Kompetenzen bei Schülerinnen und Schülern für Schule, Alltag und Beruf zu entwickeln. Beim Kämpfen im Sportunterricht erscheint uns die Entwicklung folgender Fähigkeiten besonders bedeutsam, weil sie entscheidend zur Gesundheitskompetenz beitragen:

- Fairness und verantwortliches Handeln gegenüber anderen
- Selbstdisziplin und Aggressionskontrolle
- Sensible Wahrnehmungsfähigkeiten im Umgang mit sich und anderen

Unser Konzept zur Verbesserung der Sicherheits- und Gesundheitskompetenz von Schülerinnen und Schülern deckt sich mit dem Verständnis der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von Alltagskompetenz. Alltagskompetenz ist laut WHO die Fähigkeit zur Anpassung und zu positivem Handeln. Dabei geht es u.a. um soziale und persönliche Kompetenzen, die Fähigkeit Entscheidungen zu treffen und die Entwicklung von Kohärenzsinne. Alle diese Könnensbereiche ermöglichen es Kindern und Jugendlichen, den Anforderungen und Herausforderungen des Lebens wirksam und erfolgreich zu begegnen.

Beim Ringen und Kämpfen als einem „Grundbedürfnis“ von Kindern und Jugendlichen können diese Ressourcen entwickelt und verstärkt werden.

Umfangreiche Informationen zum Konzept der Sicherheitsförderung im Schulsport finden sich in den Kommentierungen des Erlasses „Sicherheitsförderung im Schulsport“ in Nordrhein-Westfalen.

Den Sportunterricht im Inhaltsbereich „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ sehen wir auch als Chance zur Prävention von Sturzunfällen, denn im Unterricht können

- Handlungsstrategien entwickelt werden, um Stürze unbeschadet zu überstehen und
- hilfreiche Falltechniken aus den Zweikampfsportarten erlernt und geübt werden.

Die vorliegende Handreichung zum Inhaltsbereich „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ wurde für die Lehrerfortbildung entwickelt und ist das Ergebnis kollegialer Zusammenarbeit. Beauftragte für den Schulsport, Fachleiterinnen und Fachleiter Sport, Sportlehrerinnen und Sportlehrer der Bezirksregierungen Köln, Düsseldorf und Münster, Dozenten der Deutschen



# Kämpfen im Sportunterricht

Sporthochschule, der Pädagogischen Hochschule Heidelberg und der Universität Münster sowie Vertreterinnen und Vertreter der Sportverbände Judo, Ringen und Karate in Nordrhein-Westfalen haben ihren spezifischen Beitrag dazu geleistet.

Diese Handreichung soll alle Sportlehrkräfte befähigen, einen sicheren, abwechslungsreichen und lernergiebigem Unterricht durchführen zu können, insbesondere diejenigen, die keine bzw. kaum Berührungspunkte mit Zweikampfsportarten haben und hatten.

Wir hoffen und wünschen uns, dass zahlreiche Fortbildungsveranstaltungen für Lehrerinnen und Lehrer auf der Basis unseres Konzeptes stattfinden.

# Kämpfen im Sportunterricht

## Allgemeine Vorbemerkungen

Die derzeit gültigen Richtlinien und Lehrpläne Sport des Landes Nordrhein-Westfalen machen mit dem Inhaltsbereich 9 „Ringens und Kämpfen - Zweikampfsport“ ein Handlungsfeld zur unterrichtlichen Aufgabe, das im Rahmen der Lehrerbildung bisher wenig berücksichtigt wurde.

Angesichts dieser Tatsache sind die bei vielen Sportlehrkräften im Hinblick auf eine obligatorische didaktische Bearbeitung des Inhalts Kämpfen vorhandenen Zweifel an der eigenen Kompetenz und die daraus oder aus anderen Gründen resultierenden Vorbehalte, Ablehnungen und auch Ängste durchaus verständlich. Andererseits bietet die sportartübergreifende, auf Mehrperspektivität zielende Perspektive „Ringens und Kämpfen“ gerade diesen Lehrkräften im Sportunterricht eine große pädagogische und didaktische Chance. Sie verfügen zwar nicht über spezifische Kenntnisse im Feld des Zweikampfsports, sind damit aber auch frei und unabhängig von verbands- und sportartgeleiteten Interessenslagen und Lehrvorschriften. Auch oder gerade diese Kolleginnen und Kollegen können einen hoch qualifizierten Unterricht im besagten Inhaltsbereich Ringens und Kämpfen durchführen, sofern sie bereit sind, innere Barrieren aufzugeben, einer engen Auffassung von Sport (Sport = Sportarten; Sport lernen = Sportarten lernen) zugunsten einer Orientierung an „Bewegung, Spiel und Sport“ eine Absage zu erteilen und zumindest Basiserfahrungen des Kämpfens als fruchtbare Lern- und Selbsterziehungsgelegenheiten für Kinder und Jugendliche (u.U. auch für sich selbst) anzuerkennen.

Für solche Lehrkräfte hat das Autorenteam die folgenden, an den Leitlinien der aktuellen Lehrpläne und an den Grundgedanken des Inhaltsbereichs 9 ausgerichteten Handreichungen entwickelt.

Die pädagogisch-didaktische Legitimation dieses Inhaltsbereichs 9 lässt sich nicht zuletzt daraus ableiten, dass Kämpfen und Kampf soziale Tatsachen sind und zur Lebenswirklichkeit von Menschen - auch von Schülern<sup>1</sup> und Lehrkräften - gehören. Verhaltensweisen des Kämpfens begegnen uns im Alltag ständig, facettenreich und ambivalent, teilweise konkret beobachtbar (z.B. als sportlicher Wettkampf oder als mediale Dokumentation politischer Auseinandersetzungen), zum Teil auch der direkten Anschauung entzogen (z.B. Kämpfen als psychischer Vorgang).

Auch in der Welt der Schule sind vielfältige Formen des Kampfes und des Kämpfens präsent. Beispielsweise zeigt sich immer häufiger in den Pausen die ganze Bandbreite zwischen spielerischem Rangeln und Raufen und brutaler Prügelei, bei der ein Verlierer „auf der Strecke bleibt“. Im letzteren Fall erschöpft sich dann nicht selten die Intervention der Erwachsenen - oft in Ermangelung anderer Bearbeitungsstrategien - in hilflosem Wegsehen oder in Form von Strafen und Geboten, die per Disziplinierungsmacht verordnet werden. Erfahrungsgemäß lassen sich mit diesen Umgangsweisen schwerwiegende Konflikte und gewaltträchtige körperliche Auseinandersetzungen zwischen Heranwachsenden nur oberflächlich lösen bzw. nur kurzzeitig verhindern. Keinesfalls werden damit dauerhafte positive Verhaltens- und Einstellungsänderungen bewirkt. Dazu bedarf es vielmehr einer intensiven Ursachenanalyse, geduldiger und sensibler Intervention (z.B. über veränderte Lernumwelten) und vor allem der Mitarbeit und Mithilfe aller Beteiligten.

Aus unserer Sicht haben Schule und Unterricht die Aufgabe, Phänomene und Einflusskräfte, die die Entwicklung und Lebenswirklichkeit von Kindern und Jugendlichen begleiten und maßgeblich beeinflussen, so zu bearbeiten, dass bei ihnen einsichtiges Verstehen von Zusammen-

<sup>1</sup> Die Entscheidung zur männlichen Form im Sprachgebrauch fiel nicht aus geschlechtsspezifischen Gründen, sondern im Hinblick auf eine flüssigere Lesbarkeit der Ausführungen.

# Kämpfen im Sportunterricht

hängen gefördert wird. Eigene Lebensbewältigung in sozialer Verantwortung setzt dieses Verstehen voraus.

Deshalb ist es unseres Erachtens auch notwendig, sich mit vielfältigen Erscheinungsweisen des Kämpfens - statt sie zu tabuisieren - pädagogisch und didaktisch auseinander zu setzen, wohl wissend, dass es keine exakte Berechenbarkeit von erzieherischen Prozessen gibt und wir nie sicher sein können, dass das Ergebnis unserer Interventionen ein positives ist.

Diese prinzipielle Möglichkeit des Scheiterns entbindet uns jedoch nicht von der Aufgabe, uns gemeinsam mit den Schülern immer wieder handelnd und reflektierend mit den vielfältigen und widersprüchlichen Gesichtern (Ambivalenz) des Sports, auch mit denen des Zweikämpfens, auseinander zu setzen. Nur auf diese Weise wird nämlich einsichtig, dass es allein von den Menschen abhängt, die Sport ausüben, vermitteln und organisieren, ob dieser Sport eine positive oder negative Wirkung entfaltet. Weder Sport noch der Vorgang des Kämpfens ist von vornherein per se gut oder schlecht.

Das bewusste Wahrnehmen von Differenzen (z.B. regelgeleitetes faires Kämpfen im Unterschied zu unregelmäßigem, unfairem) und das bewusste Erlernen partnerschaftlicher Verhaltensweisen im Rahmen eines kämpferisch ausgerichteten Bewegungsdialogs können maßgeblich dazu beitragen, Sozialkompetenz, Empathie und Widerstandskräfte gegen Gewalt zu entwickeln.

Da wir also von der unbestrittenen Tatsache ausgehen, dass im Handlungsfeld Ringen und Kämpfen bedeutsame, für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen unersetzliche soziale, emotionale, kognitive und motorische Impulse bzw. Erfahrungswerte lagern, ist unser Hauptziel, Schüler im Sportunterricht zur bewussten

Verhaltensform des kultivierten Kämpfens zu führen. Darunter verstehen wir eine sensible Form der körpernahen, handgreiflichen Auseinandersetzung, in der Verantwortung, Achtsamkeit und Fürsorge im Umgang mit sich und anderen handlungsleitende Prinzipien sind.

Bei dieser angestrebten Form der empathischen Interaktion spielen das Einhalten von Regeln und die Gewöhnung an sinnvolle Rituale eine entscheidende Rolle. Ebenso bedeutsam sind unterrichtliche Arrangements, die gängige und im öffentlichen Bewusstsein fest verankerte Sichtweisen zu Kampf und Kämpfen aufbrechen und erweitern. Hierin muss sich professionelles sportpädagogisches Denken und Handeln von dem eher sachorientierten, affirmativen eines Übungsleiters im Verein und Verband maßgeblich unterscheiden.

## Umgang mit den Handreichungen

Die folgenden Materialien zum Inhaltsbereich Ringen und Kämpfen sind aufgegliedert in sieben sogenannte „Bausteine“, in eine Schlussbetrachtung mit exemplarischen „Sinnsträngen“ (s. S.156) sowie in eine auf alle Bausteine bezogene Literaturliste. Zusammen genommen handelt es sich um eine Art Ideenbörse für Sportlehrkräfte aller Jahrgangsstufen zur unterrichtlichen Bearbeitung des Inhalts Kämpfen. Wir bieten kein geschlossenes Vermittlungskonzept, das ein Erlernen, Üben und Automatisieren von Techniken und Taktiken einzelner normierter und durch Verbände reglementierter Kampfsportarten zum Ziel hat.

Mit dem Begriff „Baustein“ soll einmal signalisiert werden, dass einzelne Teilelemente: Pädagogische Perspektiven (mit fett gedruckten Schwerpunkten), Ziele, Themenvorschläge, Inhalte, Aufgaben, pädagogisch-didaktische Kommentare (in blauer Schrift), Sicherheits- und Organisationshinweise (in grüner Schrift) zu einer beispielhaf-

# Kämpfen im Sportunterricht

ten thematischen Einheit zusammengefügt wurden und dieser daraus entstandene Baustein wiederum Teil eines übergeordneten Ganzen (Inhaltsbereich Ringen und Kämpfen) ist. Zum anderen verweist der Begriff auf die grundsätzliche Möglichkeit, die Elemente der einzelnen Bausteine in anderer Weise zusammenzusetzen. Eine solche Notwendigkeit ergibt sich logischerweise aus der Lernausgangslage, d.h. aus dem jeweils spezifischen Wissens- und Könnensstand der eigenen Klasse bzw. Lerngruppe.

Im Hinblick auf den Lernprozess ist es empfehlenswert - weil besonders lernerziebig - mit Schülern gemeinsam die Elemente eines Bausteins zu variieren und/oder zu erweitern, beispielsweise durch inhaltliche Ergänzungen aus anderen Bausteinen. Auch das lässt erkennen, dass und warum es keine absolute Trennschärfe zwischen den einzelnen Bausteinen geben kann.

Zu der benutzten Begrifflichkeit sei ergänzend vermerkt, dass gelegentlich auch das Wort „Sinnstrang“ auftaucht. Darunter verstehen wir Unterrichtsthemen, deren Formulierung dem Lehrenden nicht nur eine grobe Orientierung bietet (z.B. „Erlernen des richtigen Fallens“), sondern komplexe inhaltliche Zusammenhänge verdeutlicht und mehrperspektivische Bearbeitungswege signalisiert, also eine pädagogisch-didaktische Leitlinie darstellt (z.B. „Welche Faktoren bestimmen das Miteinander im Gegeneinander?“ oder „Zwei-Kämpfen setzt gegenseitiges Vertrauen voraus!“).

Bei genauerem Hinsehen werden Sie erkennen, dass viele der aufgeführten Spiel- und Übungsformen auch bisher schon in Ihrem Unterricht zum Einsatz gekommen sind, ohne dass damit die Absicht verbunden war, spezifische Erfahrungen im Bereich Ringen und Kämpfen zu eröffnen. Manche Spiel- und Übungsform ist Ihnen vielleicht unter anderem Namen und in anderen

Zusammenhängen bekannt. Diese Tatsache soll Mut machen, sich auf ein nur vermeintlich unbekanntes Terrain lehrend einzulassen.

Für Experten einer Kampfsportart bietet sich jederzeit die Möglichkeit, in Abhängigkeit vom Leistungs- und Erkenntnisstand der Schüler sportartspezifische Ergänzungen in den Unterricht einzubringen. Dies wollten wir durch die beiden letzten Bausteine verdeutlichen, die exemplarisch die Zweikampfsportart Judo einbeziehen<sup>2</sup>.

Ein geschlossenes methodisches Vorgehen in der Art einer verbindlichen methodischen Reihe findet sich explizit nur beim Baustein „Vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen“ und in angedeuteter Form bei den technikverarbeitenden Lernprozessen (Kämpfen am Boden, Kämpfen im Stand). Aber selbst dort gibt es andere Möglichkeiten, den Vermittlungsprozess zu gestalten. Mit diesem Hinweis wird keinesfalls einer deduktiven Vorgehensweise eine generelle Absage erteilt. Vielmehr soll damit schon jetzt an die Wichtigkeit eines regelmäßigen Methodenwechsels erinnert werden.

Die vorgeschlagenen Spielformen und sportartenspezifischen Beispiele können bereits ab der Primarstufe durchgeführt werden. Die Reihenfolge der Bausteine, aber auch die ihrer Elemente, ist nicht verbindlich, obgleich eine spezifische Logik unsere beispielhafte Reihung leitet.

Auch die jeweiligen Schwerpunktziele sind bei den einzelnen Bausteinen exemplarisch aufgeführt, d.h. dass weitere denkbar, im Blick auf die konkrete Klassensituation sogar notwendig sind.

Ein Schlüsselaspekt bei der Auswahl der Inhalte war das Anliegen, Spiel- und Übungsformen anzubieten, die auch in anderen Bewegungsfeldern bzw. Inhaltsbereichen Anwendung finden können.

<sup>2</sup> In diesem Zusammenhang verweisen wir auf die kürzlich erschienene Publikation „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport. Handreichung für die Schulen der Primarstufe und Sekundarstufe I“, die gemeinsam vom Landessportbund NRW, Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband und Ringerverband NRW herausgegeben wurde. Sie bearbeitet in weitaus stärkerem Maße als die vorliegende Handreichung die judospezifische Variante des Kämpfens.

# Kämpfen im Sportunterricht

Ebenso wichtig war die Vorgabe, dass die inhaltlichen Elemente dieser Handreichungen auch unter einfachen situativen Bedingungen praktikierbar sein müssen. Das bezieht sich beispielsweise auf die räumlichen Gegebenheiten, die Geräteausstattung oder die Kleidung der Schüler.

Abfinden muss sich die Lehrkraft mit der Tatsache, dass kultiviertes Kämpfen nicht immer direkt und vor allem nicht kurzfristig erreichbar ist, insbesondere bei Schülern, die Kampfformen in einer sehr aggressiven Form „einverleibt“ haben. Wichtige Voraussetzungen für das Erlernen und Ausüben von kultiviertem und humanem Kämpfen sind, wie schon erwähnt, Regeln und Rituale. Einsichtig wird das den Schülern vor allem dann, wenn von Beginn an Unterrichtssituationen geschaffen werden, in denen die Notwendigkeit und der Sinn von „Ordnungen“ und Orientierungen erkennbar werden bzw. Schüler dies selbst entdecken und erkennen.

Das Autorenteam fühlt sich der Lehrerfortbildung verpflichtet und denkt deshalb nicht im engen und strengen Rahmen der sogenannten Unterrichtsvorhaben. Wir orientieren uns an den schon erwähnten thematischen Sinnsträngen.

## **Sicherheitsförderung beim Kämpfen im Sportunterricht**

Grundlage einer effektiven Sicherheits- und Gesundheitsförderung (vgl. S.8) ist das Schaffen geeigneter Unterrichtsvoraussetzungen. Diese können sowohl personeller als auch materialer Art sein.

Lehrkräfte, die Schüler in den etablierten, wett-kampforientierten Zweikampfsportarten unterrichten und ein diesbezügliches Technikerwerbs-training anbieten wollen, müssen überdurchschnittlich qualifiziert sein, was jahrelange Erfahrung erforderlich macht. Eine Grundlagen-

kompetenz jedoch, die zur Vermittlung sogenannter Basiserfahrungen des Kämpfens befähigt (die durchaus zu den Zweikampfsportarten hinführen können), kann sich jede Lehrkraft durch entsprechende Qualifizierungsmaßnahmen aneignen. Dort gelangen auch die wichtigsten Sicherheitsperspektiven zur Bearbeitung, von denen einige im Folgenden aufgezeigt werden: Um beispielsweise Spiel- und Kampfformen „sicher“ einzuführen, sollten Lehrkräfte - am besten und wirksamsten gemeinsam mit den Schülern - rechtzeitig verbindliche Regeln zur Beendigung dieser Formen und Aktionen entwickeln (z.B. Stopp-Regel). Über die Einhaltung der Regelvereinbarungen haben konsequent Lehrkraft und Schüler zu wachen, bis dies die Schüler allein übernehmen können. Das kann sehr bald der Fall sein.

Mögliche Risiken bei der Durchführung der Spielformen sollten bekannt sein. Spiele sind behutsam einzuführen, Gefährdungen rechtzeitig aufzuzeigen und Spielformen und Techniken entsprechend den kognitiven und motorischen Voraussetzungen der jeweiligen Lerngruppe auszuwählen.

Bei der Durchführung des Unterrichts ist darauf zu achten, dass sich die Übungsräume der Kämpfenden nicht überschneiden, d.h. ausreichende Sicherheitsabstände gewährleistet sind.

Um Verletzungen vorzubeugen, ist von den Schülern der gesamte Schmuck, inklusive Piercings, abzulegen. Zusätzlich sollten Fingernägel kurz geschnitten sein, um Mitschüler nicht zu verletzen und falls der Unterricht auf geeignetem Untergrund (Matte) barfuss stattfindet, müssen auch die Fußnägel kurz gehalten werden. Da sich die Schüler beim Kämpfen sehr nahe kommen, sollten aus hygienischen Gründen Hände und Füße gewaschen sein. Bei langen Haaren ist es selbstverständlich, ein Haarband zu verwenden.

# Kämpfen im Sportunterricht

Empfehlenswert sind lange Hosen und Hemden, da sie während des Kämpfens und Ringens auf der Turnmatte vor Schürfwunden an Knie und Ellbogen schützen.

Werden Techniken aus den Sportarten Judo und Ringen erlernt, empfiehlt es sich, Judo- bzw. Ringermatten einzusetzen. Sollten diese Matten nicht vorhanden sein, können andere Mattenarten genutzt werden, wobei Lehrkräfte prüfen müssen, ob die verwendete Mattenart für die gewählte Übung geeignet ist. Eine Übersicht und Hilfe bei der Auswahl geeigneter Matten bietet die Broschüre „Matten im Sportunterricht“ (GUV 57.1.28).

Bei der Verwendung von Matten, die aufgrund mangelnder Bodenhaftung verrutschen können, sind diese gegen das Verrutschen zu sichern, was beispielsweise durch Schüler geschehen kann, die das Geschehen beobachten. Eine Kampffläche wird beispielsweise erstellt, indem 2-8 Turnmatten bündig zusammengeschoben und von den nicht aktiven Schülern oder gerade Pausierenden mit gegrätschten Beinen zusammengehalten werden. Diese Schüler fungieren gleichzeitig als Schiedsrichter, zeigen Fouls an, verhängen Strafen und unterbrechen bei Bedarf den Kampf (s. Bild).

Für Spielformen im Stand und Standkämpfe sind die meisten Weichböden nicht geeignet, da die Schüler im Stand zu tief in die Matte einsinken und die Gefahr von Fuß- und Knieverletzungen besteht. Dagegen ist der Einsatz von Weichböden bei Bodenkämpfen unproblematisch. Auf der trittfesten Seite von Niedersprungmatten sind Zweikampfspiele im Stand in der Regel möglich.

Die zu wählenden Gruppengrößen richten sich primär nach dem „kämpferischen“ Entwicklungsstand und dem Alter der Schüler sowie nach den situativen Bedingungen in der Halle.



Im Übrigen ist beim Ringen und Kämpfen im Sportunterricht der Runderlass „Sicherheitsförderung im Schulsport“ mit seinen Inhalten und Erläuterungen zur Grundlage allen Arbeitens zu machen.

## Hinweise zur Unterrichtsgestaltung

Der Doppelauftrag der Richtlinien und Lehrpläne Sport macht die Absicht und die Aufgabe deutlich, mehr als bisher Fertigkeitsvermittlung und Erziehungsförderung als eine Einheit zu betrachten und sie als solche in den Mittelpunkt sportunterrichtlicher Lehr- und Lernprozesse zu stellen. Hiermit wird nicht nur der Lehrkraft eine deutlich modifizierte Rolle zugewiesen, sondern auch den Schülern, die als sich selbst erziehende, selbstgesteuerte und selbstorganisierte Individuen angesehen werden. Das hat zur Folge, dass der Lehrer den Unterrichtsprozess selbst stärker und konsequenter an der zugrunde liegenden pädagogischen und fachdidaktischen Position

# Kämpfen im Sportunterricht

ausrichten muss. Konkret heißt das: die Schüler erhalten mehr Eigenverantwortung und Mitgestaltungsaufgaben im Unterricht, wo möglich, wird problemorientiertes und reflexives Lernen in Verbindung mit erziehendem Unterricht ermöglicht, und das Prinzip der Mehrperspektivität wird zur Leitlinie jeglicher Lehr-Lernprozesse. Bezogen auf den Inhaltsbereich Ringen und Kämpfen lautet demnach die zentrale Frage: Wie kann die Lehrkraft Unterricht gestalten, damit das grundsätzlich ambivalente Feld des Kämpfens zu einer entwicklungsfördernden Lerngelegenheit wird, die den Schüler veranlasst, neben motorischen Handlungsmustern auch Einstellungen und Werthorizonte aufzubauen, die sein gegenwärtiges und künftiges Leben in sozialer Verantwortung bereichern?

Lehrkräfte müssen sich bei der Arbeit im Inhaltsbereich Ringen und Kämpfen auf Ängste, Ablehnungen und Verweigerungen auf Seiten ihrer Schüler ebenso einstellen, wie auf den vehementen Wunsch, sofort kämpfen zu wollen! Alles was dann didaktisch-methodisch diesem Bedürfnis entgegensteht, wird u.U. aus Schülersicht als überflüssig und als langweiliger Umweg zum Wesentlichen angesehen. Daraus folgt, dass das Sinnvolle und Gewinnbringende vermeintlicher „Umwege“ (z.B. Wahrnehmungssensibilisierung, Vertrauensaufbau, Grundlagenarbeit) den Schülern unbedingt bewusst und einsichtig gemacht werden müssen.

Im Folgenden werden wir einige Empfehlungen zur Unterrichtsgestaltung gegeben. Ein Teil davon bezieht sich direkt auf das Miteinander-Kämpfen. Andere, die Gültigkeit für jeden Sportunterricht haben, sind aufgeführt, weil sie uns besonders wichtig erscheinen. Die Erfahrung zeigt, dass die Beachtung der Empfehlungen günstige Auswirkungen auf die unterrichtliche Bearbeitung des Inhaltsbereichs hat.

- Wo im Sportunterricht zu den motorischen Aktionen erzieherische Absichten hinzukommen und subjektive sowie soziale Wertmaßstäbe mit Hilfe des Sports bearbeitet und gegebenenfalls verändert werden sollen, macht es Sinn, entdeckendes und einsichtiges Lernen zu ermöglichen. Es gilt also, Unterrichtsinhalte daraufhin zu überprüfen, ob sich mit ihnen Unterrichtssituationen schaffen lassen, die ein induktives Vorgehen ermöglichen. Weite Aufgabenstellungen statt Bewegungsanweisungen animieren die Schüler zu aktiver, kreativer Mitarbeit, signalisieren ihnen Anerkennung als Partner im Lösungsprozess und fördern das selbstständige Arbeiten. Unter anregungsreichen Lernbedingungen finden Schüler oft selbst die besten Lösungen.

Zentrale Aufgabe für Lehrende ist deshalb, Lernsituationen bereit zu stellen, in denen die Lernenden den Weg zum Ziel auch selbst finden können. Durch Bewegungsaufgaben wie z.B. „Erfindet einen Zieh- oder Schiebewettkampf mit dem Partner“ oder „Probiert aus, wie ihr mit dem geringsten Kraftaufwand den Partner auf die andere Seite der Halle transportieren könnt“ werden Schüler zu aktiven Mitgestaltern von Unterricht. Durch ausprobierendes Suchen nach unterschiedlichen Aufgabenlösungen in sogenannten Experimentierphasen des Unterrichts können die Schüler eigene Erkenntnisse gewinnen und auch die Lösungsvorschläge der Mitschüler kritisch überprüfen. Dabei muss den Schülern eine angemessene Lernzeit zur Verfügung stehen, damit sich kreatives Denken und Handeln entwickeln kann. Selbstverständlich werden die Ergebnisse ihrer Anstrengung vorgestellt, gewürdigt und weiter bearbeitet, wodurch man ihnen vermittelt, dass sie und ihre Arbeit ernst genommen werden.

# Kämpfen im Sportunterricht

- Entdeckendes Lernen mit seinen intensiven Experimentierphasen ist grundsätzlich an nachfolgende Auswertungsgespräche gekoppelt. Diese müssen sorgfältig geplant werden, damit Erlebtes sowie Be- und Erarbeitetes reflektiert, ausgetauscht und schließlich als Erfahrungswert einverleibt werden können. Dabei spielen wirkungsvolle und präzise formulierte Schlüsselfragen, die Schüler zu anspruchsvoller, vielfältiger Denkleistung animieren, eine entscheidende Rolle und sind deshalb wichtige Bestandteil der Planungsüberlegungen.
- Auch wenn im sportartübergreifenden Inhaltsfeld Ringen und Kämpfen keine disziplinspezifischen technischen Sollwerte angestrebt werden, sondern die individuelle Aufgabenerfüllung im Mittelpunkt steht, darf die für Schüler so bedeutsame Vermittlung von Techniken (vgl. Bausteine 6 und 7) nicht ausgeblendet werden. Eine solche technikzentrierte Fertigkeitenvermittlung kann überdies nicht immer erfahrungsgeleitet erfolgen, sondern macht auch ergebnisorientierte Methoden erforderlich. Deshalb werden in diesen Handreichungen weitgehend konkrete Spielformen, Handlungsanweisungen und Übungsformen zur Technikschiulung aufgezeigt. Sie können vor allem den disziplinfremden Lehrkräften helfen, sportliche Handlungs- und Bewegungskompetenz zu vermitteln. Dies schließt jedoch nicht aus, dass im Sinne eines erziehenden Unterrichts, wo immer möglich, den Schülern Freiräume zur individuellen Auseinandersetzung mit den themenbezogenen Problemstellungen eingeräumt werden sollte.

Es bedarf besonderer Kompetenzen in der Gesprächsleitung, um dafür zu sorgen, dass Auswertungsgespräche nicht von wenigen Schülern dominiert werden, so dass andere nicht zu Wort kommen oder sich innerlich „ausklinken“.

Reflexion und angemessener sprachlicher Austausch sind notwendige Begleiter jedes motorischen, aber auch sozialen und emotionalen Lernens. Wo die Sprache im Sportunterricht fehlt, verkümmert er zu bloßem Aktionismus.

Allerdings muss ebenso beachtet werden, dass Sportunterricht Bewegungsunterricht ist, die Schüler ein Recht auf Bewegung haben und sich auch aus unterschiedlichen Gründen ausgiebig bewegen sollen. Deshalb muss ein ausgewogenes Verhältnis von kognitiven Phasen und Bewegungszeit gefunden werden.

Bewährt hat sich, den Unterrichtsverlauf gelegentlich in seinen Kernstellen stichwortartig an einer Wandtafel zu fixieren (Schrift/Bild). Dieser „einsehbare“ Unterrichtsverlauf erleichtert es den Schülern, in Auswertungsgesprächen oder in Phasen der Lernkontrolle das Erarbeitete bewusst zu erinnern und bedeutsame Stellen im Lehr-Lernprozess zu rekonstruieren.

Wichtig ist uns zu betonen, dass auch das Vor- und Nachmachen seinen didaktischen Stellenwert hat. Es leitet nicht - wie so oft angenommen - nur gedankenloses Kopieren ein. Das Imitieren gibt Kindern Gelegenheit, erprobte Techniken aus der etablierten Sportartenwelt kennen zu lernen, deren Angemessenheit und Wert für sich selbst zu überprüfen und mit Hilfe einsichtiger Lehrkräfte sogar mutig zu modifizieren. Lerngewinn resultiert auch aus der Wahrnehmungsschiulung durch genaues Beobachten vorbildlich demonstrierter Bewegungsabläufe, wobei präzise Beobachtungsaufträge Voraussetzung sind.

- Als Vorbereitung auf ein Unterrichtsvorhaben zum Ringen und Kämpfen sind neben kooperativen Spielformen zum Abbau von Berührungängsten und zur Anbahnung von



# Kämpfen im Sportunterricht

Körperkontakten viele Übungen zur Schulung von Gleichgewicht und Körperspannung bedeutsam, die vor allem in Aufwärmphasen immer wieder thematisiert werden können. Den Schülern sollte dabei stets die Möglichkeit eingeräumt werden, sich zeitweilig aus einer Spiel- oder Kampfhandlung herausnehmen zu können, so z.B., wenn bei Berührungsspielen körperliche Nähe als zu bedrängend empfunden wird. Freie Partnerwahl kann hier - zumindest am Anfang - sehr hilfreich sein.

# Kämpfen im Sportunterricht



- Rituale bieten Schülern in jedem Unterricht einen wichtigen Orientierungs- und Strukturierungsrahmen. Durch einen in Rituale eingebundenen Unterricht erhält der Unterrichtsinhalt außerdem eine größere Verbindlichkeit und fördert das Verantwortungsbewusstsein zur Regeleinhaltung.

Bewährt haben sich folgende Rituale:

Zu Stundenbeginn versammeln sich Schüler und Lehrer im Sitzkreis. Hier wird, was in jedem Unterricht wünschenswert ist, der geplante Stundenverlauf und im Regelfall auch das Unterrichtsziel im Sinne der Verlaufs- und Zieltransparenz besprochen. Man kann mit einer kurzen Stille- und Konzentrationsphase beginnen und schließt diese mit dem Angrüßen ab. Dieses Sitzkreisri-



tual wird am Ende der Stunde als Klammer und zur Reflexion wiederholt (siehe Bild).

Zum Stundenabschluss, vor dem Abgrüßen, bieten sich Entspannungsübungen wie z.B. Partnermassage mit und ohne Materialien oder meditative und entspannende Spiele mit ruhigem und konzentrativem Charakter an.

# Kämpfen im Sportunterricht

Weiterhin empfiehlt sich ein Startritual, d.h. ein Verhaltensmuster bei Kampfbeginn, das die Bereitschaft und Verpflichtung zu Regelakzeptanz und Fairness signalisiert (z.B. Bist du bereit? Give five, Verbeugen). Analog gilt als Schlussritual nach dem Kampf als Dank für die erlebte Fairness: Give five oder Verbeugung.

Alle Partner- oder Gruppenaktionen sollten mit einem vorher vereinbarten Startkommando eingeleitet werden, damit alle Schüler genug Zeit haben sich vorzubereiten und nicht von den Schnelleren überrumpelt werden. Diese Rituale sollten mit den Schülern erarbeitet und schriftlich fixiert werden, z.B. in Form eines Posters. Regeln und zum Teil auch Rituale sollten nach Möglichkeit von den Schülern selbst erarbeitet, erprobt und variiert werden. Diese einsichtfördernde Vorgehensweise ist eine Grundvoraussetzung für freudvolles, verantwortungsbewusstes und gefahrloses Ringen und Kämpfen. Respekt, Achtung und die absolute Anerkennung des Prinzips körperlicher Unversehrtheit ist dabei der zentrale Leitgedanke.

„Ringen und Kämpfen“ in der Halle aufgehängt und könnte in der Grundform z.B. folgendes Aussehen haben:

## Regeln

Um meinen Partner äußerlich und innerlich nicht zu verletzen und ihm nicht die Freude am Kämpfen zu nehmen, muss ich folgende Absprachen unbedingt einhalten:

- **Stoppregel !!!** Ruft ein Kampfpartner bzw. ein Schiedsrichter „stopp“ oder klopft ein Kampfpartner ab, muss sofort die (Kampf) Aktion abgebrochen werden.
- **Bei Regelverletzung!** Je nach Schwere der Regelverletzung gibt es eine Zeitstrafe oder einen Punkteabzug oder eine Disqualifikation oder ...
- Über das Strafmaß entscheidet der jeweilige Schiedsrichter oder eine Schüler-Regelgruppe oder die vom Regelverstoß Betroffenen selbst oder ...

### Nicht erlaubt ist:

- Kneifen
- Kratzen
- Spucken
- Beißen
- Haare ziehen
- Würgen
- Treten
- Schlagen
- Hebeln
- Beleidigen/Beschimpfen
- ...

### Erlaubt ist:

- Schieben
- Drücken
- Stoßen
- Täuschen
- Ziehen
- Den Gegner selbst aussuchen
- Nein sagen
- Einen Kampf durch Signal beenden
- ...

Empfehlenswert ist ein im Unterricht gemeinsam erarbeitetes Regelplakat, das verändert und mit Bildern oder Zeichnungen ausgestaltet werden kann. Es bleibt während des gesamten Projekts

- Das Ende eines Kampfes ergibt sich durch einen Sieg oder durch vorher festgelegte Zeitbegrenzung oder durch Aufgabe eines Kämpfers oder ...

# Kämpfen im Sportunterricht

Ausdrücklich muss darauf hingewiesen werden, dass eine der wichtigsten Regeln die Stopp-Regel ist, durch die eine für den Schüler unerträgliche Situation beendet wird. In der absoluten Akzeptanz und Ausübung dieser Regel nehmen gegenseitiger Respekt und Vertrauen beobachtbare Gestalt an.

Die Überwachung von Regeln sollte möglichst früh auf die Schüler selbst übertragen werden (Gewöhnung an Eigenverantwortung). Bei Regelverletzungen muss die Lehrperson von Anfang an konsequent „durchgreifen“, ebenso bei Auftreten von Gewalt in Sprache und Handlung.

Wichtig ist auch oder gerade hier, dass keine Konflikte mit in den nachfolgenden Unterricht genommen werden! Hier muss ggf. die Gesprächsphase genutzt werden.

- Spezialistenwissen und -können bei den Schülern - beispielsweise aus dem Verein gewonnen - sollte im Unterricht unbedingt aufgegriffen werden, jedoch nicht nur in bestätigender und reproduzierender Weise. Da Ringen und Kämpfen immer mehr als fertigkeitenorientiertes Lernen, Üben und Wettkämpfen in den Sportarten Ringen, Judo, Fechten oder Karate ist, müssen auch die Experten ihren Horizont erweitern indem sie im Unterricht zusätzliche Perspektiven zu diesem Handlungsfeld erfahren. Verschiedene, durchaus auch widersprüchliche Sinnrichtungen kennen zu lernen ist nämlich eine der Hauptaufgaben des Sportunterrichts und dient der Ausbildung individueller Handlungskompetenz.
- Innerhalb einer Unterrichtsstunde sollte im Regelfall das Kämpfen selbst nicht durchgehender und ausschließlicher Inhalt sein, zumal dies für Schüler physisch kaum leistbar ist. Sinnvoll ist eine Mischung aus Vorbereitung und Anwendung, aus Aktion und Ruhe, was automatisch eine Rhythmisierung des Unterrichts mit sich bringt.
- Geben Sie nicht zu viele Informationen auf einmal in den Unterricht ein. Dazu neigen besonders Lehrkräfte, die ein sportliches Handlungsfeld nur aus der Theorie kennen!
- Ausscheidespiele sind im Hinblick auf die Bereitschaft und den Willen der Schüler, aktiv sein zu wollen, kontraproduktiv. Deshalb sollte entweder auf sie verzichtet werden oder sie müssen durch Zusatzaufgaben eine sinnvolle Erweiterung erfahren.
- Bei Einsatz von Musik muss die Passung geklärt sein: Nicht immer unterstützt Musik den Lernprozess - sie kann auch massiv stören!
- Von besonderer Bedeutung für die Lern- und Entwicklungsförderung von Heranwachsenden ist das Lob, insbesondere dann, wenn es in begründeter Form erteilt wird.
- Lernfördernd und das Unterrichtsklima verbessernd wirkt sich zusätzlich aus, wenn auf der Beziehungsebene eine dialoggeleitete, respektvolle Partnerschaftlichkeit zwischen Lehrkraft und Schülern, aber auch unter den Schülern selbst vorherrscht. Liebe Kolleginnen und Kollegen, haben Sie keine Scheu, sich selbst als Lernender zu outen!

## Grundlagen von Ringen und Kämpfen im Sportunterricht

Gegeneinander setzt miteinander voraus –  
Körperkontakt anbahnen, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen entwickeln

Auf dem Weg zum Kämpfen –  
Mit Gleichgewicht und Körperspannung experimentieren

Basiserfahrungen zum „Zwei-Kämpfen“ – Hineinwachsen  
in die Rolle des Angreifers/Verteidigers mit Hilfe des „Stockkämpfens“

Kräfte messen: schieben, ziehen, widerstehen, ausweichen –  
das Spiel mit der Kraft

Vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen

### Kämpfen am Boden

Kämpfen um Gegenstände

Kämpfen um den Raum und  
Körperpositionen

Kämpfen um/gegen die  
Rückenlage - Bodenkampf

### Kämpfen im Stand

Kämpfen um Gegenstände

Kämpfen um den Raum

Partnerschaftliches Werfen  
und Fallen

Kultiviertes Kämpfen

## Gegeneinander setzt Miteinander voraus – Körperkontakt anbahnen, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen entwickeln

### Vorbemerkungen

Miteinander ringen und kämpfen bedeutet, den unmittelbaren Körperkontakt zum Partner zu suchen und zuzulassen. Körperliche Nähe wird gewollt und kennzeichnet diesen Bewegungsbereich. Das hautnahe Spüren des Kampfparters ermöglicht sowohl wichtige Erfahrungen des Einzelnen über sich selbst als auch über den anderen. Dieses kann einerseits Vertrautheit entstehen lassen, andererseits aber auch etwas Trennendes bewirken, wenn verspürte Widerstände oder Gegensätze gefühlsmäßig nicht ertragen werden können.

Körperliche Nähe berührt immer emotional. Zu bedenken ist, dass sie unterschiedlich erlebt wird, da die Grenzen des Einzelnen je nach eigener Sozialisation individuell gezogen sind: was für den einen in der körperlichen Auseinandersetzung eine positive, durchaus sinnliche Erfahrung sein kann, kann für den anderen bereits als eine Grenzüberschreitung erlebt und als Übergriff gewertet werden.

Spielformen zur Anbahnung von Körperkontakt leisten hierbei einen wichtigen Beitrag sich auf Berührungen einzulassen. So können Hemmungen leichter abgebaut und Grenzen verschoben und/oder neu definiert werden.

Miteinander gegeneinander kämpfen heißt immer auch gemeinsam handeln, denn verlangt wird ein ständiger Wechsel von Agieren und Reagieren. Somit entsteht ein Dialog, der als partnerschaftliches Miteinander in der Bewegung aber erst entstehen kann, wenn die Schüler gelernt haben, einander wert zu schätzen, verantwortungsvoll miteinander umzugehen und zu vertrauen.

Kooperative Aufgaben bieten Schülern Gelegenheit, soziale Formen des helfenden Miteinander

zu erfahren. Herausforderungen gemeinsam durch wechselseitiges Geben und Nehmen zu bewältigen, sowie zu erfahren und zu erkennen, dass ohne dieses Zusammenspiel keine zufriedenstellende Aufgaben- oder Bewegungslösung zustande kommt, ist wünschenswertes Ziel aller kooperativen Spielformen. In der Gruppe persönliches Können zu erleben stärkt das Selbstvertrauen und trägt dazu bei, die Fähigkeiten der Partner bei der Lösung eines gemeinsamen Problems zu erfahren.

Vertrauensbildende Maßnahmen haben die Aufgabe, ein behutsames und achtsames Umgehen mit sich und den anderen anzubahnen. Dieses erfordert ein hohes Maß an Bereitschaft, sich auf andere einzustellen, sich einzulassen und vor allem sich auf diese zu verlassen.

Aufgaben, die das Führen und Geführt-werden zum Inhalt haben, vermitteln diese Erfahrungen erst dann unmittelbar, wenn die visuelle Wahrnehmung ausgeschlossen und damit die Abhängigkeit vom Partner spürbar wird.

Spielformen, die ein Sich-fallen-lassen und Auf-fangen in den Mittelpunkt stellen, erfordern eine besondere Sensibilität aller an der Durchführung Beteiligten. Sein Gleichgewicht aufzugeben und sich fallen zu lassen, aber auch die Übernahme der Verantwortung, den Fallenden sicher aufzufangen, erfordern Mut und Überwindung. Beim Kämpfen werden diese Erfahrungen vor allem dann bedeutsam, wenn es darum geht, Fallen und Werfen miteinander zu koppeln (siehe Baustein 7).

Akzeptanz von Körperkontakt, Bereitschaft zur Kooperation und Vertrauen in Partner und Mitspieler sind Bestandteil sportlichen Handelns in vielen Bewegungsbereichen. Somit gilt es, diese Fähigkeiten vom 1. Schuljahr an langfristig anzubahnen, zu entwickeln und zu festigen.

### Pädagogische Perspektiven

- **Kooperieren**, wettkämpfen, **sich verständigen**
- **Wahrnehmungsfähigkeit verbessern** – Bewegungserfahrungen erweitern
- **Etwas wagen und verantworten**

### Ziele

- Achtsamkeit und Rücksichtnahme im direkten Körperkontakt entwickeln
- Berühren können und Berührung zulassen
- Kooperative Verhaltensweisen anbahnen und weiterentwickeln
- Vertrauen aufbauen und Verantwortung übernehmen („Verlass dich auf mich!“)
- Helfendes Miteinander erfahren, Hilfen annehmen und geben
- Wahrnehmungen und Erfahrungen reflektieren und sich darüber austauschen
- .....

### Themenvorschläge

- Körpernähe erleben!
- Ich nehme die Kraft und das Gewicht meines Mitspielers wahr und lerne damit umzugehen
- Aufgaben lösen – allein oder gemeinsam
- Mit dem mach ich nicht!
- Auch im Miteinander kann es ein Gegeneinander geben!
- Was hat Vertrauen mit Kämpfen zu tun?

## Spiele zur Anbahnung von Körperkontakt

Stoffsammlung/Aufgaben

### Begrüßung

Alle laufen zur Musik. Stoppt diese, werden vom Spielleiter die Körperteile benannt, die sich nun „begrüßen“, d.h. einander berühren sollen, z.B. Fuß zu Fuß. Dabei sollen die Spieler innerhalb einer kurzen Zeit so viele Füße wie möglich „begrüßen“ – bis die Musik wieder einsetzt.



*Sinnvoll ist, zuerst „ferne“ (Fuß zu Fuß, Po zu Po ...) und dann „nahe“ Körperteile (Ohr zu Ohr, Nase zu Nase, ...) auszurufen.*



**Sandwichspiel****(Abwandlung eines Atomspiels)**

Alle Schüler laufen kreuz und quer durch den Raum (nach Musik). Nun nennt der Spielleiter einen Begriff aus dem Fast Food, der von den Schülern möglichst schnell umgesetzt wird. Vorher festgelegte Bezeichnungen werden folgendermaßen dargestellt:

**Pommes**

Schüler legen sich einzeln lang auf den Boden

**Sandwich**

2 Schüler legen sich übereinander

**Hamburger**

3 Schüler legen sich übereinander

**Cheese Sandwich**

4 Schüler legen sich übereinander

**Big Sandwich**

5 Schüler legen sich übereinander



*Bezeichnungen und Darstellung von den Schülern verändern oder erweitern lassen.*

*Die Schüler müssen darauf hingewiesen werden, dass sich das Gewicht beim Übereinanderliegen verteilen muss.*

**Eiszapfen**

ist ein Fangspiel mit Erlösen. Je nach Größe der Gruppe gibt es ein bis zwei Fänger. Abgeschlagene Schüler erstarren auf der Stelle in der Bewegung zu „Eiszapfen“. Sie können nur erlöst werden, indem ein Mitspieler sie „auftaut“.

Dieser kann folgendermaßen Wärme erzeugen: Mitspieler in den Arm nehmen und einen Moment festhalten oder – wem dieser Kontakt zu eng ist – durch Warmrubbeln oder Warmklopfen.

**Orgelpfeifen**

Die Spieler erhalten den Auftrag, sich mit geschlossenen Augen der Größe nach aufzustellen. Die Größenermittlung erfolgt durch gegenseitiges Abtasten der Spielpartner. Schätzen die Spieler die Aufgabe als erfolgreich gelöst ein, dürfen sie die Augen öffnen. Bei großen Gruppen bietet es sich an, die Gruppe zu teilen.

Es ist hilfreich, wenn der Spielleiter festlegt, an welchem Ende der/die Kleinste bzw. Größte stehen soll. Erschwert wird die Aufgabe, wenn keiner sprechen darf.

**Wieviele Hände?**

Ein Spieler stellt sich in die Mitte einer Kleingruppe und schließt die Augen. Die Mitspieler legen nun ihre Hände (eine oder beide) auf den Körper des Blinden. Dieser soll nun die Anzahl der Hände, die ihn berühren, erspüren.

**Variante:** die Körperstellen, an denen er berührt wird, benennen.

Vor Spielbeginn sollten Tabuzonen festgelegt werden. Außerdem muss im Gespräch deutlich werden, dass ein Erspüren nur in einer ruhigen und konzentrierten Atmosphäre möglich ist, so dass nicht gesprochen werden sollte.

**Vampirtanz**

ist ein sehr lautes, freudvolles Spiel. Alle Schüler bewegen sich mit geschlossenen Augen in einem begrenzten Raum, die Arme sind nach vorn gestreckt. Unter ihnen ist ein Vampir, der heimlich vom Spielleiter bestimmt wurde. Trifft man nun auf einen Mitspieler, werden die Hände aneinander gelegt. Geschieht nichts, wendet man sich ab und wandert weiter. Erwischt man jedoch den Vampir, stößt dieser beim Handkontakt einen mörderischen Schrei aus. Durch diese Berührung wird man nun selbst zum Vampir und „infiziert“ von da an – beim Weitergehen – ebenfalls alle Nicht-Vampire. Erst wenn man auf einen weiteren Vampir trifft, ist man erlöst. Bis man auf den nächsten Vampir trifft ...

Dieses Endlosspiel wird vom Spielleiter beendet.

Der Spielleiter achtet darauf, dass die Schüler nicht gegen Wände laufen oder das Spielfeld verlassen.

**Alle auf eine Insel**

Aneinandergelegte Matten bilden eine Insel. Gruppe A befindet sich auf der Insel, Gruppe B versucht auf ein Zeichen hin die Insel zu erobern. Das Spiel ist beendet, wenn alle Spieler der Gruppe A von der Insel verdrängt sind. Ein von der Insel Vertriebener darf nicht mehr in das Spiel eingreifen (vgl. Baustein 7).

Auf Fixierung der Matten achten! Keine Weichbodenmatten verwenden, wenn das Spiel im Stand erfolgt.

**Hochwasser**

Unterschiedliche Materialien (Kleine Kästen, Langbänke, Kastenoberteile) werden in der Halle verteilt. Die Schüler laufen durch die Halle und müssen sich auf ein Kommando hin auf diese Rettungsinseln vor dem Hochwasser retten. Selbstverständlich müssen sich die Schüler bei Hochwasser gegenseitig helfen, um zu überleben. Die Rettungsinseln können immer weiter abgebaut werden und die Anzahl der Schüler auf den Rettungsinseln kann vorgeben werden.

**Eierlegen**

Drei bis vier Schüler bilden einen engen Außenstirnkreis und klemmen mit ihren Rücken einen Medizinball zwischen sich ein. Nun muss die Gruppe das „Ei“ ohne Zuhilfenahme der Hände zu einem entfernten „Eierkorb“ (umgedrehter kleiner Kasten) transportieren und ablegen.

**Familie XY**

Alle Schüler ziehen verdeckt einen Familiennamen. Nun laufen sie und müssen auf ein Kommando hin alle Mitglieder der Familie finden (Vater, Mutter, Tochter, Sohn, Baby, Hund, ...), um sich anschließend in einer bestimmten Reihenfolge auf einen kleinen Kasten zu setzen. Die Karten können selbstverständlich auch beim Laufen gewechselt werden.

**Winterschlussverkauf**

Zwei Gruppen sitzen auf zwei Linien in ca. 6m Abstand gegenüber. Nun müssen beide Gruppen versuchen durch ein Tor in der Mitte auf die andere Seite zu gelangen. Die Torbreite wird im weiteren Verlauf des Spiels nach und nach verengt.

**Luft raus**

Spielbeschreibung, siehe Baustein 5, Seite 72.

## **Spiele zur Stärkung kooperativen Verhaltens**

*Stoffsammlung/Aufgaben*

### **Doppel-Beinkegeln**

Zwei nebeneinander stehende Schüler haben die benachbarten/inneren Beine zusammengebunden. Mit diesem Doppelbein sollen sie versuchen, vor ihnen stehende Kegel mit einem Ball umzuschießen.

### **Gordischer Knoten**

Die in einem dicht gedrängten Kreis stehenden Schüler strecken ihre Hände in die Mitte (ggf. blind) und ergreifen zwei Hände, die zwei verschiedenen Personen und nicht den Nachbarn gehören dürfen. So entsteht ein menschlicher Knoten. Nun versuchen sie, den Knoten zu entwirren, ohne die Hände zu lösen. Es können so ein großer oder aber einzelne kleinere Kreise entstehen, die manchmal ineinander verschlungen sind.

### **Gruppenaufstand**

Diese Kooperationsübung zweier Partner, die Rücken an Rücken und mit den Armen eingehakt versuchen, aus dem Sitz in den Stand zu kommen, ist allgemein bekannt. Wer kann dies aber zu dritt, viert oder mit einer größeren Gruppe? Der Gruppenaufstand ist auch als Wettbewerb möglich, gesucht wird dann die zahlenmäßig größte Gruppe.

### **Platzwechsel**

Eine Gruppe von zehn bis vierzehn Schülern wird in zwei Hälften geteilt, die sich auf einer Langbank rechts und links der Mitte aufstellen. Die beiden Gruppen sollen jetzt die Plätze untereinander tauschen, ohne die Bank zu verlassen. Wer ganz rechts außen steht, der muss nach ganz links außen, der 2. von links tauscht mit dem 2. von rechts den Platz usw. Wer beginnt und wieviel Mitspieler gleichzeitig agieren, entscheidet die Gruppe. Fällt jemand von der Bank, muss die gesamte Gruppe ihre Ausgangsposition einnehmen und neu starten (vgl. auch „Flussüberquerung“, S.30).

**2 Füße, 3 Hände**

Je nach Gruppengröße wird den Schülern die Aufgabe gestellt, gemeinsam eine Figur zu bilden, die nur mit einer vorgegebenen Anzahl von Körperteilen den Boden berühren darf.

**Variante**

Je drei Schüler bilden eine Gruppe. Diese muss nun eine festgelegte Strecke unter der Vorgabe des erlaubten Bodenkontaktes (s.o.) zurücklegen. Wie die Gruppe diese Aufgabe löst, bleibt ihr überlassen.



*Wichtig ist die Aufgabe so zu stellen, dass kreative Lösungen aufgrund einer geringen Anzahl von Bodenkontakten gefordert, aber auch möglich sind.*

### Flussüberquerung

Zwei Langbänke werden an den Schmalseiten aneinandergestellt. Jede Gruppe stellt sich gleichmäßig verteilt hinter ein Ende der Bänke. Auf ein Startzeichen hin versuchen nun beide Gruppen, den Fluss über die Brücke zu überqueren. Wer schafft es, trockenen Fußes auf die andere Seite zu gelangen?



**Sitzkreis**

Alle Schüler stehen dicht hintereinander im Kreis, einheitlich zeigt eine Schulter zum Kreismittelpunkt. Sie fassen um die Hüfte des Vordermannes. Auf ein Startsignal hin setzen sich alle Mitspieler auf die Knie ihres Hintermannes.



Diese wacklige Formation muss auch gemeinsam wieder aufgelöst werden.

## Spiele und Aufgaben zur Entwicklung von Vertrauen

Stoffsammlung/Aufgaben

Alle vertrauensbildenden Spielformen sollten grundsätzlich begleitet werden von Reflexionen, die die Beteiligten für ihre eigenen Wahrnehmungen und Gefühle und die ihrer Partner sensibilisieren:

- Habe ich mich sicher gefühlt, habe ich meinem Partner/der Gruppe vertraut, mich auf sie verlassen?
- Habe ich mich in die Situation/die Gefühle/die Ängste meines Partners hineindenken können?
- .....

### Sehende führen Blinde

- durch Berühren
  - mit Handfassung
  - nur mit einer Fingerspitze
- durch akustische Signale
  - Glocke, Rassel, vereinbarte Laute
- durch einen Raum
- über einen Geräteparcours
- draußen im Gelände
- auf verschiedenen Untergründen
- barfuß über einen Fühlfad
- .....

Partner frei wählen lassen!

### Kleines Pendel

Zwei Schüler stehen einander in Schrittstellung gegenüber. Zwischen ihnen befindet sich ein weiterer Schüler, der sich – mit zunehmender Sicherheit und wachsendem Vertrauen auch mit geschlossenen Augen – nach vorne und hinten fallen lässt (Körperspannung!). Er wird von den Mitspielern mit nach vorn gestreckten Armen leicht abgefangen und wieder sanft weggeschoben.

Zu Beginn dieser Übung die Hände auflegen und reaktionsbereit stehen!

Geschlossene Augen und Stille intensivieren das Erleben dieser Bewegung.

Zu thematisieren ist hier ggf. der verantwortungsbewusste Umgang mit dem fallenden Mitschüler.

### Großes Pendel

Die gleiche Übung findet im Kreis statt und ist für die Auffangenden wesentlich schwieriger. Hierfür müssen sich die Schüler (sechs bis zehn) in einem engen Kreis – Schulter an Schulter/-Schrittstellung – aufstellen. In der Mitte steht die Person, die sich fallen lässt

Das kleine Pendel sollte vorbereitend erarbeitet worden sein.

### Seiltanz

Die Teilnehmer stehen einander in zwei Reihen gegenüber. Ein Seiltänzer balanciert nun auf einem imaginären Drahtseil zwischen den Reihen hindurch. Dabei kann er jeden Moment stürzen, d.h. sich in jede beliebige Richtung fallen lassen. Je nach Spiellaune und Vertrauen des Seiltänzers gibt es viele oder wenige Stürze, bis das Ende der Gasse erreicht ist. Die Gruppe muss ständig bereit sein einen Sturz aufzufangen: Hände vor der Brust, Handflächen nach vorne, Beine in Schrittstellung, Knie leicht angewinkelt. Jeder Sturz wird so sanft aufgefangen und der Seiltänzer wieder in die aufrechte Position zurückgebracht.

### Spinnennetz

Die Schüler bilden einen Innenstirnkreis. Jeder Schüler umschlingt ein Seil/Judogürtel in der Kreismitte umeinander und hält beide Enden seines Seils. Nun setzt sich ein Spieler auf dieses „Spinnennetz“, wird von den Mitspielern langsam hochgehoben und sanft geschaukelt.



**Gassenlauf**

Die Mitspieler stellen sich in einer Gasse mit ca. 2-5 m Abstand voneinander auf. Ein Teilnehmer steht am Anfang der Gasse, schließt die Augen und läuft so schnell, wie er sich traut, durch sie hindurch. Das vorletzte Paar ruft laut und deutlich stopp, sobald der Läufer es erreicht hat.

Durch Geräusche können die Mitspieler Orientierungshilfen geben.

Ausreichender Sicherheitsabstand zur Wand. Am Ende der Gasse - Abstand zum Abstoppen einplanen - Sicherung durch einen Mitspieler im Auslauf, der ggf. den Läufer stoppt.

**Vertrauensfall**

Die Teilnehmer stellen sich in zwei Reihen Schulter an Schulter einander gegenüber auf. Immer abwechselnd (Reißverschluss) halten sie ihre gestreckten Arme mit den Handflächen nach oben in die Gasse, so dass der Gegenüber beinahe berührt wird. Wichtig ist ein stabiler Stand mit leicht angewinkelten Knien. Der Mitspieler, der sich von einem Podest (z.B. großer Kasten) aus ca. Schulterhöhe der Fänger in die Gasse fallen lassen will, streckt die Arme über den Kopf, baut maximale Körperspannung auf (die er bis zur Landung aufrecht erhält) und lässt sich vorwärts fallen.

Erst wenn die Fänger laut mitgeteilt haben, dass sie bereit sind und der Fallende „Ich falle“ gesagt hat, kann er den Fall starten.

Eine stabile, unverrückbare Absprungplattform wählen.

**Tipp:**

Ein Mitspieler legt sich in Rückenlage auf den Boden in der Gasse und erlebt so intensiv, wie der Fallende auf ihn zu kippt.

Mehr Mut braucht der Fall rückwärts. Er ist auch schwieriger für die Fänger, da die Körperspannung beim Rückwärtsfall häufig nicht bis zur Landung des ganzen Körpers aufrecht erhalten

wird, die Hüfte einknickt und das Gewicht des Fallenden an dieser Stelle verstärkt aufgefangen werden muss.

Ein hohes Maß an gegenseitigem Vertrauen setzt folgende Variante voraus:

Die Fänger lassen die Arme zunächst hängen und heben sie erst dann blitzschnell, wenn der Fallende beginnt, nach vorne zu kippen.

## Auf dem Weg zum Kämpfen – Mit Gleichgewicht und Körperspannung experimen- tieren

### Vorbemerkungen

Bekanntlich wirkt sich länger andauernde extreme An- und Entspannung (Verspannung/Schlaffheit) sowie mangelnde Gleichgewichtsfähigkeit negativ auf die Qualität sportlicher Bewegungen aus. Dies gilt insbesondere beim Ringen und Kämpfen. Zwei-Kämpfen bedeutet immer auch ein mehr oder weniger ernstes Spiel mit dem Gleichgewicht. Deshalb gilt es, die Schüler zu befähigen, die der jeweiligen Situation angemessene psycho-physische Spannung zu finden, flexibel mit ihr umzugehen und die Gleichgewichtsfähigkeit in Verbindung mit Geschicklichkeit zu verbessern.

So werden im ersten Teil spezielle Spiel- und Übungsformen zur Schulung der angemessenen Körperspannung vorgestellt, die zudem die Vertrauensbildung und das Verantwortungsgefühl fördern (siehe auch Baustein 1).

Der zweite Teil beinhaltet spielerische Zweikampfübungen zur Gleichgewichtsschulung, bei denen es weniger um den Einsatz körperlicher Kraft als viel mehr um Geschicklichkeit (Ausweichen/Nachgeben/Ausnutzen der gegnerischen Kraft) und Reaktionsschnelligkeit geht. Diese ersten Zweikämpfe sind in der Regel schnell entschieden und bieten von daher die Chance, vielfältige Erfahrungen mit unterschiedlichen Partnern zu sammeln. So werden Zusammenhänge von Aktion und Reaktion kennen gelernt und die Fähigkeit entwickelt, wachsam und flexibel auf Angriffe zu reagieren und als Angreifer gegnerische Kräfte zu nutzen. Schließlich wird dabei auch die eigene Körperwahrnehmung verbessert.

In Teil drei werden ausgewählte Übungen zur Entspannung vorgestellt, die den Schüler für unterschiedliche Spannungszustände in seinem Körper sensibilisieren sollen. Eine Reflexion des Erlebten ist wünschenswert.

### Pädagogische Perspektiven

- **Wahrnehmungsfähigkeit verbessern** - Bewegungserfahrungen erweitern
- **Kooperieren, wettkämpfen** und sich **verständigen**
- Etwas wagen und verantworten

### Ziele

- Unterschiedliche Spannungszustände erleben und lernen, diese situationsabhängig abzurufen
- Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Körperbewusstsein ausbilden
- Die Gleichgewichtsfähigkeit durch vielfältiges Zwei-Kämpfen verbessern
- Die Fähigkeit entwickeln, gegnerische Angriffsimpulse energieökonomisch für eigene Aktionen zu nutzen
- .....

### Themenvorschläge

- Erleben und Erfahren unterschiedlicher Körperspannungszustände
- Wer sich anspannt, muss auch entspannen können
- Ich traue mich mein Gleichgewicht aufzugeben
- Was hat Gleichgewicht mit gleichem Gewicht zu tun? - Grundlegende Erfahrungen in Zweikampfsituationen
- Was heißt „Siegen durch Nachgeben“ ?

## Spiel- und Übungsformen zur Schulung der Körperspannung

Stoffsammlung/Aufgaben

Grundlagen

## Kämpfen im Sportunterricht

Baustein 2

### Flieger

Ein Partner legt sich auf den Rücken und hebt die Beine. Der andere stellt sich dicht an den Liegenden. Der Liegende setzt seine Füße mit den Zehen nach außen gegen die Hüfte des Stehenden, der sich dann nach vorne beugt, damit sich beide erst an den Schultern, später an den Händen fassen können. Die Arme des Unteren sind gestreckt. Er streckt die Beine und hebt somit seinen Partner hoch, der seine Beine nach hinten in die Horizontale führt.

Es erfordert Mut und Überwindung sowie Vertrauen zum Partner, sein Gleichgewicht freiwillig aufzugeben bzw. sich vom Anderen in die Luft heben zu lassen. Die Partner müssen sich ihrer Verantwortung bewusst sein und entsprechend aufmerksam handeln.



Es muss eine Matte untergelegt werden. Eine Hilfestellung kann neben dem Unteren stehen.

Der Körper des Fliegers bleibt die ganze Zeit gestreckt und unter Spannung!

### **Baumstamm antippen**

Ein Schüler liegt auf der Seite und hat Arme und Beine gestreckt und angehoben. Ein zweiter Schüler tippt den Liegenden mit einem Finger bzw. der Hand an, um ihn zu bewegen. Der Liegende versucht in der Ausgangslage zu bleiben.



**Jurte**

Die Schüler stellen sich mit Handfassung in einem Kreis auf. Reihum wird nun 1,2,1,2,1 ... abgezählt. Die Füße stehen nebeneinander hüftbreit auf dem Boden, für einen festen Halt bietet sich der Unterarmgriff an. Auf ein Zeichen hin lehnen sich alle „Einser“ mit gestrecktem Körper nach vorne, alle „Zweier“ nach hinten bis die Arme gestreckt sind (Körperspannung!). Ist der Kreis ausbalanciert, wird beim nächsten Zeichen gewechselt: die „Zweier“ lehnen sich vorsichtig nach hinten, die „Einser“ nach vorne.



**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.

**Auf rückenfreundliches dosiertes Heben achten!**

**Pendel**

(Spielbeschreibung, siehe Baustein 1, S.32).

**Toter Mann**

Ein Schüler legt sich auf den Boden und spannt den Körper an. Er wird von sechs bis sieben Schülern vom Boden aufgehoben und über Kopf hoch gehalten.

**Variation**

Der „tote Mann“ kann auch durch die Halle getragen werden oder vorsichtig um die Horizontale oder Vertikale gedreht werden.

**Den „toten Mann“ auf ein Kommando hin gleichzeitig anheben!**

**Riesenraupe**

Die Schüler liegen so dicht wie möglich mit nach oben gestreckten Armen nebeneinander auf dem Bauch. Füße und Köpfe zeigen jeweils in die gleiche Richtung. Der erste legt sich nun auf seinen Nebenmann (gleiche Ausrichtung), rollt sich mit vorgestreckten Armen über die gesamte Mitspielerreihe hinweg und schließt sich dem letzten Schüler an. Der nächste Spieler startet jeweils kurz nach dem Start seines Vorgängers mit dem Hinüberrollen.

**Es gilt beim Rollen nicht auf den Boden bzw. die Matte zu gelangen.**

**Baumstammtransport**

Die Lage der Schüler ist wie bei der Riesenraupe (ca. acht Personen). Ein Spieler legt sich nun im rechten Winkel zu den anderen auf die Gruppe (Körperspannung) und wird nun von den liegenden Schülern über sie hinweg transportiert, indem sich alle gleichzeitig um die Längsachse in die gleiche Richtung rollen.

**Es empfiehlt sich Mattenbahnen zu benutzen.**

**Bäume verpflanzen**

Mannschaft A verteilt sich in der Halle und steht steif wie ein Baum da. Mannschaft B muss versuchen, die Bäume in möglichst kurzer Zeit an einen vorher bestimmten Ort zu verpflanzen.

**Auf rückenschonendes Heben achten.**

**Sanitätenspiel**

Fangspiel, bei dem Abgeschlagene als „Verletzte“ auf dem Boden (Rückenlage) liegen bleiben. Zwei Sanitäter können den Verletzten ins „Krankenhaus“ (z.B. Weichbodenmatte) transportieren, indem sie ihn an Armen und Beinen fassen und tragen (Körperspannung des „Verletzten“). Von dort aus können die „Patienten“ als geheilt entlassen werden und wieder mitspielen.

**Beim „Transport“ darf der Verletzte nicht am Boden entlang gezogen werden.**

**Monument**

Spielbeschreibung, siehe Baustein 5, Seite 73.

## Zweikampfspiele zur Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

Stoffsammlung/Aufgaben

### Stabiler Stand

Ein Schüler steht mit leicht gebeugten Knien und geschlossenen Augen so stabil und unverrückbar wie möglich. Ein zweiter Schüler versucht nun durch Auflegen einer Hand und sanften Druck diesen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Der stehende Schüler soll sich nicht aus dem Gleichgewicht bringen lassen und unverrückbar stehen.

### Stoßende Hände

Zwei Partner stehen einander im Ausfallschritt gegenüber. Die Innenseiten ihrer linken Füße berühren sich. Die Partner halten die rechten Handinnenflächen gegeneinander und versuchen, das Drücken und Nachgeben des Partners zu erfühlen und darauf zu reagieren.

### 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 (siehe auch Handflächenkampf, S.40).

### Kampf um das Fischernetz

Die Partner stehen sich auf zwei umgedrehten Langbänken gegenüber (Abstand ca. 1,5m) und halten ein Fischernetz (zusammengeknottetes Seil) in der Hand. Beide versuchen das Netz zu ziehen. Wer bleibt am längsten auf der Bank und hält das Seil?

Die Gasse zwischen den beiden Bänken kann durch Matten ausgekleidet werden.

Bänke gegen Umkippen sichern.

Das Seil darf die Hand nicht umwickeln.

### Fallobst

Die Partner stehen sich auf einem Kleinkasten (Bank) gegenüber und halten einen Medizinball vor den Bauch. Beide versuchen den anderen mit

Hilfe des Medizinballes vom Kasten zu stoßen. Auf zwei umgedrehten Langbänken können drei Paare gleichzeitig kämpfen.

### Bärenringen

Zwei Schüler versuchen sich im Stand gegenseitig vom Boden abzuheben, indem sie den Partner an der Hüfte umfassen und hochheben.

Bei dieser Übungsform können, die für Zweikampfsportarten typischen Situationen (Verhalten des Angreifers/Verteidigers; Wie gelingt es, nicht ausgehoben zu werden?) besonders gut thematisiert werden.

### Hockstandkampf

Zwei Schüler befinden sich im Hockstand gegenüber und versuchen sich durch gegenseitiges Stossen und Täuschen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Das Spiel wird noch dynamischer, wenn beide Schüler in der Hocke hüpfen müssen.

Beim Fallen nicht mit Händen und Ellbogen abstützen (siehe Baustein 5).

### Handflächenkampf

Die Partner stehen einander gegenüber und legen die Handflächen aneinander. Durch Schieben und Drücken sowie durch geschicktes Führen der Hände versuchen sich beide gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Der Handkontakt darf nicht verloren gehen.

### Varianten

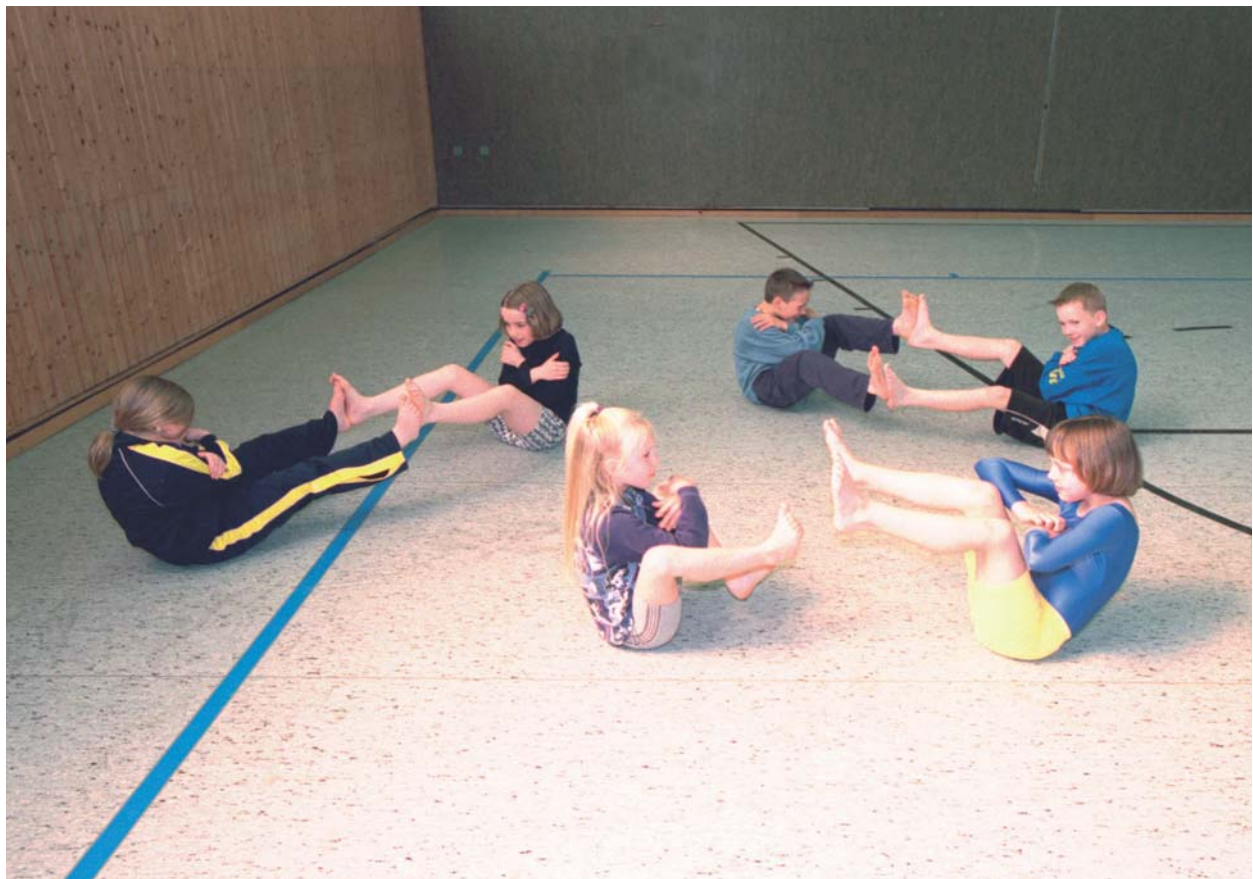
- die Handflächen kurzzeitig voneinander lösen
- auf einem Bein stehend
- im Sohlenhockstand
- eine Hand auf dem Rücken





**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.



### Schritt über die Grenze

Beide Schüler versuchen, den anderen zu einem Schritt bzw. Sprung über eine Linie zu zwingen. Die Handfassung kann variiert werden.



Die Hände dürfen nicht gelöst werden, es empfiehlt sich im Unterarmgriff zu fassen.

**Hahnenkampf**

Die Partner stehen sich auf einem Bein gegenüber und haben die Arme vor dem Körper verschränkt. Auf einem Bein hüpfend versuchen beide den Partner so „anzurempeln“, dass er eine begrenzte Fläche verlässt oder mit beiden Füßen den Boden berührt.



Kopf stets aufrecht halten!  
Die Arme dürfen nicht angehoben werden.

### **Linienkampf**

Zwei Partner stehen einander auf einer Linie gegenüber. Dabei sollte die Ferse des vorderen Fußes die Spitze des hinteren berühren. Die beiden geben sich die Hand und versuchen den anderen dazu zu zwingen, die Linie mit einem Fuß zu verlassen.



**Kampf auf dem Balken**

Zwei Partner stehen sich auf einer umgedrehten Langbank gegenüber und versuchen sich gegenseitig durch Ziehen so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass der andere von der Langbank steigt.

**Variationen**

- versuchen, den Partner ohne vorgeschriebenen Kontakt vom Balken zu schubsen
- versuchen, den Partner mit Hilfe von weichen Gegenständen (Kissen, Schaumgummiknüppel) vom Balken zu „schlagen“ (siehe Bild).



Eidechsenkampf



In Liegestützposition versuchen beide Partner, das Gleichgewicht des anderen durch Fassen und Zug am Handgelenk zu brechen und so den anderen in die Bauchlage zu befördern. Der Körper bleibt gestreckt und die Füße möglichst geschlossen.

Als Vorbereitung kann auch vorgegeben werden, dass nur der Handrücken des Partners durch Tippen berührt wird (siehe Bild).

Schlagen ist verboten! Beim Fassen und Ziehen darf nur von innen nach außen gezogen werden. Eine kleine Matte kann untergelegt werden.

**Reiter abwerfen**

Ein Partner befindet sich in der Bankstellung. Der andere sitzt auf dem Rücken des Partners und hat die Füße hinter dessen Oberschenkeln verschränkt. Der Untere versucht nun, seinen Reiter durch schnellkräftiges Strecken der Beine und kreisende Bewegungen abzuwerfen. Der Reiter versucht dies zu verhindern und das Gleichgewicht zu halten ohne sich festzuhalten.



Die Hände dürfen den Boden nicht verlassen.

## Entspannungsübungen

Stoffsammlung/Aufgaben

### Entspannungsschaukel

#### 1. Teil Schweben

Zwei Reihen von Schülern – mindestens vier je Reihe – knien einander gegenüber und geben sich die Hände. Ein weiterer Spieler legt sich nun rücklings auf die Hände (in die Schaukel) und schließt die Augen. Die anderen erheben sich gleichmäßig und schaukeln den Ruhenden sanft hin und her.

#### 2. Teil Erdung

Nach ca. 1/2 Minute wird der Geschaukelte wieder sanft zu Boden gelassen. Dann legen ihm alle Gruppenmitglieder eine Hand auf die Arme, Beine und Schultern und drücken relativ fest, so dass die Kraft deutlich zu spüren, aber nicht schmerzhaft ist. Der Geschaukelte wird so für ca. 1 Minute „geerdet“. Auf ein nonverbales Zeichen hin lassen alle gleichzeitig los. Wenn der Liegende dies für ihn ausreichend nach gespürt hat, öffnet er die Augen und macht Platz für einen Nachfolger.



Wenn nicht gesprochen wird, kann der Geschaukelte das Spiel intensiver erleben.



**Pizzabacken**

Ein Schüler legt sich auf den Bauch. Sein Rücken stellt nun den Pizzateig dar. Zuerst wird der Teig kräftig durchgeknetet, dann wird er ausgerollt (ausgedrückt), mit Tomatensauce bestrichen und es wird der Belag (Salami, Paprika, Käsekrümel, Kräuter) aufgetragen. Je nach Fantasie des Spielleiters oder der „backenden“ Schüler wird das Pizzabacken bzw. das Belegen mit Handflächen und Fingerspitzendruck imitiert. Nach dem Belegen wird die Pizza in den Ofen geschoben. Dafür beugt/legt sich der Pizzabäcker so über seinen Partner, dass sein Oberkörper dessen Rücken berührt und wärmt. Dabei soll kein großer Druck entstehen (sonst kann die Pizza nicht aufgehen). Nach ca. 1 Minute wird die Berührung gelöst und die Pizza ist fertig.

Der Bereich der Wirbelsäule ist tabu!

**Wettermassage**

Diese Massage kann entweder als Partnermassage oder in Kleingruppen durchgeführt werden. Ein Schüler legt sich ganz entspannt auf den Bauch. Sein Partner oder die Kleingruppe betätigt sich nun als Wettermacher: Es wird vom Lehrer oder von einzelnen Schülern entweder für die gesamte Gruppe oder als Gruppenarbeit eine Wettergeschichte erzählt, die je nach Fantasie des Erzählenden folgende Elemente enthält:

- *Sonnenschein:*  
Die Hände werden flach auf den Körper gelegt und bleiben dort eine kurze Zeit liegen.
- *Wolken verdecken die Sonne:*  
Die Hände werden behutsam heruntergenommen.
- *Nieselregen:*  
Die Fingerspitzen spielen auf dem Körper wie auf einem Klavier.
- *Dicke Regentropfen:*  
Zeige- und Mittelfinger „platschen“ zusammen auf den Körper.

- *Landregen:*  
Die Geschwindigkeit des „Platschens“ wird erhöht.
- *Platzregen:*  
Mit der ganzen Hand wird auf den Körper geklopft.
- *Wind:*  
Die Finger streifen auf dem Körper entlang, z.B. vom Kopf in Richtung Füße.
- *Sturm:*  
der Körper wird leicht hin und her geschaukelt.

Die Geschichte mit ruhigen Bewegungen oder Wärme (Sonnenschein) ausklingen lassen.

**Autowaschanlage**

Die Schüler knien paarweise in Gassenform gegenüber. Sie bilden die Autowaschanlage, durch die sich ein Schüler auf allen Vieren langsam vorwärtsbewegt. Während die ersten Schüler das „Auto“ mit Wasser einsprühen (Fingerspitzen trommeln), seifen es die nächsten ein (streichen, massieren mit den Handflächen), dann wird gespült (sanftes Wischen mit den Handflächen) und schließlich getrocknet (Wischen mit den Fingerspitzen). Am Ende der Waschstraße schließt sich der Schüler jeweils so an, dass die Waschanlage am Band genutzt werden kann und jeder einmal „gewaschen“ wird.

**Schwingende Handtücher**

Ein Partner liegt auf dem Rücken, schließt die Augen und versucht seine Muskeln zu entspannen. Der andere legt ein Handtuch unter dessen Arme, Beine oder dessen Kopf, hebt es leicht an und schwingt es. Der Liegende lässt die betreffenden Körperteile locker passiv mitschwingen. Auf rückenfreundliches Heben der Handtücher achten.

## Basiserfahrungen zum „Zwei-Kämpfen“ – Hineinwachsen in die Rolle des Angreifers/Verteidigers mit Hilfe des „Stockkämpfens“

### Vorbemerkungen

Die folgenden Bewegungsformen (fast ausschließlich in Verbindung mit dem Gymnastikstab, zum Teil auch mit Zeitungsrollen) dienen dazu, auf spielerische Art und Weise allgemeine Grunderfahrungen im Bewegungsfeld „Kämpfen“, d.h. in der körpernahen Auseinandersetzung, zu sammeln. Das Stockkämpfen bietet - vor allem den gegenüber Körperkontakten eher zurückhaltenden Schülern - den Vorteil, dass im Prozess des Kräfteaustausches und -messens immer noch eine gewisse Körperdistanz gegeben ist. Physische Vorteile und körperliche Differenzen der Partner (oder innerhalb einer Gruppe) spielen im Regelfall bei den vorgeschlagenen Übungsformen keine Rolle. Es werden viele Sinne gleichzeitig aktiviert und sowohl im Wahrnehmungsbereich als auch im koordinativen Sektor zahlreiche bedeutsame Erfahrungen gemacht.

Regelmäßiger Austausch im Rahmen von Gesprächsphasen helfen den Schülern, das Erlebte zu verarbeiten, zu reflektieren und als Erfahrungswert einzuverleiben.

Dieser sprachliche Dialog dient neben dem Bewegungsdialog auch dazu, die emotionale Seite, die beim Kämpfen immer stark beteiligt ist, bewusst zu machen, zu überdenken und letztlich einer inneren Kontrolle zu unterstellen. Emotionale Selbstdisziplin ist nämlich auf dem Weg zu einem erwünschten kultivierten Kämpfen neben dem konsequenten Einhalten von Absprachen und Regeln im motorischen Bereich von besonderer Bedeutung.

Aus entwicklungspsychologischer Sicht ist der Umgang mit kalkulierbaren Wagnissituationen und Risiken für Kinder und Jugendliche unabdingbar. Stockkämpfen eignet sich hier in besonderer Weise, um Schüler anzuleiten, kompetent und sicherheitsbewusst in ungewöhnlichen, zum Teil riskan-

ten Situationen zu bestehen. Dabei ist die Wahrscheinlichkeit, sich beim regeldefinierten Stockkämpfen zu verletzen, höchst unwahrscheinlich, da die Konzentration in der Ausführung von Schlag-, Block- und Ausweichbewegungen hoch ist und die technischen Anforderungen dabei relativ gering sind. Bekanntlich ist beim Erwerb von Sportarten bzw. Bewegungsfertigkeiten, die ein offensichtliches Risiko beinhalten, kaum mit Verletzungen zu rechnen.

Damit die Schüler konzentriert und regelgerecht mit den Stäben umgehen können, müssen Lehrkräfte für günstige situative Bedingungen sorgen. Dazu gehören beispielsweise das Schaffen eines ungestörten Lernklimas, das Verbot von Stechbewegungen (wie beim Fechten üblich), das Kennzeichnen von Sicherheitsbereichen an den Stäben durch eine deutlich sichtbare Klebebandmarkierung im Griffbereich, das Aussortieren defekter Stäbe und das Schaffen ausreichend dimensionierter Übungsräume.

### Pädagogische Perspektiven

- **Wahrnehmungsfähigkeit verbessern - Bewegungserfahrungen erweitern**
- **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**
- **Etwas wagen und verantworten**

### Ziele

- Den eigenen Körper in seiner Wahrnehmungsfähigkeit und Wirksamkeit erleben und reflektieren
- Im intensiven kämpferischen Auseinandersetzen mit anderen sich selbst erfahren
- Den anderen in seinem spezifischen Anderssein wahrnehmen und akzeptieren
- Sich ganz auf eine „Sache“ (Partner, Stab, Aufgabe) einlassen und konzentrieren

- Die Achtsamkeit (Sensibilität) gegenüber dem eigenen Körper und den von anderen erhöhen
- Bewegungsformen mit anderen abstimmen und synchronisieren
- Sich mit anderen messen, ohne sie innerlich und äußerlich zu verletzen
- Stockkämpfen als Form des Bewegungsdialogs erfahren
- Das rechte Maß des Krafteinsatzes finden (Energieökonomie)
- Riskante Situationen erkennen, einschätzen und angemessen bewältigen
- Eigene Überforderungen und Ängste erkennen, akzeptieren und äußern
- .....

### Themenvorschläge

- Nicht nur meine Augen nehmen wahr! - Die eigene Wahrnehmung erweitern und sensibilisieren
- Stark werden durch Nachgeben
- Stockkämpfen als Bewegungsdialog - Wir verstehen uns immer besser
- „Was Du nicht willst, das man Dir tut ...“
- Ruhe ertragen und sich auf eine Sache konzentrieren
- Bewegungen allein und mit anderen gestalten
- Die eigenen Kräfte entdecken und sensibilisieren
- Was ist Kämpfen? Was ist beim Stockkämpfen der Kampf?
- Selbstvertrauen gewinnen durch Wagnissituationen beim Stockkämpfen
- Sicherheitskompetenz durch Stockkampf ausbilden

## Stockkämpfen

Stoffsammlung/Aufgaben

Die folgenden Bewegungsformen können in jede beliebige Sportstunde eingebaut werden, wobei sich manche Schüler zum „Schlagen“ überwinden müssen. Die Auswahl der Übungen muss sich nach dem motorischen Entwicklungsstand der Kinder richten und ist abhängig vom Sozialklima in der Klasse.

### Gewöhnung ans Gerät

- vielfältige Geschicklichkeitsübungen mit dem Gymnastikstab in Einzel-, Partner- und Gruppenform

- Schläge mit dem Stab (entweder flach mit der ganzen Stablänge oder nur mit der Stabspitze) in unterschiedlicher Intensität auf eine Mattenunterlage (u.U. im Rhythmus zu einer entsprechenden Musik).

**Aufgabe:** Hören, sehen, fühlen!

- Einhändige, lockere „sensible“ Fassart am Ende des Stabes, der nach oben oder unten gerichtet ist. Die freie Hand übt kurze, unterschiedlich starke Kraftimpulse auf den Stab aus.



- Fechtkampf mit gerollten Zeitungen

Die Zeitungen können mit Tapezierband fixiert werden, so dass sie sich nicht auflösen.

**Beobachtungsaufgabe**

Welchen Weg nimmt der Stab?

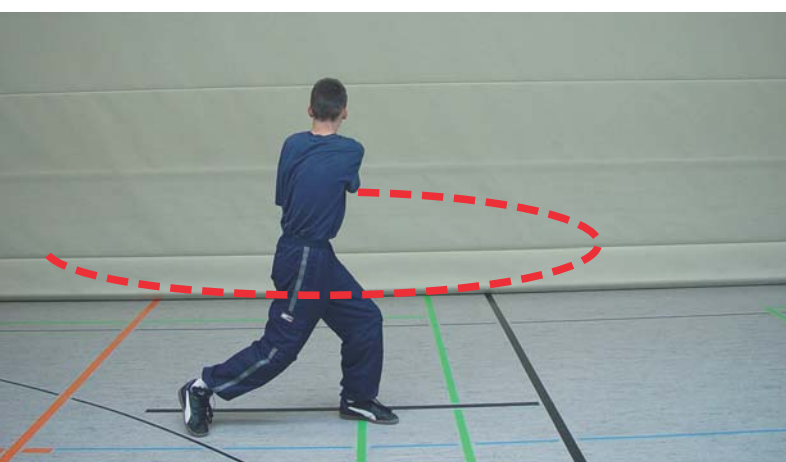
Der Gymnastikstab wird an einem Ende mit beiden Händen gefasst ...



... und in Form von Einzelschlägen bruchlos, d.h. ohne Richtungsabweichungen und zeitliche Verzögerungen auf verschiedenen Kraftwegen geführt (z.B. in der Senkrechten, Diagonalen, Parallelen zum Boden), ...



... so als ob der Stab die Hände hinter sich herziehen würde (sich vom Stab führen lassen und nicht den Stab führen).



Die Stabschläge sollen bei allmählicher Verringerung der Geschwindigkeit bis hin zum Zeitlupentempo ohne Abweichungen geführt werden. Angestrebt wird eine harmonische, flüssige Verbindung der Einzelschläge zu einer (gestalteten) Schlagserie, wobei sich der Körper im Raum mitbewegt.

**Synchron-Schlagserie**

Ein Partner übernimmt die Führungsarbeit, der andere versucht, möglichst genau die Schläge und Körperbewegungen zu imitieren („Schattenfechten“). Anfangs reicht es Einzelschläge zu synchronisieren (hintereinander, dann spiegelbildlich). Mit fortgeschrittenem Können werden diese miteinander verbunden und der Wechsel der Führungsarbeit erfolgt nicht mehr mit Worten sondern über Körpersprache.



Eine ungewohnte Form der Kommunikation, die als solche bewusst gemacht werden muss.

Auf Sicherheitsabstände achten.

- Einer der beiden Partner gibt unterschiedlich starke Kraftimpulse auf den Stab des anderen. Dieser beantwortet die über sein taktilen und kinästhetisches System empfangenen Impulse möglichst mit der gleichen Schlagintensität auf den Stab des Impulsgebers.
- Nicht nur die gleiche Schlagintensität wird als „Antwort“ zurückgegeben, sondern auch der gleiche Trefferpunkt am Stab (visuelle Wahrnehmung). Je nach Situation der Klasse sind die Einzelelemente gesondert zu üben.
- Die Impulsvorgabe umfasst jetzt 2, 3 oder 4 unterschiedlich starke Schläge (u.U. auch unterschiedliche Trefferpunkte). Entsprechend muss auch die „Antwort“ sein.
- Der Impulsempfänger schließt die Augen und muss sich jetzt in seiner „Antwort“ zusätzlich vom Ton des Schläges beeinflussen lassen.
- Alle bisherigen Formen können jetzt auch mit einhändiger Fassart, mit der „schwachen“ Hand oder mit Hilfe eines kurzen Stabes (hier verringert sich die Distanz der Körper, u.U. bis hin zum Körperkontakt) durchgeführt werden (auch ein ständiger Wechsel ist möglich und bringt entsprechende Erfahrungen).
- Das bisher in Partnerform Erlernte kann auch in der Gesamtgruppe durchgeführt werden, z.B. indem die Hälfte der Schüler Impulsgeber, die andere Hälfte Impulsantworter sind. Alle gehen durcheinander. Die Impulsgeber suchen sich über Blickkontakt oder Körpersprache ihren „Gegner“, schlagen auf dessen Stab und erhalten die analoge Schlagantwort auf ihren Stab.

- Beide Partner schlagen gleichzeitig auf vorher vereinbarte Trefferflächen mit abgesprochener Schlagstärke (Ritterspiel).



### Hinweise zur Materialsicherheit und -beschaffenheit:

Stäbe unbeschädigt (splitterfrei, ohne Brüche)

Stäbe nicht lasiert bzw. lackiert

Empfehlenswerter Stabdurchmesser: 3 cm

Stablängen: 50-100 cm



- Je nach Könnensstand ist die Möglichkeit eines Partnerwechsels oder auch einer Aufgabenerfüllung in Gruppenform gegeben. Im letzteren Fall steht der Abwehrende im Kreis, muss genau beobachten und blitzschnell reagieren. Die Außenstehenden schlagen in Zeitlupentempo und anfangs in festgelegter Reihenfolge.

Mit zunehmendem Können kann die Reihenfolge geändert werden. In diesem Fall müssen die Außenstehenden sehr verantwortungsvoll und achtsam agieren und deutlich den Beginn ihrer Aktion signalisieren.





### Blockieren der Schläge

Die vom Partner sehr langsam (am besten in Zeitlupe) geführten Schläge werden mit dem Stab gebremst bzw. blockiert.

Die Erfahrung zeigt, dass sehr bald das Blockieren im rechten Winkel zur Richtung des schlagenden Stabes und mit der Mitte des abfangenden Stabes als günstiger Blockierpunkt erkannt wird.

Ängstliche Schüler können anfangs (Ski-) Handschuhe tragen, um die Finger gegen einen eventuell abrutschenden Stab zu schützen.

Der Block darf nicht in Handnähe erfolgen. Beim Blockieren ist der Stab so zu führen, dass ein Abrutschen zu den Händen vermieden wird.



- Der Abwehrende muss sehr schnell eine optimale Körperposition finden, um diese vorteilhafte Form der Schlagblockierung durchführen zu können. Zu diesem Zeitpunkt sind intensive Absprachen zwischen den Partnern über die Stärke, Geschwindigkeit und Richtung der Schläge zu treffen und absolut einzuhalten.



Die Lehrkraft muss auf Regeleinhaltung achten!



- Das mit Hilfe des Stockkämpfens erarbeitete Beziehungsgefüge zwischen Angriffs- und Abwehrverhalten (Zeitlupenartiger Angriff mit deutlicher Angriffsrichtung, Blockieren, Fortführen der Angriffsimpulse) kann jetzt bereits auf die direkte körperliche Auseinandersetzung (Körperkontakt) übertragen werden (vgl. beide Jungen im Hintergrund).





### Weiterführung der Schläge

Die Zeitlupenschläge des Partners werden zur Abwehr nicht mehr blockiert, sondern auf dem Kraftweg fortgeführt, und zwar mit dem im rechten Winkel zur Schlagrichtung aufgelegten „begleitenden“ Stab. Dabei sollte im Sinne der Kraft- und Energieökonomie darauf geachtet werden, dass der abwehrende, begleitende Stab den ursprünglichen Weg des Schlagstabes exakt fortführt. Nur auf diese Weise entsteht eine optimale Summierung der Kräfte, wird die Angriffskraft zur energieökonomischen Abwehr genutzt.

- Das schon in einem früheren Könnensstadium praktizierte Ritterspiel kann jetzt auf hohem Niveau wieder aufgegriffen werden. Als Aufgabe bietet sich die Inszenierung eines entsprechenden Video-Clips an, wobei jetzt in die Gestaltung von Angriffs- und Abwehrreaktionen der kluge, angemessene und kraftsparende Wechsel von Angriffsblokkierungen und -fortführungen eingebunden werden soll.



## Kräfte messen – Schieben, Ziehen, Wider- stehen, Tragen, Ausweichen – das Spiel mit der Kraft

### Vorbemerkung

Bei den folgenden Formen gilt es, eigene Kräfte zu entdecken, prüfend und experimentierend einzusetzen und gegebenenfalls zu ökonomisieren (Energieökonomie). Beim Kräfteinsatz und Kräfte-messen wird Sinneswahrnehmung zum Handlungsprinzip. Die bezüglich Richtung und Stärke unterschiedlichen Kraftaktionen, die mit dem eigenen Körper ausgeführt, aber auch von ihm empfangen werden (Wechselspiel von Wirkung erzielen und Wirkung verspüren), sollen ganz bewusst registriert werden. Mit Hilfe einzelner Sinne (bei gleichzeitiger Ausschaltung von anderen) sollen Differenzen im Kräftespiel wahrgenommen werden. Die direkte, hautnahe körperliche Auseinandersetzung, bei der Widerstand aufgebaut und aufrecht erhalten werden muss, setzt auch Emotionen frei (Unbehagen, Angriffslust, Aggressivität, Zorn, Angst, Rachegefühle) und macht die Beherrschung von Affekten zur Aufgabe.

Die Erfahrungen von Über- und Unterlegenheit, von Sieg und Niederlage werden zu Problemen, die gemeinsam thematisiert, reflektiert und gelöst werden müssen. Gerade bei der Arbeit zu diesem Baustein bietet es sich an, die Schüler an der Gestaltung des Unterrichts zu beteiligen, indem Bewegungsaufträge erteilt, von den Schülern in Gruppen oder mit dem Partner erarbeitet, vorgestellt, von allen erprobt und ggf. verändert werden. Daraus ergeben sich Regeln und Normen für eine Humanisierung des körpernahen Kämpfens, die im achtsamen, rücksichtsvollen Umgehen mit sich und anderen ihren Ausdruck findet.

### Pädagogische Perspektiven

- **Wahrnehmungsfähigkeit verbessern** - Bewegungserfahrungen erweitern
- **Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen**
- Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

### Ziele

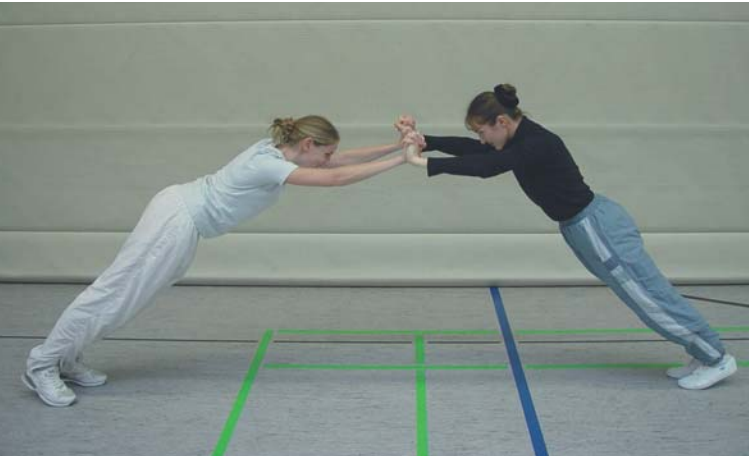
- Kraftwiderstand gegen einen Partner aufbauen und aufrecht erhalten
- Eigene Kräfte und fremde Gegenkräfte wahrnehmen und mit beiden experimentieren
- Physikalische Grundlagen, z.B. Ansatzpunkte von Kraftimpulsen, Summierung von Kräften im partnerschaftlich abgesprochenen Spiel mit der Kraft erarbeiten
- Die Bedeutung der psychischen Vorgänge im Kräftemessen erkennen
- Angreifenden Kräften durch geschicktes Ausweichen die Wirkung nehmen
- Humanisierung / Kultivierung körperlicher Auseinandersetzung durch Regeln
- .....

### Themenvorschläge

- Das Spiel mit der Kraft!
- Wie kann ich einem stärkeren Partner Paroli bieten?
- Wer ist wirklich stärker?
- Auch Mädchen haben Kräfte!
- Wie misst man Kraft beim Kräftemessen?
- Wir erarbeiten Regeln für faires Kräftemessen und Kämpfen!
- Wir kämpfen miteinander ohne uns wehzutun!
- Manchmal wende ich zu viel Kraft auf!

## Kräfte messen

Stoffsammlung/Aufgaben



- Beide Partner versuchen, ihre Körper in unterschiedlichen Positionen auf der Basisformel „Kraft = Gegenkraft“ auszubalancieren.







- Wegschieben des stehenden Partners, der vorerst keinen Widerstand leistet. Mit unterschiedlichen Kontaktstellen, z.B. mit beiden Händen an den Schultern des Wegzuschiebenden oder an dessen Hüfte, mit einer Hand an dessen Kopf, Brust, Bauch, mit der Schulter an dessen Rücken oder Gesäß, soll ausprobiert werden, ob sich Unterschiede im Kraftaufwand und in der Wirkung ergeben.

- Der wegzuschiebende Partner variiert seine Ausgangsposition: Hocke, Knie- und Bankstellung, Rücken- und Bauchlage, auf einem Bein stehend.

Schon jetzt kann daran gearbeitet werden, sich als Angreifer zu zügeln, eine innere Bremse zu entwickeln und aggressive Bewegungsimpulse in sozial verträgliche zu überführen. Beide Partner versuchen Dialogformen zur Lösung etwaiger Konfliktsituationen zu entwickeln.

- Der wegzuschiebende Partner leistet jetzt in den verschiedenen Positionen unterschiedlich starken Widerstand. Der Schiebende setzt sich mit folgenden Fragen auseinander: Wie reagiere ich auf den Widerstand? Werde ich aggressiv, ziehe ich mich zurück, verliere ich die Lust und gebe meinen Kraftaufwand auf? Resigniere ich schnell? Wann resigniere ich? Welche Folgen hat meine Gefühlslage für meine Kraft?

Sobald ein Partner Schmerzen oder Unbehagen signalisiert, muss die Übung unterbrochen werden (Festlegen eines Stoppsignals).

- Der Krafteinsatz soll einmal mit Pressatmung, das andere Mal mit Ausatmung stattfinden. Ergeben sich Unterschiede?
- Der jeweils geschobene Partner schätzt seinerseits den spürbaren Kraftimpuls subjektiv ein und äußert seinen Eindruck (stark, mittel, schwach, aber auch brutal, wehtuend, wild, aggressiv usw.).
- Der Geschobene variiert seine Gegenkraft, d.h. die Skala seiner Reaktionen soll das Blockieren (Widerstand geben) ebenso umfassen wie den Verzicht auf Widerstand (sich wegschieben lassen) und das Weiterführen des empfangenen Kraftimpulses durch Formen des Ausweichens in Verbindung mit einem zusätzlichen eigenen Krafteinsatz.
- Gleiche Aufgabenstellungen für die Aktion „Ziehen“.
- **Gruppenziehkampf in Kreisform**  
Eine Gruppe stellt sich im Kreis um einen Medizinball auf, der auf einem Tennisring liegt. Nun versucht jeder Schüler, dass ein Mitschüler den Medizinball berührt. (Dieses Spiel kann auch als Partnerspiel durchgeführt werden).
- **Widerstehen**  
Zwei Kinder stehen sich im Abstand von etwa einem Meter gegenüber und halten die Handflächen in Brusthöhe gegeneinander. Wer kann den Anderen durch Stoßbewegungen auf die Handfläche aus dem Gleichgewicht bringen?

Beide Kinder stehen auf einem Kreidestrich. Wer muss den Standort aufgrund eines Stoßes verlassen? (siehe Baustein 1 und 2).

- **Täuschen**  
Jetzt kann auch ein Stoß nur angedeutet werden und durch geschicktes Nachgeben der Partner zum Verlassen des Kreidestrichs gebracht werden.

Gleiche Übung, aber beide Partner stehen nur auf einem Bein. Mit dieser einbeinigen Ausgangsposition kann auch das Spiel „Hahnenkampf“ durchgeführt werden (siehe Baustein 2).

- **Schieben und Ziehen**  
Auf unterschiedlichem Untergrund, z.B. auf Teppichfliesen, Rollbrettern, mit dicken Socken aber auch unter Einsatz von „Zusatzgeräten“ wie Stäben, Sitzbällen, Gymnastikseilen versuchen sich die beiden Kampfpartner aus der sicheren Position zu bringen.
- **Sumo**  
Jeder versucht den Anderen aus einem begrenzten Feld zu drängen; dieser Schiebekampf kann im Knien oder Stehen erfolgen (siehe Bild und Baustein 6 und 7).



- Armdrücken im Liegen
- Schließlich soll ausprobiert werden, andere so zu transportieren (Ziehen und Tragen), dass ein möglichst geringes Lastempfinden ver-

spürt wird (Vergleich des Kraftgebrauchs beim Ziehen an den Füßen, an den Händen, unter den Achseln; beim Tragen auf dem Rücken, über der Schulter, mit den Händen in Vorhalte, mit Hilfe des Partners, unter dem Schwerpunkt ...).

- In Abhängigkeit von der momentanen sozialen Atmosphäre in der Klasse kann die Aufgabe gestellt werden, den Partner auf dem Boden gegen dessen Widerstand festzuhalten (siehe hierzu auch Baustein 6).

- **Schildkröte umdrehen**

Ein Schüler kniet in der niedrigen Bank. Der andere versucht, die „Schildkröte“ auf den Rücken zu drehen (siehe Baustein 6).

Es empfiehlt sich, mit einer niedrigen Bankposition zu beginnen, wobei die Unterarme auf der Mattenfläche aufgelegt sind.

**Variation**

Beide Kampfpartner befinden sich in der Bankposition und versuchen, sich gegenseitig umzudrehen.

## Vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen

### Vorbemerkungen

Stürzen und Fallen sind bekanntlich Begleiterscheinungen im menschlichen Lebenslauf.

Wenn beispielsweise Kinder Mutsprünge von Kästen und Mauern wagen oder Jugendliche in der Halfpipe ihre Kunststücke inszenieren, gehen sie das kalkulierbare Risiko des **Fallens** ein. Erfolgt dagegen dieser Bodenkontakt unerwartet und unter Extrembedingungen, die mit hoher Verletzungswahrscheinlichkeit verbunden sind, z.B. bei Glatteis, spricht man im Regelfall von **Stürzen**.

In einigen Zweikampfsportarten sind Falltechniken unverzichtbarer Teil des sportlichen Handlungsfeldes. Selbst in den traditionellen Sportarten und auch in einigen Trendsportarten wie dem Inline-Skaten ist das Erlernen kontrollierten Fallens sinnvoll. Schließlich erhöht die Fähigkeit, kontrolliert fallen zu können, die individuelle Handlungskompetenz und trägt entscheidend zum Angstabbau bei. Erfahrungsgemäß blockiert Angst bei vielen Kindern und Jugendlichen Lernerfolge im Sportunterricht.

Fallen bedeutet, das Gleichgewicht und damit seinen sicheren Stand bewusst aufzugeben. In zahlreichen Zweikampfsportarten gibt der Fallende beim Erlernen und Üben von Wurftechniken freiwillig und kooperativ sein Gleichgewicht auf, um den Werfenden beim Technikerwerb zu unterstützen (vgl. Baustein 7: Partnerschaftliches Werfen und Fallen). Der Fallende steuert seinen Fall - auch mit Hilfe des Werfenden -, erweitert so die eigene Handlungskompetenz und erhöht somit auch seine individuelle Sicherheit.

Der Baustein „Vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen“ ist als Handlungshilfe gedacht, um Fallen, nicht nur im Inhaltsbereich Kämpfen, sondern auch sportartübergreifend zu vermitteln.

Nach einer ausführlichen Information zu Fallprinzipien werden Spielformen vorgestellt, die in zahlreichen Unterrichtssituationen Anwendung finden und noch keinen Bezug zu den dargestellten Falltechniken haben.

Es folgt dann eine Auswahl von Falltechniken. Für die Vermittlung gerade dieser Techniken im Unterricht spricht, dass sie in alltäglichen Situationen angewendet werden können, leicht erlernbar und Grundlage für weiterführende Falltechniken sind.

Abschließend werden einige wenige Übungen vorgestellt, die der gezielten Schulung der dargestellten Falltechniken dienen.

### Pädagogische Perspektiven

- **Wahrnehmungsfähigkeit verbessern**
- **Bewegungserfahrungen erweitern**
- **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln**

### Ziele

- Durch antizipiertes Fallen Verletzungen vermeiden
- Den Körper im Flug und bei der Landung kontrollieren
- Eigene Gefühle wahrnehmen, überdenken und ggf. Ängste gezielt abbauen
- .....

### Themenvorschläge

- Wir erarbeiten die unterschiedliche Bedeutung der Begriffe „Sturz“ und „Fall“
- Wie unterscheiden sich Stürze und Fallsituationen im Alltag und im Sport voneinander?
- Wir fallen und landen aus unterschiedlichen Ausgangssituationen

- Wir fallen und landen mit unterschiedlichen Körperspannungen
- Die Körperlage entscheidet über die Art des Falls und der Landung
- Unser Körper nimmt die Landungen mit unterschiedlichen Körperstellen wahr
- Wie beeinflussen unterschiedliche Untergründe meine Landung?
- Unsere Landetechnik ist abhängig von der Fallhöhe
- Wir stellen den Transfer zu anderen Sportarten her
- Verletzungen werden durch kontrolliertes Fallen vermieden
- Die motorische Umsetzung von Fallprinzipien schützt uns

## Prinzipien des Fallens

Kinder und Jugendliche, die fallen oder aber stürzen, bedienen sich bestimmter Verhaltensmuster. Sie setzen dabei sowohl unbewusst als auch bewusst physikalische Gesetzmäßigkeiten in Bewegung um, damit ihre Landung verletzungsfrei erfolgt. Eine geglückte Landung ist abhängig von zahlreichen Faktoren, wie der Ausgangslage des Körpers beim Fall bzw. Sturz, der Fallgeschwindigkeit, der Beschaffenheit des Untergrundes in der Sporthalle (Judomatte, Turnmatte, Niedersprungmatte, Weichbodenmatte, unterschiedliche Hallenböden usw.) und im Freien (Rasen, Asphalt, Kies usw.).

Damit der Fall ohne negative Folgen bleibt, werden nun „Prinzipien“ aufgelistet, deren Beachtung zu verletzungsfreiem Fallen im Sportunterricht führen kann.

### Kopfschutz

Der Kopf darf bei der Landung den Untergrund niemals berühren. Durch Wegdrehen des Kopfes beim Fallen und Anheben bei der Landung kann dieses Schutzziel erreicht werden.

### Abrollen

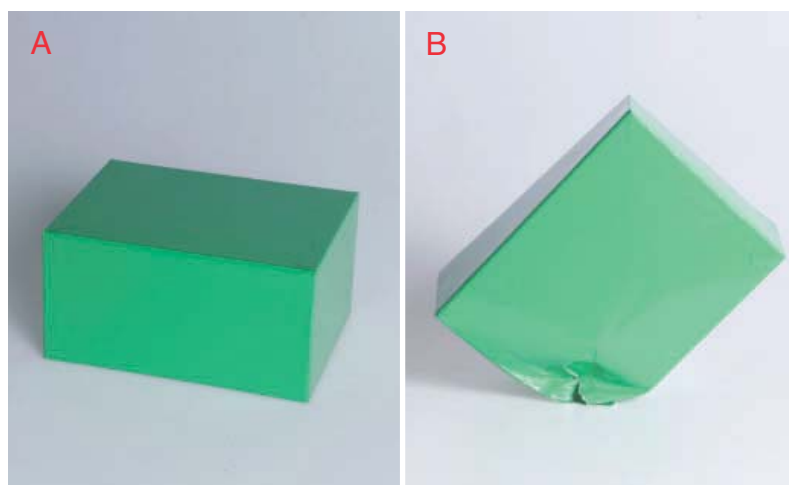
Durch runde, rollende Bewegungen sollen Körperteile vor einem direkten Aufprall auf dem Untergrund geschützt werden. Durch Abrollen und Abwälzen wird die Fallgeschwindigkeit so weit reduziert, bis der Fall mit Hilfe der eigenen Körperspannung großflächig abgebremst wird.

### Körperspannung

Durch Anspannen der Muskulatur wird der Körper in eine günstige Landeposition gebracht. Durch eine angemessene Spannung kann und soll Großflächigkeit erzielt werden. Der Körper wird außerdem bei der Landung „federnd“ gemacht.

### Großflächigkeit

Der Aufprall des Körpers, d.h. die Landung sollte auf eine möglichst große Fläche verteilt werden, damit die Fallenergie absorbiert wird. Der Druck pro Flächeneinheit wird so vermindert.



A) Große Aufprallfläche - keine Verformung, keine Beschädigung  
B) Kleine Aufprallfläche - große Verformung, starke Beschädigung

### Abschlagen

Um den Stützreflex des Armes zu unterbinden, wird diesem die Funktion des Abschlagens zugewiesen. Zusätzlich wird durch das dem Aufprall vorausgehende Abschlagen mit angespannten Armen und Händen ein entgegengerichteter Impuls - Konterschlag - gesetzt, der die Aufprallwucht des Körpers auf den Untergrund etwas minimiert. Bei entsprechend stoßdämpfenden Untergründen ist dies möglich und erwünscht.

### Ausatmen

Bei der Landung wird aktiv ausgeatmet, um die Lunge und die inneren Organe zu schützen. Der Rumpf wird im Sinne eines „muskulären Formschlusses“ gespannt, um die Aufprallenergie zu kompensieren. Durch aktives Ausatmen wird zusätzlich das mögliche Schmerzempfinden bei der Landung reduziert.

## Sicheres Fallen

### Stoffsammlung/Aufgaben

Diese Stoffsammlung dient der sportartübergreifenden Sensibilisierung für das Thema Stürzen und Fallen. Sie kann ohne die Kenntnis von Falltechniken aus den Zweikampfsportarten im Unterricht verwendet werden. Sie dient aber auch zur Schulung und Vertiefung der am Ende vorgestellten Falltechniken und bietet eine hilfreiche Unterstützung.

Wünschenswert ist letztlich die Entwicklung einer sportartübergreifenden individuellen Handlungskompetenz der Schüler in Bezug auf das Phänomen Fallen.

- Schüler wälzen und rollen sich um die Längs- und Querachse von einer schiefen Ebene hinunter.
- Schüler springen von einer erhöhten Fläche ab. Die Landung erfolgt als Körperlandung oder als Punktlandung auf den Füßen mit anschließendem seitlichen Abkippen.  
*Landung dem Untergrund anpassen.*
- Schwingen an Ringen und Kletterseilen mit Sprung auf unterschiedliche Untergründe. Die Landung kann frei gewählt oder vorgegeben werden.  
*Die Landung sollte im Umkehrpunkt eingeleitet werden.*
- Schüler sitzen auf einem Rollbrett, Skateboard, Cityroller und lassen sich während der Fahrt fallen.  
*Nur ein Übender/Bahn. Der Einsatz dieser rollenden Spielgeräte macht einen exakten Ordnungsrahmen notwendig.*
- **Umschubs**  
Ein Schüler hockt auf der Matte. Ein anderer steht einmal hinter, einmal seitlich und einmal vor dem Hockenden und schiebt diesen sanft um. *Beim Fall nicht abstützen.*
- **Torwarttraining**  
Ein Schüler sitzt auf dem Boden/der Matte (später in der Hocke). Ein anderer wirft einen Ball rechts oder links am Schüler vorbei. Der Sitzende kippt seitlich nach dem Ball und fängt diesen (der Hockende hechtet nach den Ball).
- **Ballwurf nach hinten**  
Ein Schüler sitzt mit einem Ball auf dem Boden/der Matte und wirft diesen, während er sich über den Rücken nach hinten rollen lässt, zu einem Partner oder auf ein Ziel.  
*Kinn zur Brust ziehen und somit den Kopf schützen. Der Untergrund wird nicht mit dem Hinterkopf berührt.*
- **Reiter abwerfen**  
Ein Schüler befindet sich in der Bankposition und hat einen etwa gleich schweren Schüler als Reiter auf seinem Rücken. Nun muss er diesen abwerfen. Der Reiter darf sich nicht mit den Händen festhalten (siehe Baustein 2).  
*Beim Fall nicht abstützen.  
Auf geeigneten Untergrund achten.*
- **Treibball**  
Zwei Mannschaften stellen sich gegenüber auf. Ein Pezziball wird in die Spielfeldmitte gelegt. Jeder Schüler erhält einen Ball, mit dem er den Pezziball in die gegnerische Hälfte treiben kann. Geworfen werden darf aber nur in Form eines Fallwurfs. Hierzu werden Weichbodenmatten im eigenen Spielfeld verteilt.  
*Regeln vereinbaren, um Bälle einzusammeln, die auf dem Spielfeld sind.*

### Luft raus



Ein Schüler tippt Körperteile des Mitschülers an, ...



... an der berührten Stelle wird der Körper entspannt (Luft ablassen) bis er sich nicht mehr halten kann und umfällt.

Die Schüler erkennen, dass sie auch ohne Erfahrungen mit normierten Falltechniken, kontrolliert und verletzungsfrei auf dem Untergrund landen können. Dies sollte in Reflexionsphasen thematisiert werden.

- **Fallrausch**

Die Schüler torkeln wie im Rausch und fallen bei einem Kommando auf unterschiedliche Materialien und Untergründe.

- **Ball prellen**

Jeder prellt einen Ball und muss bestimmte Aufgaben bewältigen: sich hinlegen, im Liegen drehen, wälzen, rollen etc.



**Monument**

Ein Schüler befindet sich in der Bank.

Ein zweiter Schüler versucht ihn durch Ziehen und Schieben von der Seite umzuwerfen.

**Variante**

Der Schüler in der Bank streckt Arm und Bein diagonal von sich.

Dem Widerstand des Partners entsprechend dosiert Druck und Zug ausüben.



### Katapult



Ein Schüler liegt auf dem Rücken und hat die Beine angewinkelt, wobei die Fußsohlen zur Decke zeigen. Der Zweite setzt sich auf die Füße ...



... und wird nun nach oben katapultiert.



Die Landung kann individuell gestaltet oder vorgegeben werden (z.B. Falltechnik).

Möglichst immer erst auf den Füßen/Beinen landen. Stoßrichtung der Beine nur in Richtung Hallendecke.

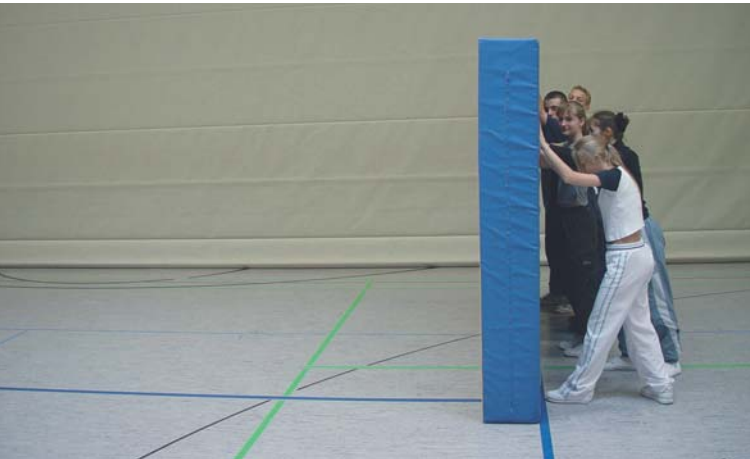
### Hechten und baggern

Es werden zwei oder mehrere Mannschaften gebildet. Jeweils ein Spieler einer Mannschaft steht, vor der Weichbodenmatte und wirft einem Mitspieler einen Volleyball zu. Dieser muss den Volleyball mit einem Hechtbagger in ein Ziel befördern.

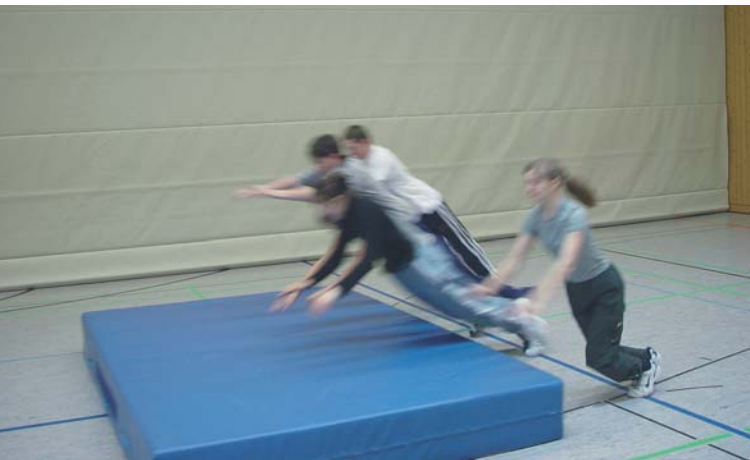


Unterschiedliche Landungen analysieren und zur Diskussion stellen (siehe S.79).

### Mattenrutschen



Die Weichbodenmatte wird durch eine Gruppe senkrecht aufgestellt ...



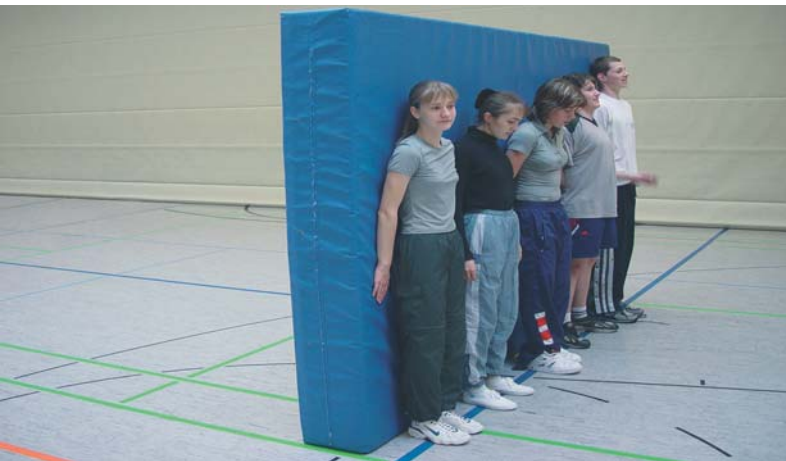
... und dann fallen gelassen.



Die Schüler springen nach vorn gestreckt auf die landende Matte und rutschen so mit der Matte vorwärts.

Das Mattentreiben geschieht normalerweise aus dem Anlauf mit gemeinsamen Start, wobei die Matte zuerst auf dem Boden liegen kann.

Variation



Fallen rückwärts.

Keine zu großen Gruppen bilden.

Das Fallen rückwärts erfordert ein höheres Maß an Überwindung.





## Der Fall vorwärts

Viele Stürze geschehen aus einer Stolpersituation heraus. Während des Sturzes wird automatisch die Landung vorbereitet, indem zumeist Hände und Arme reflexartig unkontrolliert hochgerissen werden, damit der Körper geschützt wird. Oft wird jedoch die Landung durch ungeschicktes, unangemessenes Abstützen zu einer schmerzhaften Erfahrung, wobei Verletzungen der oberen Extremitäten dabei nicht auszuschließen sind.

Durch das Beherrschen des Falls vorwärts können Verletzungsrisiken minimiert werden, da bei diesem Bewegungsmuster die Landung rechtzeitig antizipiert und der Körper sicher auf- bzw. abgefangen wird. Sensible Körperpartien wie Kopf und Rumpf berühren dabei den Untergrund nicht und werden so geschützt.



Aus dem Stand ...



... nach vorne fallen und ...



... in der Flugphase die Landung durch  
Bereithalten der Arme und Anspannen des  
Körpers vorbereiten.



Beim Landen ausatmen, Kopf und Rumpf  
berühren den Untergrund nicht.



**Landeposition**

- Körper mit Händen und Unterarmen abfangen
- Unterarme bilden ein Dreieck
- Kopf angehoben und seitlich gedreht
- Gesäß angehoben
- Füße aufgestellt



### Vorübungen

Der Erwerb der Falltechnik vorwärts kann durch vorgeschaltete Übungen erleichtert werden. Vorübung 2 baut auf 1 auf.



### Vorübung 1

Die Arme bilden an der Wand ein Dreieck, die Finger zeigen nach innen und der Kopf wird zur Seite gedreht.



Aus dem Stand nach vorne gegen die Wand fallen, den Körper anspannen und ...



... den Abstand zur Wand allmählich vergrößern.



**Vorübung 2**

Aus dem Kniestand ...



... nach vorne fallen und dabei ...



... die Arme bereithalten und den Körper „ver-  
spannen“, um ...



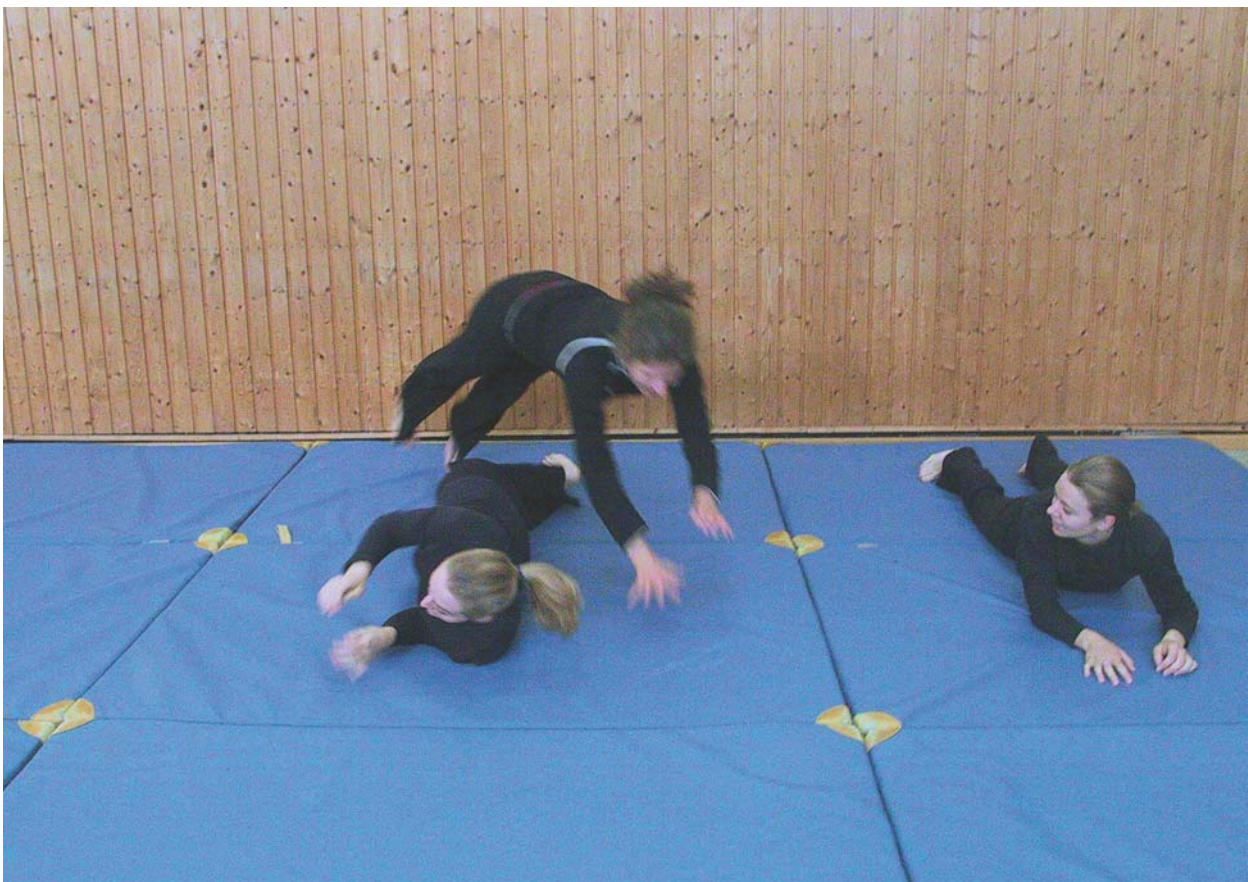
... in der Landeposition kontrolliert aufzu-  
kommen.

**Weitere Übungen**

- Ein Schüler befindet sich im Liegestütz und fällt in die Landeposition.
- Ein Schüler fällt aus dem Kniestand in die Landeposition, dann legt er sich flach auf den Boden. Ein zweiter Schüler fällt ebenfalls aus dem Kniestand über den am Boden liegenden, ohne diesen zu berühren.

**Dreier Walze**

Drei Schüler bilden eine Gruppe. Sie liegen nebeneinander im Abstand von etwa 1,50 m auf dem Bauch. Einer der außen liegenden Schüler springt über den mittleren, landet und wälzt sich, um seine Körperlängsachse drehend, auf den anderen außen liegenden Schüler zu. Dieser richtet sich auf und springt nun seinerseits über den auf ihn zuwälzenden Schüler, so dass Aktionen im Fluss entstehen (siehe Bild).



Körperlage beim Flug parallel zum liegenden Mitschüler.

## Der Fall rückwärts

Der kontrollierte Fall rückwärts ist eine Möglichkeit, in Situationen „angemessen“ zu reagieren, bei denen man ausrutscht und nach hinten stürzt. Dies kann beispielsweise bei Glatteis der Fall sein. Beim Erlernen des Fall rückwärts bedarf es etwas Überwindung, da der Fall nach hinten angstbesetzt sein kann. Durch geringe Anfangshöhen beim Technikerwerb (Hockstand) wird dies vermieden. Das A und O dieser Falltechnik ist, die rückwärtsgerichtete Fallenergie zu bremsen und stets den Hinterkopf vor einem Aufprall auf den Boden zu schützen.



Aus dem Stand in die flüchtige Hocke gehen, ...



... dabei Arme in Vorhalte. Nun ...



... nach hinten abrollen und die Landung vorbereiten. Mit den gestreckten Armen vor dem Aufprall des Körpers als bremsender Kraftimpuls auf dem Untergrund abschlagen (Handinnenflächen nach unten), und ...



... mit dem Kopf den Untergrund nicht berühren (Kinn auf die Brust). Hierzu mit den Augen durch die geöffneten und vom Körper weggestreckten Beine schauen und zusätzlich bewusst ausatmen.

**Landeposition**

- Rückenlage
- Kopf angehoben, Kinn zur Brust und auf den Bauch schauen
- nach dem Abschlagen befinden sich die Arme gestreckt und angespannt ca. im 45° Winkel zum Rumpf auf der Matte
- die Handinnenflächen liegen auf
- die Beine sind angehoben und nach vorne gestreckt (= Bremswirkung)

**Rückwärts von der Bank „rutschen“**



Der zum Fallen Bereite setzt sich auf eine „Bank“, (zuerst auf eine niedrige, später auf eine hohe) und ...



... rutscht mit dem Gesäß langsam nach hinten von der Bank, wobei die Arme sich anfangs an der „Bank“ festhalten können.  
Später kann ohne Festhalten geübt werden.



In der Landeposition aufkommen.



## Weitere Übungsformen



- Aus dem Sitz bzw. der Hocke in die Landeposition.
- Zwei Schüler befinden sich in der tiefen Hocke einander gegenüber und fassen sich an den Händen. Nun ziehen beide, bis einer der beiden auf ein vereinbartes Kommando hin loslässt (siehe Bild).
- **Variation**  
Die Schüler haben die Handflächen aneinandergelegt (Fingerspitzen zeigen zur Decke) und müssen nun versuchen den Partner durch Drücken und Stossen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Täuschen kann erlaubt sein.

Kopf schützen, Kinn zur Brust, nicht abstützen.



- **Fangen und fallen**  
Ein Fangspiel mit mehreren Fängern. Wer abgeschlagen wurde, fällt rückwärts.
- Die Schüler bilden einen Kreis und gehen in die Hocke. Mehrere Spieler befinden sich in der Kreismitte. Nun berühren diese die Außenstehenden, die sofort den Fall rückwärts ausführen müssen. Das Spiel kann auch mit Umschubsen gespielt werden. Hierbei verschränken die Kreisspieler die Arme vor dem Körper.

## Der Fall seitwärts

### Der Fall seitwärts



Der Fall seitwärts ist der häufigste Fall in der Sportart Judo. Bei den meisten Wurftechniken erfolgt die Landung in einer seitlichen Körperposition (siehe Baustein 7: „Partnerschaftliches Werfen und Fallen“).

Aus dem Stand in die flüchtige Hocke gehen und dabei ...



... Arm und Bein einer Körperseite gleichzeitig vor den Körper zur Gegenseite schwingen. Im Fall die Landung vorbereiten, und ...



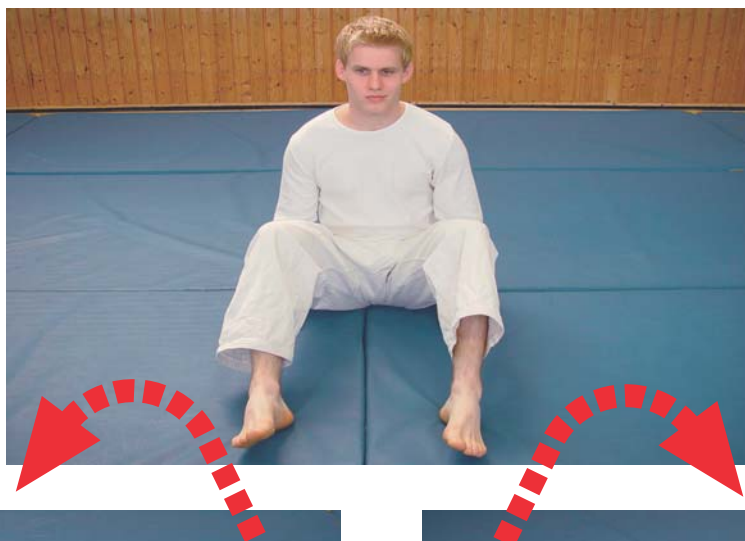
... in der Landeposition aufkommen und dabei aktiv ausatmen. Der Kopf ist angehoben und berührt den Untergrund nicht.

**Landeposition**

- Seitenlage
- Kopf angehoben und Kinn zum Körper gezogen
- eine Körperseite vom Boden entfernt, indem die Schulter durch Auflegen einer Hand auf den Bauch angehoben wurde
- ein Arm gestreckt und Muskeln angespannt
- im 45°-Winkel zum Rumpf mit der Handinnenfläche und angespanntem Arm abgeschlagen.

### Vorübung

- Ausgangsposition zum Fall seitwärts rechts oder links



- zur rechten Seite drehen
- mit dem rechten Arm abschlagen
- rechtes Bein leicht gebeugt am Boden, linkes Bein aufgestellt



- zur linken Seite drehen
- mit dem linken Arm abschlagen
- linkes Bein leicht gebeugt am Boden, rechtes Bein aufgestellt



## Kämpfen am Boden

### Vorbemerkungen

Schon in den allgemeinen Vorbemerkungen wurde darauf hingewiesen, dass der Weg zum angestrebten kultivierten Kämpfen keine Einbahnstraße sein kann und jede Lehrkraft die Reihenfolge der Bausteine und deren Inhalte mit Blick auf die eigene Klasse unter pädagogischen und didaktischen Gesichtspunkten selbst festlegen muss. Nach u.E. unumgänglichen und für Schüler und Lehrer hilfreichen Vorbereitungsphasen, in deren Verlauf es beispielsweise um Vertrauensbildung, Körpersensibilisierung oder Entwicklung einer partnerbezogenen Kraftkontrolle geht, steht die Entscheidung an, ob vertiefende und erweiternde kämpferische Erfahrungen entweder im Stand (Baustein 7) oder am Boden (Baustein 6) eröffnet werden sollen. Grundsätzlich bieten sich beide Handlungsfelder gleichermaßen an, doch sprechen einige Gründe für das zuletzt genannte.

So können Schüler am Boden miteinander kämpfen, ohne die für den Standkampf notwendigen Falltechniken beherrschen zu müssen. Übungskämpfe lassen sich früher durchführen als im Stand, sind einfacher zu bewältigen, und die Verletzungsgefahr tendiert aufgrund der relativ geringen Bewegungsamplitude gegen Null. Ängstliche Schüler fühlen sich in Bodennähe sicherer und aufgrund der alltagsnahen Form der Auseinandersetzung kann bei induktivem Vorgehen mit vielfältigen Lösungsvorschlägen gerechnet werden.

Mit abwechslungsreichen Spiel- und Übungsformen lassen sich beim Kämpfen am Boden auf relativ unkomplizierte Weise fundamentale Prinzipien des Zweikämpfens erarbeiten und entwickeln, die später – bei etwaigen sportartspezifischen Spezialisierungen – eine entscheidende Rolle spielen (z.B. physikalische Gesetzmäßigkeiten beim Krafteinsatz).

Aus unserer Sicht empfiehlt es sich, im Unterricht das Kämpfen am Boden nach folgender Systematik zu inszenieren: zuerst Kämpfen um Gegenstände, danach Kämpfen um den Raum und Körperpositionen und schließlich Kämpfen um bzw. gegen die Rückenlage.

Bei dieser Reihenfolge erfahren die Schüler in der körpernahen, handgreiflichen Auseinandersetzung unter anderem zunehmende Widerstandskräfte (Partner wird zum „Partner-Gegner“!) sowie eine geringere Berechenbarkeit der Aktionen, indem beide am Kampf Beteiligten ständig die Angreifer- und Verteidigerrolle wechseln.

Wie schon gesagt, eignet sich für den Einstieg besonders der Einsatz von Gegenständen, die es zu umkämpfen gilt. Hierbei ergibt sich gleichzeitig die Chance zu unbefangener, intensiver körperlicher Nähe, da sich die Aufmerksamkeit der Kämpfenden vornehmlich auf den umkämpften Gegenstand richtet und der zeitlich variierende Körperkontakt vorerst kaum bewusst wahrgenommen wird.

Bei Spielformen dagegen, die darauf abzielen eine Spielfläche, d.h. einen Raum, zu verteidigen bzw. zu erobern oder bestimmte Körperpositionen bei Gegenspielern zu erzwingen, richtet sich das Bewegungshandeln direkt auf den Partner, der damit zum Partner-Gegner wird. Dabei ist auch das Orientierungsvermögen stärker gefordert. In den normierten Kampfsportarten (z.B. im Judo, Ringen und Karate) kann das Orientierungsvermögen auf der Kampffläche entscheidende Bedeutung für Sieg und Niederlage haben.

Einen weiteren Schwerpunkt dieses Bausteins stellt der Kampf um die Körperlage dar, der wohl die intensivsten Körperkontakte und die anspruchsvollsten Aktionen beinhaltet. Man unterscheidet die Bank- und Kniestandpositionen sowie die Bauch- und die Rückenlage, um die es

letztlich geht. Ziel in den klassischen Zweikampfdisziplinen mit Bodenkampf (z.B. Ringen, Judo) ist es nämlich, den Gegner entweder deutlich zu werfen oder ihn in die Rückenlage zu zwingen und dort so festzuhalten, dass er keine Chance hat sich zu befreien.

Die Angriffsaktion im Hinblick auf diese genannten Körperpositionen und -lagen kann von der Seite, vom Kopf oder von den Füßen her erfolgen. Beim Kämpfen am Boden ist darauf zu achten, dass beide Partner-Gegner jeweils mindestens ein Knie am Boden haben. Verstößt ein Kämpfer gegen diese Regel, wird der Kampf unterbrochen bzw. der körperliche Kontakt gelöst.

Die im Folgenden vorgestellten Aufgaben und Problemsituationen ermöglichen es den Schülern, zumeist auf induktivem Wege Lösungen zu finden. Diese werden ergänzt durch die Vorgabe einfacher Drei- und Vierpunkte-Haltegriffe aus dem Judo. Sie dienen als (erprobte) Beispiele dafür, wie ein Kampf am Boden beendet werden kann, aber gleichzeitig auch als Impulse für das Finden und Entwickeln weiterer Befreiungstechniken.

Durch die Einschränkungen eines Kampfparters (Handicaps) werden technische, körperliche und motorische Vorteile gegenüber einem schwächeren Partner teilweise ausgeglichen. Auf diese Weise kommt das Prinzip Chancengleichheit zum Tragen.

### **Pädagogische Perspektiven**

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern - **Bewegungserfahrungen erweitern**
- **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**

## Kämpfen am Boden um Gegenstände

*Stoffsammlung/Aufgaben*

### **Ziele**

- Körperkontakte zulassen
- Eroberungs- und Verteidigungsstrategien entwickeln, erproben und ggf. verändern
- Klare Regeln zum kampfbetonten Handeln finden, akzeptieren, einhalten und ggf. variieren
- Sich über Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle beim Kämpfen austauschen
- Den Partner-Gegner in bestimmte Körperpositionen bringen

### **Themenvorschläge**

- Strategien des Verteidigens und Eroberns von Gegenständen entdecken
- Die Auswahl der Gegenstände und die „Ausstattung der anderen Seite“ bestimmen das eigene Kampfverhalten
- Wie verteidigen wir unseren Besitz gegen fremden Zugriff?



**Ballklau**

Auf einer Matte versucht ein Schüler mit seinem Körper, einen Medizinball gegen den Zugriff seines Gegenspielers zu schützen.

Durch verschiedene Ballarten können Variationen geschaffen werden. Besonders spannend ist ein Kampf um einen Luftballon, der nicht zerplatzen darf. Die Kampfzeit sollte vorgegeben werden.

**Gehüteter Schatz**

Mehrere Spieler bewachen auf einer Matte einen „Schatz“ (Medizinball), indem sie einen Kreis bilden und sich mit den Armen unterhaken. Ein Schüler oder eine etwa gleichstarke Gegenmannschaft versucht diesen Schatz zu erobern (s. Bild). Auch mit Musik als Signal für die Kampfzeit!



Verbotsregeln aufstellen, z.B. Verboten ist: Fingergelenke umdrehen, Kämpfen außerhalb der Mattenfläche, gewaltsames Entreißen des Balles, Kämpfen im Stand.

**Ball im Gewühl**

Das Spielfeld besteht aus einer größeren Mattenfläche (acht bis zehn Turnmatten). Zwei Gruppen spielen gegeneinander. Jedes Team besitzt einen eigenen Ball (Volley-, Plastikball), der zu Spielbeginn in einem Reifen am eigenen Spielfeldrand liegt. Der Ball muss nun in den gegnerischen Reifen befördert und dort abgelegt werden (Rugbyidee). Jeder Spieler darf sich nur auf den Knien bzw. auf allen Vieren fortbewegen. Erlaubt sind z.B., den gegnerischen Ball zu blockieren, gegnerische Spieler aus dem Spielfeld zu drängen, oder Spieler z.B. durch Festhalten am Mitspiel zu hindern (s. Bild).

**Kampf um Schuhe/Socken**

Jeweils zwei Schüler versuchen auf einer Mattenfläche, sich gegenseitig Sportschuhe und/oder Socken auszuziehen.

Zur Verteidigung ist Treten nicht erlaubt!



Einsatz zweier unterschiedlich farbiger Bälle.  
Bei größerer Spielerzahl Kennzeichnung der  
Mannschaftszugehörigkeit durch Parteibänder!  
Spielzeitbegrenzung, z.B. 2x5 Minuten.

# Kämpfen am Boden um den Raum und Körperpositionen

Stoffsammlung/Aufgaben

Grundlagen

## Kämpfen im Sportunterricht

Baustein 6

### Ziele

- Körperkontakte zulassen und intensivieren
- Die eigenen Aktionen in Abhängigkeit von den Partner- bzw. Gegnerreaktionen wählen
- Eindeutige Regeln zum kampfbetonten Handeln finden, akzeptieren, einhalten und gegebenenfalls variieren
- Taktische Fähigkeiten entwickeln und situationsbezogen anwenden
- Sich über Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle beim Kämpfen austauschen
- ...

### Themenvorschläge

- Wir schützen unseren Raum
- Beim Kämpfen und Spielen können Zentimeter entscheiden!
- Eine Matte wird zur Kampffläche!
- Den Körper des Partner-Gegners in bestimmte Positionen bringen
- Wie setzt man Kraft, Körpergewicht und Körperhaltung vorteilhaft für die Kampfführung ein?

### Matte freihalten/Mattensumo



Zwei Schüler befinden sich auf einer kleinen Mattenfläche, z.B. auf zwei aneinandergelegten Turnmatten oder auf einer Niedersprungmatte und versuchen, sich gegenseitig von der Fläche zu drängen, z.B. im Sitzen Rücken an Rücken, ...



... in Bankstellung Schulter gegen Schulter, ...

Beim Schieben Schulter gegen Schulter kann das Schultergelenk durch den Druck des Partners schmerzen. Weniger schmerzvoll ist die Stellung Oberarm gegen Oberarm.



... durch Schieben, Ziehen im Kniestand.

Ausreichender Sicherheitsabstand bei allen Übungen einplanen!

**Mattenkönig, bzw. -eroberung**

Eine Weichbodenmatte ist von Turnmatten umschlossen. Alle Schüler befinden sich zu Kampfbeginn auf der Weichbodenmatte im Kniestand oder in Bankstellung. Jeder versucht, die anderen Teilnehmer auf die Turnmatten zu drängen und so die „Burg“ für sich in Besitz zu nehmen. Die Ausführung kann als Einzel- oder Mannschaftswettbewerb erfolgen.



Für ausreichenden Sicherheitsabstand um die Kampffläche herum sorgen.

### Mattenflucht

Mattenaufbau wie beim Spiel „Mattenkönig“.  
Die Spieler einer „Flucht-Mannschaft“ versuchen, die Weichbodenfläche bäuchlings robbend zu verlassen, während die „Wächter-Mannschaft“ versucht, dies zu verhindern.



Es ist als Regel festzulegen, wann die Mattenflucht als gelungen zu bewerten ist, z.B. mit dem vollständigen Verlassen der Weichbodenmatte.

**Auf die Matte ziehen**

Ein Schüler bzw. eine Mannschaft besetzt die Niedersprungmatte. Eine zweite Mannschaft setzt sich um die Matte, wobei sie mit den Fußsohlen diese berührt. Nun versuchen die Schüler auf der Mattenfläche, die anderen in diese Fläche zu ziehen.



Teilnehmer, die auf die Matte gezogen werden, integrieren sich beispielsweise in das „Ziehteam“. Die Art und Weise wo und wie gezogen wird, kann vorgegeben werden.

Beim Einsatz von Weichbodenmatten darf nicht gestanden werden.

Die folgenden Aufgabenstellungen, die beliebig variiert werden können, rufen sowohl beim sich Verteidigenden als auch beim Angreifer das Aushalten und Einsetzen intensiver Widerstandskräfte hervor. Damit wird vorbereitet und angebahnt, was beim späteren Bodenkampf nicht zu umgehen ist.

Umso wichtiger ist es jetzt, wo die erhöhten Widerstandskräfte zum Einsatz gelangen und die emotionale Seite beider Partner stark angesprochen wird, regelmäßig die Beziehungsebene zu thematisieren und einen kommunikativen Austausch zu organisieren.

- **Fingerrollter Igel wird geplättet**  
Ein Schüler befindet sich als Igel in tiefer Bankstellung auf einer angemessen großen Turnmattenfläche. Ein oder zwei Mitschüler versuchen, den eingerollten „Igel“ in eine gestreckte Bauchlage zu zwingen.
- **Gestreckter Körper wird zusammengefaltet**  
In Umkehrung der vorangegangenen Übung soll jetzt ein Schüler, der sich in gestreckter Bauchlage befindet, beliebig gegen seinen Widerstand „zusammengefaltet“ werden.
- **Körperteile in unterschiedliche Ebenen bringen**  
Als weitergehende Differenzierung der bisherigen Übungsformen sollen jetzt bei einem sich wehrenden Partner vorher bestimmte Körperteile in unterschiedliche Ebenen zueinander gebracht werden (z.B. Ellbogen zu Knie; Hand über Kopf).



### Vorbemerkungen

Bisherige Aktionen hatten zum Ziel, in der Bodenlage vielfältige Erfahrungen im Rahmen spielerischen, spontanen Kräftemessens zu sammeln (z.B. Orientierung im Raum, Aktion – Reaktion, Angreifen - Verteidigen).

Jetzt sollen die Schüler ganz bewusst Bodenkampf als Möglichkeit erleben und erfahren, einen Gegner zu besiegen, d.h. gegen Verteidigungsaktionen (zunehmend starker Widerstand) erfolgreich zu sein. Als Erfolg zählt, den Gegner über bewegungseinschränkende Maßnahmen „kampfunfähig zu machen“. Das bedeutet, ihn aus einer bestimmten Ausgangssituation in die Rückenlage zu bringen und dort eine Zeit lang festzuhalten („Haltegriff“)<sup>1</sup>.

In den folgenden Bildreihen werden drei eher anfängergerechte Kampfsituationen dargestellt: Angriff gegen die Kniestandposition, Angriff gegen die Bankposition und Angriff gegen die Position Bauchlage. Diese vorgeschlagene Dreischrittfolge kann durchaus situativ verändert werden.

Alle Umdrehstrategien haben – wie oben erwähnt – zum Ziel, den Partner bzw. Gegner auf den Rücken zu zwingen und ihn dort zu fixieren. Auf den Seiten 110 und 111 werden zwei solcher Haltevariationen vorgestellt.

Der in Rückenlage festgehaltene Kämpfer hat seinerseits die Möglichkeit sich gegen die Niederlage zu wehren, indem er sich mit Hilfe einer spezifischen Technik befreit („Befreiungstechnik“, vgl. S.112-117).

Als didaktisch-methodische Leitlinie gilt wie bisher auch, dass die Schüler zunächst eher induktiv und experimentierend günstige Lösungen

suchen und finden sollen. Erst danach werden Formen vorgestellt, die im Rahmen normierter Zweikampfsportarten als effektivste Lösungsstrategien (sportliche Techniken)<sup>2</sup> im Hinblick auf spezifische Verteidigungsaktionen entwickelt und erprobt wurden. Es liegt nahe, diesen Zusammenhang den Schülern mit Hilfe von Wenn-dann-Beziehungen zu vermitteln und über einen regelmäßigen Wechsel der Angreifer- und Verteidigerrolle zu verdeutlichen.

### Ziele

- Wege finden und entdecken, einen Partner oder Gegner aus der Knie-, Bank- und Bauchposition gegen dessen Widerstand in die Rückenlage zu bringen
- Möglichkeiten entwickeln, einen Partner oder Gegner, der sich in Rückenlage befindet, in dieser Position kontrolliert festzuhalten
- Möglichkeiten entdecken, sich aus der Rückenlage zu befreien
- ...

### Themenvorschläge

- Wie schaffe ich es, meinen Partner oder Gegner kraftsparend in die Rückenlage zu bekommen?
- Mit welchen Strategien halte ich meinen Partner oder Gegner in der Rückenlage fest?
- Strategien zum Entkommen aus der Rückenlage oder wie befreie ich mich?
- Erproben der gefundenen Lösungsstrategien in einer Übungskampfsituation (= Randori)
- Die Rückenlage als provokative Aufgabe für Angreifer und Verteidiger
- Wie schafft man Chancengleichheit beim Kämpfen?

<sup>1</sup> Auch Gelenkhebel und Würgegriffe können dazu dienen, einen Gegner zu besiegen. Auf diese beiden Strategien verzichten wir bewusst, um nicht zuletzt die damit verbundenen Risiken auszuschließen.

<sup>2</sup> Aus diesem Grund werden dort auch die entsprechenden Fachtermini (japanische Begriffe) als zusätzliche Information genannt.

## Vom Kniestand in die Rückenlage drehen



Die Schüler beginnen im Kniestand. Sie versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen und über die unterschiedlichsten Formen in die Rückenlage drehen.

Die deutlich erkennbare stabilisierende Fußstellung der rechten Schülerin birgt gewisse Verletzungsrisiken in sich. Es wäre besser die Zehen aufzustellen (linke Schülerin).



Mit hoher Wahrscheinlichkeit ist zu erwarten, dass die Schüler bei der ersten Aufgabe experimentierend eine Lösung finden, die der Aufgabenstellung weitestgehend gerecht wird. Werden nur wenige erfolgversprechende Lösungen vorgeschlagen, können weitere Lösungen durch die Lehrkraft eingebracht werden, z.B. Umschlingen des Armes unter der Achselhöhle, an der gleichen Seite Blockieren des gegnerischen Knies mit gestrecktem Bein und den Partner bzw. Gegner darüber hinwegkippen (Ziehen und Drücken).



**Weiterführung bei allen Umdrehaufgaben:** Nach dem Drehen gilt es, den Partner in Rückenlage zu fixieren. Bei dieser weiterführenden Aufgabe ist mit mehreren Lösungen zu rechnen.

Bei allen Umdrehstrategien werden die Schüler erfahren, dass es günstig, kraftsparend und erfolgversprechend ist,

- beim Schieben und Ziehen an Schultern, Armen und Beinen des Partners oder Gegners dessen abstützende Körperteile zu „klauen“, d.h. sie in ihrer stützenden Funktion aufzuheben (z.B. durch Wegziehen, Blockieren)
- körpernah am Partner/Gegner zu agieren
- die Vorteile der Hebelgesetze zu nutzen

Beim Finden von „Umdrehern“ und Haltegriffen müssen im Vorfeld mit den Schülern die potentiellen Gefahrenquellen besprochen werden:

- Was und wie darf angefasst werden?
- Fingerfassen, Würgen und Hebeln sind verboten.
- Bei Haltelösungen darf der Kopf nicht im Schwitzkasten gehalten werden, d.h. dass der Hals/Kopf nicht ohne Einbeziehung eines Armes umschlungen werden darf.
- Beim Angriff aus dem Kniestand nicht auf den Körper des Partners fallen lassen.
- Es empfiehlt sich, ab jetzt ohne Schuhe zu kämpfen

Von der Bankposition in die Rückenlage drehen



Schildkröte umdrehen

Ein Schüler verteidigt sich in der niedrigen oder mittleren Bankposition („Schildkröte“). Unterarme und Ellbogen sind aufgestützt.



Der Partner soll Möglichkeiten finden, die „Schildkröte“ auf den Rücken zu drehen und dort festzuhalten.



Hierbei sollten verschiedene Angriffspositionen (vom Kopf her, von der Seite, von hinten) ausprobiert werden.

Bei größeren Mattenflächen kann diese Übungsform auch als Gruppenspiel nach den Regeln des Spiels „Schwarzer Mann“ gespielt werden, wobei es darum geht, möglichst viele „Schildkröten“ zu wenden. Jede umgedrehte Schildkröte wird dann zum Drehhelfer.



### Von der Bauchlage in die Rückenlage drehen

#### Baumstammrollen

Ein Schüler nimmt unterschiedliche Positionen in der Bauchlage ein, z.B. als „Baumstamm ohne Äste“.



„Baumstamm mit Ästen“, die er nicht mehr verändern darf.



Der angreifende Schüler versucht jeweils, diesen „Baum“ in die Rückenlage zu drehen. Dabei sollten auch schon erprobte und erfolgreiche Umdrehstrategien angewendet werden (vgl. S.106 und S.107).



#### Weiterführung bei allen Umdrehaufgaben:

Nach dem Drehen gilt es, den Partner in Rückenlage zu fixieren. Bei dieser weiterführenden Aufgabe ist mit mehreren Lösungen zu rechnen.

**Schlüsselstellen der Technik  
(Rechtsausführung)**



- Einklemmen des rechten gegnerischen Armes unter der linken Achselhöhle
- Hindurchführen des eigenen rechten Unterarmes unter die linke Achselhöhle des Partners
- diagonale Belastung mit dem Oberkörper, rechtwinklige Ausrichtung der Beinachse zur Körperlängsachse des Festgehaltenen
- Beine stützen in mittlerer Stützstellung (Stützdreieck), wobei das vordere Bein fast gestreckt, das hintere im Kniegelenk angewinkelt ist

<sup>3</sup> S.102: Dreistützpunkte-Haltegriff (Unterarm, Beine); japanisch: Kuzure-kesa-gatame  
S.103: Vierstützpunkte-Haltegriff (Unterarme, beide Knie); japanisch: Mune-gatame

### Schlüsselstellen der Technik (Rechtsausführung)



- möglichst großflächige Oberkörperbelastung im Schulter-Brustbereich des Partners
- Hüfte absenken, flach auf den Boden drücken
- stützende Beine strecken (s.o.) oder bei gegendrückendem Partner anwinkeln
- Kontrolle der gegnerischen Schulter durch Einklemmen

Bei allen Festhaltestrategien und -techniken werden die Schüler erfahren, dass es günstig, kraftsparend und erfolgversprechend ist:

- körpernah am Partner oder Gegner zu agieren
- den eigenen Körperschwerpunkt tief zu halten
- die eigene Körperfläche breit zu verteilen (Drei- bzw. Vierstützpunkte)
- die Belastung auf Oberkörper, Brust und Schultern des Festzuhaltenden variabel und reaktiv zu gestalten (dynamische Muskelspannung statt Dauerverkrampfung)

Um diesen technischen Empfehlungen optimal entsprechen zu können, ist ein langer Lern- und Übungsprozess notwendig. Von daher ergeben sich logischerweise Abweichungen von den Schlüsselstellen - im Folgenden als „Schwerpunktfehler“ bezeichnet - die es dem Festgehaltenen ermöglichen bzw. erleichtern sich zu befreien (siehe Seiten 112-117). Diese Chance erhöht sich durch entsprechende Bewegungsaktivitäten des Festgehaltenen.

## Beispielhafte Befreiungsstrategien zum Dreistützpunkte-Haltegriff (Kuzure-kesa-gatame)



### Schwerpunktfehler 1

mangelnde Haltekontrolle durch die Arme



### Befreiungsstrategie

- mit der linken Schulter vor den Haltenden drehen
- gleichzeitig den rechten Ellbogen und die rechte Schulter ruckhaft zurückziehen



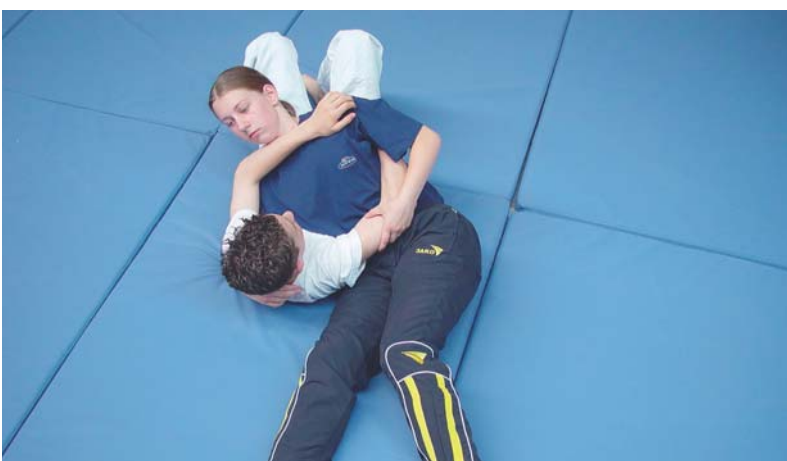
- weiter drehen auf den Bauch





**Schwerpunktfehler 2**

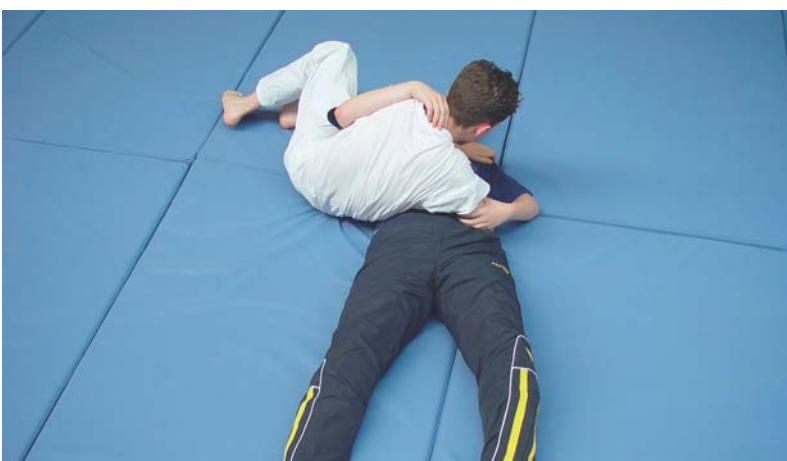
mangelnde Belastung mit dem Oberkörper, d.h. Oberkörper ist zu aufrecht. Außerdem sind die stützenden Beine zu weit vorne (180°-Winkel der Körperlängsachsen).

**Befreiungsstrategie**

- mit dem linken Arm den Haltenden nach hinten drücken, wobei der Unterarm entweder quer vor den Hals oder diagonal vor die Schulter gelegt wird



- auf die rechte Gesäßhälfte drehen (Po zurück ziehen)



- Armdruck verstärken und sich schwingvoll über die rechte Körperseite aufrichten
- den Haltenden in die Rückenlage stoßen



**Schwerpunktfehler 3**

das obere, hintere Bein ist zu nahe an den gegnerischen Beinen.



**Befreiungsstrategie**

- den Oberkörper des Haltenden an den eigenen Oberkörper heranziehen.
- sich mit dem Bauch zum Haltenden drehen
- mit beiden Beinen das gegnerische hintere Bein umklammern



- laut Wettkampfregel im Judo gilt ein Haltegriff auch als gelöst, wenn beide klammernden Beine zu einem Kreis geschlossen sind.

## Beispielhafte Befreiungsstrategien zum Vierstützpunkte-Haltegriff (Mune-gatame)

Grundlagen

## Kämpfen im Sportunterricht

Baustein 6



### Schwerpunktfehler 1

Hüfte und damit der Körperschwerpunkt zu hoch. Dadurch ergibt sich eine mangelnde Kontrolle des gegnerischen Brust-Schulter-Bereichs.



### Befreiungsstrategie

- Drehung um die Körperlängsachse nach links, d.h. über die (schlecht) gehaltene Schulter



- vom Haltenden weg auf den Bauch drehen. Als zweite Lösung kann auch zum Haltenden hin gedreht werden.



### Schwerpunktfehler 2

Belastung zu stark auf Bauch/Oberschenkel und zu wenig auf Brust-Schulter-Bereich. Dadurch fehlt die nötige Oberkörper/Schulterfixierung.



### Befreiungsstrategie

- Flankenseite des Haltenden in Richtung eigene Füße wegschieben



- Oberkörper schwungvoll über die rechte Körperseite aufrichten



- Beine im Halbkreis unter dem Oberkörper des vorher Haltenden zurückziehen und versuchen, selbst einen Haltegriff anzusetzen

**Schwerpunktfehler 3**

Hüfte zu weit weg und Schwerpunkt zu hoch. Von daher ist keine Kontrolle durch Belastung gegeben.

**Befreiungsstrategie**

- gegnerische Hüfte auf Distanz halten bzw. diese durch Wegschieben vergrößern
- zum Haltenden drehen und mit beiden Beinen dessen nächstgelegenes Bein umklammern
- vgl. hierzu Hinweis auf Wettkampffregel (S.114 unten)



Bei allen Festhaltestrategien und -techniken werden die Schüler erfahren, dass es günstig, kraftsparend und erfolgversprechend ist:

- körpernah am Partner/Gegner zu agieren
- durch ständige Aktivitäten die eigene Körperlängsachse parallel zu der des Partner/Gegners zu bringen
- möglichst frühzeitig mit Befreiungsaktivitäten zu beginnen, d.h. bevor die technischen Knotenpunkte des Haltegriffes voll zur Geltung kommen

## Variatenreiches Kämpfen am Boden

Die im Folgenden vorgestellten Varianten des Kämpfens am Boden zielen auf ein höheres Könnensniveau der Kämpfer. Dies zeigt sich u.a. in folgenden Bereichen:

- Erweitertes Fertigungsrepertoire
- Verbesserte Bewegungsqualität
- Verbesserte taktische Handlungskompetenz
- Kultivierter Kampfstil

Dies alles kann ebenfalls im Rahmen des „normalen“ Sportunterrichts realisiert werden.

- **Fehler erkennen und stimmig reagieren**  
Der Festhaltende baut in seine Haltetechniken bewusst Schwerpunktfehler ein, die er jeweils für kurze Zeit (ca. 5 Sekunden) aufrecht erhält. Der Gehaltene muss innerhalb dieser Zeit den/die Fehler erkennen und eine dazu passende Befreiungsstrategie anwenden.
- **Verkehrte Aufgabenwelt**  
Viele Übungen können aufgabenverkehrt durchgeführt werden. Beispielsweise muss die Schildkröte in der kleinen Bankposition gehalten werden, denn sie will sich auf den Rücken drehen.
- **Randoriformen**  
Unter Randori versteht man ein spielerisch übendes Kämpfen mit Absprachen unter den Kämpfenden. Kampfwege und Ideen sollen dabei erprobt und weiterentwickelt (kultiviert) werden. Im Gegensatz zum institutionalisierten Wettkampf bleiben Niederlagen folgenlos.
- **„Haltegriffkönig“**  
Es wird so lange gekämpft, bis entweder ein Haltegriff 25 Sekunden gehalten wird oder eine erfolgreiche Befreiung gelingt. Danach erfolgt ein Rollentausch und/oder ein Partnerwechsel. Als differenzierende Maß-

nahme kann der Haltegriff typ vorher abgesprochen werden.

- **Kämpfen nach Ansage**  
Bodenkämpfe mit vorausgehender Festlegung der Körperposition (z.B. Bank, Bauchlage, Kniestand) und der Angriffsrichtung (z.B. vom Kopf her, von der Seite, von den Füßen).
- **Handicapkämpfe**  
Ein oder beide Partner/Gegner werden in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt (handicapped). Beispielsweise muss ein Gegenstand (kleiner Ball, Tuch) mit der „starken“ Hand festgehalten werden. Denkbar ist auch, die Beine mit dem Judogürtel zusammen zu binden oder die Augen zu verbinden, damit der Sehsinn ausgeschaltet wird.

Die genannten Varianten des Kämpfens am Boden können selbstverständlich auch miteinander kombiniert werden.



## Kämpfen im Stand

### Vorbemerkungen

Die meisten Schüler verbinden mit dem Begriff Kämpfen eine Aktion, die mit einer typischen Ausgangsposition beginnt, dann über eine Kampfhandlung einen Wurf oder Gegenwurf beinhaltet und falls erforderlich, am Boden weitergeführt wird. Sowohl didaktisch-methodische Gründe als auch Aspekte der Sicherheit legen es aus unserer Sicht nahe, Standkämpfe erst nach der Einführung des Kämpfens am Boden zu bearbeiten (vgl. Baustein 6). So ist bei kämpferischen Auseinandersetzungen im Stand im Gegensatz zu Bodenkämpfen der Aktionsradius der Beteiligten beträchtlich erweitert. Der Kräfteinsatz ist groß und Bewegung findet mit hoher Geschwindigkeit statt. Die Kontrolle eines Partners über den Partner oder Gegner und den eigenen Körper kann zu einem Problem werden. Auch die Orientierung im Raum und auf einer festgelegten Kampffläche ist erfahrungsgemäß mit gewissen Schwierigkeiten verbunden. Kämpfe im Stand sind komplexer und erfordern, spätestens in der sportartspezifischen Ausprägung, viel technisches und taktisches Verständnis der Schüler.

Die bisher aufgeführten Inhalte dieser Handreichung wirken auf die Entwicklung des Zweikampfverhaltens im Stand durchgehend förderlich. Bei Standkämpfen kommen nämlich dem Gleichgewichtserhalt, der angemessenen Körperspannung, der Lage des Körperschwerpunktes, der Bewegungsökonomie und der Antizipationsfähigkeit besondere Bedeutung zu.

Die Struktur dieses Bausteins 7 ist die gleiche wie bei „Kämpfen am Boden“. Zuerst werden in der Stoff- und Aufgabensammlung „Kämpfe um Gegenstände“, dann „Kämpfe um den Raum“ vorgestellt. Die bei Baustein 6 getroffenen Aussagen über Bedeutung und Ziele des Kämpfens um

Gegenstände bzw. um den Raum am Boden gelten ebenfalls für den Standkampf.

Obwohl bei den meisten der folgenden Kampfspiele und Übungen im Stand nicht der Fall des Partners das entscheidende Kriterium für Sieg bzw. Niederlage ist, kann es im Eifer des Spielverlaufes zum Gleichgewichtsverlust und somit zum Sturz eines Schülers kommen. Von daher empfiehlt es sich, die Inhalte des Bausteines „Vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen“ vielen der hier empfohlenen Inhalte vorzuschalten und sie immer wieder zu üben, zu verfeinern und zu Routine werden zu lassen.

Spätestens beim „Partnerschaftlichen Werfen und Fallen“ sollten die Falltechniken in Grobform beherrscht werden. Inhalt dieses Kapitels ist die Vermittlung zweier Techniken aus der Sportart Judo: Beinstellen (O-soto-otoshi) und Hüftwurf (O-goshi). Im Mittelpunkt steht das kooperative Miteinander im Gegeneinander zweier Schüler, die als Partner den „Wurf“ und das „Geworfen-Werden“ erleben und wahrnehmen sollen. Die gegenseitige Verständigung und die psychische Einstellung beider Beteiligten haben beim Erwerb dieser Judotechniken zentralen Stellenwert (siehe auch die zusätzlichen Vorbemerkungen zu diesem Punkt). Die Erarbeitung weiterer kämpferisch relevanter Wurftechniken und deren Anwendung unter Widerstandsbedingungen ist selbstverständlich eine weitere Stufe - auch in der Ausbildung und Erfahrung der Lehrkraft - übersteigt aber den Rahmen dieser Handreichung.

### Pädagogische Perspektiven

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern - **Bewegungserfahrungen erweitern**
- **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**



## Kämpfen im Stand um Gegenstände

Stoffsammlung/Aufgaben

### Ziele

- Körperkontakte zulassen
- Eroberungs- und Verteidigungsstrategien entwickeln, erproben und ggf. verändern
- Eindeutige Regeln zum sportlichen Handeln finden, akzeptieren, einhalten und variieren
- Sich über Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle beim Kämpfen austauschen
- Sich auf Dynamik und Sicherung des Gleichgewichts beim Kämpfen im Stand einstellen
- Auf mögliche Fallsituationen angemessen reagieren
- ...

### Themenvorschläge

- Wie verteidigen wir einen Gegenstand gegen fremden Zugriff?
- Strategien des Verteidigens und Eroberns entdecken
- Die Auswahl der Gegenstände und die Ausstattung der anderen Seite beeinflussen das Kampfverhalten
- Wie bestimmt die Distanz zum Partner das Kampfverhalten?
- In welchem Wirkungszusammenhang stehen die Lage des Körperschwerpunktes und Gleichgewicht?
- Wie unterscheidet sich das taktische Verhalten beim Kämpfen am Boden und im Stand?

### Ball-Eroberung



Ein Spielfeld in dessen Mitte 10 Bälle liegen, wird z.B. mittels Mattenbahnen abgegrenzt. Zwei Mannschaften sitzen oder stehen sich an den Schmalseiten des Spielfeldes gegenüber.



Auf ein Startsignal hin laufen alle Schüler zur Mitte und versuchen, so viele Bälle wie möglich hinter die eigene Mattenlinie zu bringen. Dabei ist gegenseitiges Abnehmen der Bälle nur auf dem Spielfeld erlaubt.

**Kopf aufrecht halten, um Zusammenstöße zu vermeiden.**



#### Variation

Nachdem die beiden Mannschaften ihre Plätze auf den Mattenbahnen eingenommen haben, bestimmen sie eine Reihenfolge ihrer Mitspieler („Erster“, „Zweiter“ ...). Dann ruft der Spielleiter jeweils die ersten, zweiten ... Spieler jeder Mannschaft auf und rollt jeden Ball einzeln von außen ins Spielfeld. Die jeweils aufgerufenen Spieler („Erster“, „Zweiter“...) laufen nun ins Feld, erobern den Ball und bringen ihn hinter die eigene Mattenlinie. Der Gegenspieler versucht dies zu verhindern.

**Schatz bewachen**

Alle Teilnehmer bilden einen Kreis und halten sich gegenseitig an den Händen oder mit den Armen eingehakt fest. In der Kreismitte liegt ein Schatz (Ball, Seil o.ä.), der zu bewachen ist. Ein Räuber versucht nun, in den Kreis zu gelangen und den Schatz zu erobern. Die Verteidiger versuchen dies zu verhindern, indem sie mit ihren Körpern den Schatz gegen den Angreifer abschirmen und diesen abdrängen, ohne ihn jedoch festzuhalten.

**Ballklau**

(Spielbeschreibung, siehe Baustein 6, Seite 97).



**Drache „Smaug“**

Der Drache „Smaug“ bewacht innerhalb eines Kreises einen Schatz, der vor ihm auf dem Boden liegt (Tuch, Ring, Ball). Um ihn herum stehen auf einer Kreislinie (Hallenmarkierung) in 2-3 m Abstand mehrere (5-10) Räuber, die versuchen in den Kreis einzudringen und den Schatz zu rauben.

Der Drache darf sich frei im Spielkreis bewegen. Wird ein Räuber vom Drachen beim Raubversuch durch Abschlagen erwischt, erstarrt dieser auf der Stelle. Abgeschlagen werden darf nur, wer sich im Kreis befindet. Wer den Schatz erobert, wird zum neuen Drachen.

**Klammern erobern oder Schwänzchen fangen**

Jeder Schüler befestigt an seiner Kleidung eine bestimmte Anzahl Wäscheklammern oder steckt ein Parteiband, Tuch o.ä. in seinen Hosenbund. Die Gegenstände müssen sichtbar sein und dürfen nicht festgehalten werden. Sie sind von den Mitspielern zu erobern und an der eigenen Kleidung zu befestigen.

**Matte freihalten**

(Spielbeschreibung, siehe Baustein 6, S.100).

## Kämpfen im Stand um den Raum

Stoffsammlung/Aufgaben

### Ziele

- Körperkontakte zulassen
- Taktische Fähigkeiten entwickeln und situativ anwenden
- Klare Regeln zum kampfbetonten Handeln finden, akzeptieren, einhalten und ggf. variieren
- Sich über Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle beim Kämpfen austauschen
- Sich auf Dynamik, Gleichgewichtssituation und räumliche Situation beim Kämpfen im Stand einlassen
- Auf mögliche Fallsituationen angemessen reagieren
- ...

### Themenvorschläge

- Wie bestimmt die Distanz zum Partner das Kampfverhalten?
- Unterschiedliche Flächen, Räume und Mattenarten beeinflussen die Art des Kämpfens
- Wie beeinflusst der Raum das unterschiedliche taktische Verhalten beim Kämpfen am Boden und im Stand?
- Wie setzt man Kraft, Körpergewicht und Körperhaltung vorteilhaft für die Kampfführung ein?
- In welchem Wirkungszusammenhang stehen die Lage des Körperschwerpunkts und das Gleichgewicht?
- Wie werden Fallsituationen vermieden?

**Kanaldeckel-Spiel**

Aus mehreren Reifen oder Matten werden „Kanaldeckel“ gebildet, die nicht betreten werden dürfen. Je zwei Schüler versuchen, sich gegenseitig auf den „Kanaldeckel“ zu ziehen. Jeder Fußkontakt innerhalb des „Kanaldeckels“ zählt.

**Variation**

Dieses Spiel kann auch mit einer Gruppe stattfinden. Hierbei ist die Größe des „Kanaldeckels“ der Gruppengröße anzupassen. Linienmarkierungen in der Turnhalle können auch benutzt werden.

Der Kampf wird intensiver, wenn die am eventuellen Lösen der Handfassungen beteiligten Gruppenmitglieder kurzfristig ausscheiden bzw. zu einer anderen Fläche wechseln müssen!



Es empfiehlt sich im Unterarmgriff zu fassen.

**Kanaldeckel umgekehrt**

Jeder der beiden Spieler setzt einen Fuß auf den „Kanaldeckel“ und muss versuchen, diesen während eines Verdrängungskampfes dort zu behalten.



Es empfiehlt sich im Unterarmgriff zu fassen.

**Kampfball**

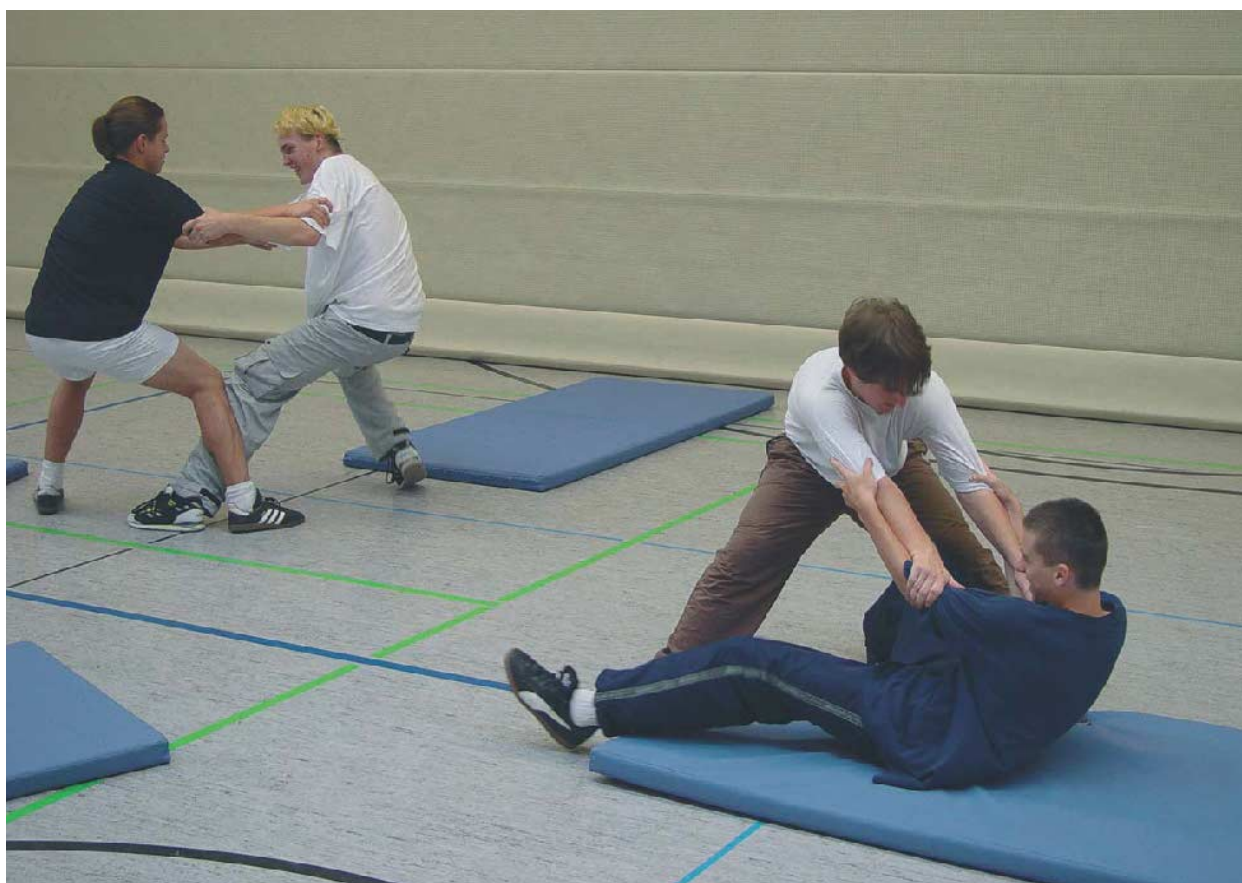
Zwei Mannschaften von je fünf bis sieben Schülern müssen einen Medizinball über das Spielfeld von der eigenen Grundlinie hinter die der Gegenmannschaft transportieren. Dies darf nur durch Tragen oder Rollen geschehen.





**Beute ins Nest**

Zwei Schüler bestimmen jeweils eine entfernt ausgelegte Matte als ihr „Nest“, in das die „Beute“, d.h. der Partner gezogen, geschoben oder getragen werden muss.



Bei allen Paaren wird die Orientierung im Raum verstärkt geschult.

Die kämpfenden Paare dürfen sich untereinander nicht anrempeln oder berühren.

**Vier-Felder Kampf**

Ein Kreuz wird auf dem Boden markiert. So entstehen vier Felder. Nun stellen sich vier Schüler in eines der vier Felder. Auf ein Startzeichen hin drängen sich die Schüler gegenseitig in das im Uhrzeigersinn liegende nächste Feld. Der im Anfangsfeld verbliebene Spieler ist Sieger. Vom zweiten Feld aus drängen sich die restlichen Kämpfer weiter ins dritte und schließlich ins vierte Feld.



Der Reiz an diesem Spiel ist das Auskämpfen der Plätze.

**Die zwei Lager**

Zwei Mannschaften stehen sich in fünf bis sechs Metern Entfernung gegenüber. Jede Mannschaft besitzt eine Matte als „Lagerplatz“. Auf ein Signal hin laufen alle Spieler zu einer in der Mitte gezogenen Linie und versuchen, einen Gegenspieler ins eigene Lager zu ziehen.



**Kämpfender Kreis**

Alle Mitspieler (acht und mehr) stehen als Innenstirnkreis mit den Armen eingehakt auf einer Mattenfläche oder auf einem ebenso großen Kreis aus Matten (vgl. Bild). Alle versuchen, ihren Nachbarn durch „Bein-Stellen“ oder „Bein-Hakeln“ in Verbindung mit Armzug und Schulterdruck aus dem Gleichgewicht zu bringen. Berührt ein Spieler mit dem Gesäß die Matte, scheidet er aus und bildet mit weiteren Ausgeschiedenen einen neuen kämpfenden Kreis.

**Der stärkste Kreis**

In der Mitte des Spielfeldes befindet sich ein Kreis als Bodenmarkierung. Vier gleichstarke Mannschaften bilden durch Einhaken der Arme vier Kreise. Auf ein Zeichen des Spielleiters hin versuchen alle eingehakten Schüler als erste in den am Boden markierten Kreis zu gelangen. Der Personenkreis darf sich dabei nicht öffnen. Nun beginnt ein gegenseitiges Behindern, Schieben, Drängen. Sieger ist die Mannschaft, die als erste im Mittelkreis steht ohne ihren Kreis gelöst zu haben.



Das Fallen ist unproblematisch, da der Schüler durch die Arme seiner Mitschüler gehalten wird.

Stolperstellen können durch bündige Mattenaufbauten vermieden werden.

**König entführen**

Zwei Mannschaften besitzen je eine Burg. Jede Mannschaft wählt/bestimmt einen ihrer Mitspieler als König. Der König ist der Gegenmannschaft nicht bekannt! Jede Mannschaft versucht, den König der Gegenmannschaft zu identifizieren und ihn dann in die eigene Burg zu ziehen. Dabei müssen die Teilnehmer die gegnerische Spielfeldhälfte betreten. Eine Mannschaft hat gewonnen, wenn sie den König der Gegen-

mannschaft erkannt und in die eigene Burg gebracht hat. Die Mitspieler des Königs dürfen ihm bei drohender „Entführung“ helfen. Der König sollte möglichst lange geheim gehalten werden.



**Die Grenze**

Zwei etwa gleich starke Mannschaften stehen sich in einer Entfernung von drei bis vier Metern gegenüber. Zwei Meter hinter jeder Mannschaft wird eine Linie mit Turnmatten als Grenze ausgelegt. Auf ein Signal hin versucht eine Mannschaft die gegnerische Grenze zu erreichen; die andere hindert sie daran. Der Grenzübergang ist nur gültig, wenn ein Schüler die Linie mit beiden Füßen überschritten hat.



Es empfiehlt sich, das Spiel auf 30 Sekunden zu begrenzen.

**Tauziehen im Viereck**

Vier Schüler haben sich zu einem Quadrat aufgestellt. Ein Tau, dessen Enden zusammengebunden sind, dient zum Tauziehen. Hinter jedem Schüler liegt ein Gegenstand, der während des Tauziehens zu erreichen ist (z.B. Medizinball, Keule).

**Beschützen**

Vier bis fünf Schüler bilden einen Kreis mit Hand- oder Schulterfassung. Ein Fänger soll nun einen vorher bestimmten Schüler im Kreis berühren. Der Fänger kann um oder durch den Kreis laufen.



**Käfigspiel**

Sechs bis zehn Schüler bilden durch Handfassung einen runden Käfig und schließen einen weiteren Mitspieler darin ein. Dieser muss versuchen, aus dem Käfig zu entkommen, z.B. durch die „Gitterstäbe“ hindurch oder über die Haltenden hinweg.



*Von den „Käfig-Spielern“ kann völlige Passivität oder „gemäßigter Widerstand“ verlangt werden!*



## Sumo



Eine Mattenfläche wird ausgelegt und mit Turnmatten gesichert. Zwei Schüler kämpfen gegeneinander, indem sie versuchen, sich aus der Kampffläche zu drängen oder ...



... den Konkurrenten auf der Mattenfläche zu Fall zu bringen.

Auf der Sicherheitsfläche darf nicht gekämpft werden und es dürfen sich keine weiteren Schüler darauf aufhalten.

Bei Kämpfen im Stand ist eine Niedersprungmatte zu verwenden (siehe Kapitel „Sicherheitsförderung beim Kämpfen im Sportunterricht“).

## Partnerschaftliches Werfen und Fallen

Stoffsammlung/Aufgaben

### Vorbemerkungen

In diesem Baustein werden erste, einfach zu vermittelnde und zu erlernende Wurftechniken aus der Sportart Judo vorgestellt. Eine der Voraussetzungen zum Erlernen dieser Techniken ist nach Jigoro Kano, dem Begründer des Judos, das Prinzip vom „gegenseitigen Helfen und Verstehen“, d.h. dass das Erlernen aller Fertigkeiten (Würfe, Griffe) eine dauernde Kooperation der Schüler voraussetzt. Der Lernfortschritt des Werfers beim Erwerb und Üben von Techniken wird beispielsweise durch die aktive Mithilfe des zu Werfenden unterstützt.

Durch das Miteinander bei der Aneignung und Durchführung von Wurftechniken werden gleichzeitig potentielle Gefahren und Situationen vermieden oder nachhaltig entschärft.

Ähnliche körperliche Voraussetzungen bei Jungen und Mädchen sind selbstverständlich günstige Voraussetzungen für kooperatives Üben. Differenzen in den körperlichen Merkmalen und Proportionen fördern jedoch auch die im Zweikampfsport notwendige Einstellung und Anpassung auf neue Partner oder Gegner und tragen zusätzlich zur Abwechslung im Übungsablauf bei.

Es werden nun zwei Judowürfe aus zwei Anwendungssituationen heraus entwickelt. Standard-Ausgangspositionen beim Kämpfen im Stand sind einerseits das gegenseitige Ziehen der Partner bzw. Gegner aufeinander zu und andererseits das gegenseitige Drücken/Schieben voneinander weg. Wie bereits gesagt, ist ein grundlegendes Prinzip im Judo das Siegen durch Nachgeben (sanfter Weg). Hierbei werden gegnerische Kräfte durch Ausweich- und Begleitbewegungen optimal für die Ausführung einer Wurftechnik genutzt (Prinzip: Aktion - Reaktion). Ziehen sich also zwei Schüler gegenseitig, gibt der eine plötzlich seinen Zug auf, geht auf den dadurch nach hin-

ten strauchelnden Partner zu und stellt ihm als Werfer ein Bein (O-soto-otoshi). Versuchen zwei Schüler jedoch sich gegenseitig wegzuschieben, nutzt der Werfer die Kraft/Energie des Partners, indem er zur Seite ausweicht und einen „Hüftwurf“ (O-goshi) ausführt, d.h. den Vorwärtsimpuls des schiebenden Partners ausnutzt, um ihn über die Hüfte weiter zu ziehen.

Als Vermittlungshilfe werden bei beiden Würfen „Schlüsselstellen“ hervorgehoben, die sowohl Knotenpunkte der Technik als auch unterstützende Maßnahmen des Partners illustrieren. Bei der Vermittlung des Hüftwurfes wird zusätzlich eine „Geländehilfe“ vorgestellt, die das Aufladen des Partners auf die Hüfte erleichtert.

Im Anschluss an die Technikvermittlung werden Übungssituationen dargestellt, die Anwendungsmöglichkeiten der Würfe aus unterschiedlichen Bewegungsrichtungen zeigen.

Die Auswahl der exemplarisch ausgewählten Wurftechniken erfolgte nach folgenden Kriterien:

- **Kontrolle über den Partner und die Wurfgeschwindigkeit**

Beide Techniken ermöglichen ein hohes Maß an Kontrolle des Werfenden über den Geworfenen. Durch die Sicherung mit dem eigenen Griff kann der Werfende während jeder Phase des Wurfes den Geworfenen kontrollieren (vgl. Schlüsselstelle der Techniken). Die Würfe können, beginnend mit Zeitlupengeschwindigkeit, mit zunehmender Bewegungssicherheit schneller werden.

- **Verständnis des Ablaufs**

Sowohl das „Bein stellen“ als auch das Werfen über die Hüfte verstehen die Schüler vom Bewegungsablauf schnell.

- **Höhe des Falls**

Beim „Bein stellen“ ist die Fallhöhe bewusst niedrig gewählt. Der Geworfene fällt hierbei maximal aus Standhöhe. Durch die permanente Griffsicherung des Werfenden (vgl. Schlüsselstelle zu dieser Technik) wird der Geworfene kontrolliert abgelegt.

Beim „Hüftwurf“ ist die maximale Fallhöhe die Höhe der Hüfte des Werfenden. Auf den ersten Blick erscheint diese Technik durch die Fallhöhe schwieriger, ist sie jedoch nicht, da durch die Griffsicherung um die Hüfte des Partners dieser eher getragen und anschließend abgelegt wird.

- **Wurffamilien**

Der fortgeschrittenen Sportlehrkraft wird durch die beiden exemplarisch dargestellten Wurftechniken der Zugang zu weiteren Wurftechniken eröffnet, die aufgrund ihrer Gemeinsamkeiten in der Judosystematik zu Wurffamilien zusammengefasst sind.

Bei der Vermittlung dieser Wurftechniken kann weiterhin auf spezielle Matten und Judo-Anzüge verzichtet werden. Wir empfehlen jedoch, feste langärmelige und langbeinige Sportbekleidung zum Schutz vor Hautabschürfungen auf der rauhen Mattenoberfläche zu tragen (vgl. auch Kapitel: „Sicherheitsförderung beim Kämpfen im Sportunterricht“).

### Ziele

- Im Miteinander Techniken erlernen und anwenden
- Die kooperative Rolle des Werfers und Geworfenen erkennen und annehmen
- Prinzipien von Wurftechniken erfahren, verstehen und selbst umsetzen
- Eindeutige Absprachen und Regeln beim Technikerwerb finden, akzeptieren und einhalten
- In Wurf- und Fallsituationen angemessen und unterstützend agieren und reagieren
- Den Zugang zur Zweikampfsportart Judo anbahnen
- Den Partner unter Zuhilfenahme der erlernten Techniken aus dem Gleichgewicht bringen
- ...

### Themenvorschläge

- Der Geworfene unterstützt den Werfer
- Wie begleitet der Werfer den Fallenden idealtypisch bei einem Wurf?
- Wir erhöhen die Sicherheit beim Erwerb neuer Wurftechniken durch gezielte Maßnahmen
- Unterschiedliche körperliche Merkmale und Proportionen beeinflussen den Technikerwerb
- Wie werden Kraft, Gewicht und Haltung vorteilhaft beim Erwerb und Anwenden von Wurftechniken eingesetzt?
- Unter welchen Bedingungen gelingt ein Wurf, unter welchen scheitert er?
- Gibt es einen Wirkungszusammenhang zwischen der Lage des Körperschwerpunktes und dem Erhalt des Gleichgewichtes?
- Sportartspezifische Kleidung (Judoanzug) und Untergründe (Judomatte) beeinflussen den Technikerwerb

Bein stellen (O-soto-otoshi)



Jeder der beiden Schüler zieht den anderen zu sich.



Die Angreiferin gibt plötzlich ihren Zug auf, macht einen Ausfallschritt seitlich neben den Partner, ...



... stellt das Nachziehbein hinter das rechte Standbein des Partners (siehe S.143) und ...



... drückt diesen über das eigene Blockierbein um.



Der Partner wird in der Fallbewegung begleitet und abgelegt (siehe S.144).

### Schlüsselstelle

Durch die Fassart im Nacken und am Ellbogen kann der Partner beim Wurf „sanft“ bis auf die Matte geführt werden.



**Schlüsselstelle**

Beim Wurfansatz Kniekehle an Kniekehle platzieren.



**Schlüsselstelle**

Beim Wurf wird ein Arm festgehalten und der Geworfene so in eine günstige Fallposition gebracht. Der Werfende sichert mit aufrechtem Oberkörper und leicht gebeugten Knien, um ein Stürzen auf den Partner zu vermeiden und den Fall des Geworfenen abzumildern und die Landung zu unterstützen (siehe Baustein 5: „Vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen“ – Der Fall seitwärts).







### Übungssituation: Schüler geht rückwärts



Der die Aktion auslösende Schüler geht einen Schritt zurück.



Die Angreiferin folgt ihm und macht einen Ausfallschritt neben, besser noch „hinter“ das zurückgesetzte Bein.



Sie platziert ihre Kniekehle an die Kniekehle des Partners, zieht diesen zu sich heran und ...



... drückt ihn über das blockierende Bein nach hinten um.



Der Arm wird bei der Landung gesichert.

### Übungssituation: Schüler geht vorwärts



Der die Aktion auslösende Schüler geht einen Schritt vor.



Die Angreiferin weicht mit einem Schritt zur Seite aus und stellt ihr Spielbein mit der Kniekehle hinter die Kniekehle des Schülers.



Sie zieht ihn zu sich heran und drückt ihn über ihr blockierendes Bein (Hindernnis).



Der Fall des Geworfenen wird abgemildert und die Landung unterstützt, indem ein Arm festgehalten wird.

## Hüftwurf (O-goshi)



Beide Schüler versuchen sich gegenseitig wegzudrücken. Der Angreifer gibt plötzlich dem Druck nach und umfasst die Hüfte der Partnerin.



Er platziert seine Füße parallel vor den Füßen der Partnerin und beugt bei aufrechtem Oberkörper die Knie.



Beim Werfen preßt er die Partnerin weiterhin mit seinem Arm an seinen Rücken, streckt die Beine und zieht sie bei gleichzeitigem Abbeugen des Oberkörpers über seine Hüfte.



Der Fall des Geworfenen wird abgemildert und die Landung unterstützt, indem beim Ablegen der Partnerin ein Arm festgehalten wird.

## Schlüsselstellen



Sie geht auf die Zehenspitzen, damit sich der Werfende besser unter ihrem Körperschwerpunkt platzieren kann. Möglich ist auch, dass sie die Aktion auslöst, indem sie dem Werfer ihr Gleichgewicht schenkt.

Die Partnerin unterstützt den Eingang, indem sie den Partner mit der Hand in eine gute Wurfposition dirigiert. Zusätzlich kann sie durch Druck mit der Hand ihren Fall aktiv mitbeeinflussen.

### Schlüsselstelle



Beim Werfen Füße zwischen die Füße des Partners, den eigenen Körperschwerpunkt unter den Körperschwerpunkt des Partners platzieren und dann aus den Knien heben.



**Schlüsselstelle**

Durch Festhalten des Arms wird die Landung erleichtert und der Geworfene in die Landeposition gebracht (siehe Baustein 5: „Vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen“ – Der Fall seitwärts, Seite 90).





### Übungssituation „Geländehilfe“

Ein Schüler steht auf einer Erhöhung (Kastendeckel, Langbank).



Die Angreiferin umfasst die Hüfte des Partners, zieht ihn an sich heran ...



... und lädt ihn wie einen „Mehlsack“ auf ihren Rücken.

Der Schüler kann als „Mehlsack“ einige Meter weit getragen und dann abgelegt werden.



Nun legt sie ihn vor sich ab und mildert seinen Fall, indem sie seinen Arm festhält.



### Übungssituation: Schüler geht vorwärts

Der Partner umfasst die Hüfte der Partnerin.



Die Partnerin geht einen Schritt vor und schenkt somit dem Werfer ihr Gleichgewicht.



Der Angreifer dreht sich in den Hüftwurf ein.



Der Fall des Geworfenen wird abgemildert und die Landung unterstützt, indem beim Ablegen der Partnerin ein Arm festgehalten wird.

### Schlussbetrachtung: Kultiviertes Kämpfen als Ziel sportunterrichtlicher Inszenierungen

Jeder, der sich willentlich in ein Zweikampfgeschehen einschaltet, ist bereit, ein überdurchschnittliches Maß Kraft aufzubringen und die emotionale Grenzsituation einer solchen widerständigen Kommunikationsform auf sich zu nehmen.

Die Motive, kämpfen zu wollen, sind dabei ebenso vielfältig wie die individuelle Ausgestaltung dieser Sinnperspektive. Gerade bei Heranwachsenden fällt auf, dass nicht selten die kämpferischen körpernahen Auseinandersetzungen untereinander sehr brutal geführt werden und vor allem die Hemmschwelle gegenüber Unterlegenen erschreckend gesunken ist. Offensichtlich ist es in Phasen entwicklungsbedingter Verunsicherungen und Belastungen besonders schwierig, im Gegeneinander nicht außer Kontrolle zu geraten und auf fragwürdige Mittel im Besiegen Anderer zu verzichten, insbesondere auch unter den zusätzlich überfordernden Bedingungen einer erfolgsorientierten, den Sieger verherrlichenden und den Verlierer („looser“) verachtenden Gesellschaft. Es ist kein Ausnahmefall mehr, dass schon jüngere Kinder bei geringen Anlässen „durchdrehen“, „ausrasten“ und zu gewalttätigen Aktionen gegenüber Sachen und Personen neigen.

Diese extreme Form überschießender und unkontrollierter Kräfte unterscheidet sich augenfällig von kämpferischen Handlungen jener Kinder und Jugendlichen, die z.B. im Rahmen schulischer oder vereinssportlicher Erziehung in einem Zweikampfsport gelernt haben, in einer sehr souveränen Weise mit körpernahen, handgreiflichen Auseinandersetzungen umgehen zu können. Offensichtlich ist es ihnen gelungen, durch die Einverleibung bestimmter Regeln und ethischer Orientierungen die Abgeklärtheit und innere Kontrolle zu gewinnen, die Voraussetzungen da-

für sind, dass Kämpfen nicht asozial ausartet, sondern zu einem partnerschaftlichen Bewährungsfeld wird. Solche Schüler dokumentieren mit ihrem Verhalten, dass Kämpfen ein wertvoller und unersetzlicher Erfahrungsbereich auf dem Weg zur eigenen Persönlichkeitsentwicklung sein kann.

In diesen beiden konträren Erscheinungsformen kämpfender Kinder und Jugendlicher zeigt sich deutlich die sogenannte Ambivalenz von Kampf und Kämpfen, aus der heraus unsere pädagogische Aufgabe im Schulsport und Sportunterricht erwächst. Kampf und Kämpfen sind nämlich nicht schon etwas Sinnvolles und Gutes an sich, sondern müssen dazu erst gemacht werden. Je nach Sinnbelegung und Ausübungsform können aus Kampf und Kämpfen Positives wie Sozialkompetenz, Wahrnehmungssensibilität, ein positives Selbstbild, Lebenshilfe, Persönlichkeitsentwicklung und bedeutsame Bewegungs- und Körpererfahrungen erwachsen oder auch Negatives wie Brutalität, Gewalt, Menschenverachtung, Verantwortungslosigkeit, ethische Verwahrlosung, Zerstörungswut und Gefühle der Ohnmacht.

Wie allgegenwärtig und vielschichtig Kämpfen in seinen Erscheinungsformen ist, veranschaulicht die folgende Grafik (sie wurde im Rahmen einer Unterrichtseinheit „Kämpfen“ entwickelt und kann auch in einem fächerübergreifenden Unterricht als problemorientierter Lernimpuls wirken).

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">KÄMPFEN</p>	<p><b>als spielerisches Verhalten</b></p>	<p><b>als sportliches Verhalten</b></p>	<p><b>als existenzbedrohendes Verhalten</b></p>
<p>Um</p>	<p>Rangeln, Balgen, Kräfte messen, Grenzen ausloten</p>	<p>Technikzentriertes Kämpfen in normierten Kampfsportarten</p>	<p>Prügelei, Krieg, Verbrechen, Gewaltanwendung, (Täter und Opfer)</p>
<p>Gegen</p>	<p>Herausforderungen, Widerstände, Angst, Gleichgewichtsverlust, Ungeschicklichkeit</p>	<p>Gegner, Niederlage, Trägheit des Körpers, Erschöpfung</p>	<p>Feindliche Ideologien, Waffen, Soldaten, Kriminelle</p>
<p>Mit</p>	<p>Gegenständen, Mitschülern, Geschwistern, Phantasien</p>	<p>Wettkampfgegnern, Kraft und Technik, Sportwaffen</p>	<p>Menschenvernichtenden Waffen, Feinden</p>
<p>Als</p>	<p>Löwe, Indianer, Ritter</p>	<p>Kämpfer eines Vereins oder einer Kampfsportart</p>	<p>Soldat, Ultimate-Fighter, Killer, Krimineller</p>
<p>Für</p>	<p>emotionale Befriedigung, die Clique, die Freunde</p>	<p>Selbstwertgefühl, Fairness im Sport, Team, Trainer</p>	<p>Ideologien, Existenz, Macht, Geld, Diktatoren, Machtbesessene</p>

Das Ziel aller Perspektiven ist das Bestreben zu siegen und zu gewinnen – wenn auch mit unterschiedlichen Zielen und unter Einsatz unterschiedlichster Mittel – bei gleichzeitiger Einberechnung möglicher Verluste und Niederlagen.

Auch im schulischen Rahmen sind viele dieser Formen erkennbar, wobei die große Bandbreite individueller Einstellungen und Vorerfahrungen auffällt. Im Extremen stehen überbehütete und in körperlichen Auseinandersetzungen gänzlich unerfahrene Kinder Mitschülern gegenüber, die nur das Faustrecht kennen und auch anwenden.

Es hilft nicht weiter, in der Schule den negativen Pol der menschlichen Verhaltensform Kämpfen zu leugnen oder zu tabuisieren. Die Lebenswirklichkeit zeigt ständig die Einheit mit all den Unterschieden und Gegensätzen. Nicht das Wegsehen oder die normative Belehrung, nicht die Verordnung des „Guten“ oder das Verbot des „Schlechten“ dämmen Negativerscheinungen ein, sondern eine erzieherisch geleitete Bearbeitung der ganzen Erscheinungsbreite des Phänomens Kämpfen mit dem Ziel, so „kultiviertes Kämpfen“ zu erreichen.

Wenn wir von kultiviertem Kämpfen sprechen, geht es nicht mehr um einen simplen Kräftevergleich und ein Ausleben von Aggressionen ohne Rücksicht auf die Folgen. Die paradoxe Formel des „Miteinander im Gegeneinander“ beschreibt bereits das Erstrebte und verweist kämpfende Gegner bzw. Partner auf eine verpflichtende sozial-ethische, partnerschaftliche Rahmung, innerhalb derer jeder für sich selbst und gleichzeitig auch für den anderen Verantwortung übernehmen muss.

Wer mit anderen kämpft, muss lernen, das rechte Maß und die angemessene Form der Zumutungen für den Partner zu finden, die es diesem noch ermöglichen, mit Spaß und Freude kämpferischen Widerstand zu leisten. Lernen ist beim Kämpfen

nur dann möglich, wenn bei beiden Beteiligten die Bereitschaft zu einem vertrauens- und verantwortungsvollen Umgang miteinander vorhanden ist und die Anpassung an die physischen und psychischen Schwächen und Stärken des Partners dessen Unversehrtheit garantiert.

Ein Sportunterricht, der dieses zum Ziel hat, muss Chancen zu einem partnerschaftlichen Bewegungsdialog, zu empathisch geleitetem Handeln, zu anspruchsvoller Reflexivität, aber auch zum Ausleben von Kampfeslust eröffnen.

Mehrperspektivisch zu unterrichten hat zum Ziel, einen Inhalt wie Kämpfen aus unterschiedlichen Blickwinkeln wahrzunehmen, entsprechend zu bearbeiten und dessen Potenziale auszuschöpfen. Hierzu bietet es sich an, Unterrichtsthemen kreativ, aussagestark und Reflexion anstoßend zu formulieren („Sinnstrang“), z.B. Was bedeutet: Kämpfen ist ein Bewegungsdialog? Was kann ich meinem Kampfpartner alles zumuten, ohne dass er die Lust verliert, mit mir zu kämpfen? Rücksicht heißt auf das Bewirkte zurückschauen. Hilfst Du mir, so helfe ich Dir auch u.v.a.m.

Schüler, die durch eine solche (Aus-)Bildung gehen oder gegangen sind, eignen sich hervorragend, sowohl als vorbildlicher Lernimpuls für ihre Mitschüler zu wirken, als auch disziplinfremd unterrichtenden Lehrkräften helfend zur Seite zu stehen. Diesen Schülermentoren kommt zugute, dass sie die Sensibilität und Empathiefähigkeit besitzen, die zu ihren Klassenkameraden passen.

Um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen. Den Autorinnen und Autoren dieser Handreichungen geht es darum, Kinder und Jugendliche zum Kämpfen zu bringen. Sie sollen nach unseren Vorstellungen in der körpernahen, handgreiflichen Auseinandersetzung mit anderen die eigenen und fremden Widerstandskräfte verspüren, die mit dem beiderseitigen Willen verbun-

den sind, einen anderen zu besiegen (z.B. durch einen Wurf, einen Haltegriff oder einen Treffer). Sie sollen auch nicht nur das Erfreuliche, Schöne, Erleichternde kennen lernen und am eigenen Leib erfahren, sondern - in einem verträglichen und zumutbaren Rahmen - auch die Gegenpole.

Sie sollen die Rolle des Siegers und Verlierers kennen lernen und damit zurecht kommen. Sie sollen erkennen, wie schmal der Grat zwischen einem achtsamen, verantwortungsvollen, partnerschaftlichen Kampfverhalten und einem aggressionsgeleiteten, außer Kontrolle geratenden und den Gegner missachtenden Handeln ist. Sie sollen begreifen, wie bedeutsam und gewinnbringend es sein kann, sich mit diesen Vorgängen auseinander zu setzen und daraus Grenzen und Orientierungen für das eigene Denken und Handeln im kämpferischen Bewegungsdialog zu entwickeln und einzuhalten.

Wir gehen davon aus, dass durch entsprechende Lerngelegenheiten und Erfahrungsfelder, wie sie in diesen Handreichungen aufgeführt sind, eine tragbare Grundlage für ein kultiviertes Kämpfen erreicht werden kann.

**ALLGEMEINE UNFALLVERSICHERUNG**

Sicheres Fallen. Hausdruckerei Allgemeine Unfallversicherung, Wien.

**BRÄUTIGAM, SILKE**

Zum Sportunfallgeschehen beim Judo.  
Unveröffentlichte Diplomarbeit im Fach Sportwissenschaft, Ruhr-Universität Bochum.

**BEUDELS, WOLFGANG/ANDERS, WOLFGANG**

Wo rohe Kräfte sinnvoll walten.  
Borgmann, Dortmund 2001.

**DILL, D./GELEWSKY, H.**

Die Fundgrube für den Sportunterricht in der Sekundarstufe I. Cornelsen Berlin 2001.

**DÖBLER, E. u. H.**

Kleine Spiele. Volk und Wissen Berlin,  
21. Auflage 1998.

**FARDEL, BORIS**

Ringen und Kämpfen, Zweikampfsport in der Schule. Unveröffentlichte Prüfungsarbeit, Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband 2001.

**FIEBIG, H./WINTERBERG, F.**

Wir werden eine Klassengemeinschaft.  
Verlag an der Ruhr Mülheim 1998.

**FLUEGELMANN, A./TEMBECK, S.**

New Games - Die neuen Spiele.  
Ahorn Verlag Oberbrunn 1984.

**FUNKE, JÜRGEN**

Ringen und Raufen.  
In: Sportpädagogik 13 (1988) 4, S. 13-21.

**GILSDORF, RÜDIGER/KISTNER, GÜNTER**

Kooperative Abenteuerspiele.  
Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung Seelze 1996.

**HAFENMAIER, THOMAS**

Die Judorolle - Übungsbeispiele zum sicheren Fallen. Lehrerbriefe BUK 4/99, München 1999.

**HAPP, SIGRID**

Zweikämpfen mit Kontakt. In: Sportpädagogik 23 (1988) 4, S.13-23.

**HARTMANN, JÜRGEN**

100 kleine Zweikampfübungen.  
Sportverlag Berlin 1993.

**HELL DIETER**

Erlernen der Judorolle. Lehrerbriefe BAGUV 1/87,  
München 1987.

**HOFMANN, A./HOFMANN W.**

111 Spiele für Kinder in der Judohalle.  
Skriptum, ohne weitere Angaben (vergriffen).

**JANALIK, HEINZ/KNÖRZER, WOLFGANG**

Judo - Ein Weg zur Bewegungsmeditation.  
In: Sportpädagogik 11 (1986) 1, S. 18 - 23.

**JANALIK, HEINZ**

Lebenslange Körpererfahrung durch Judo.  
In: Treutlein, G./Funke, J./Sperle, N.  
In: Körpererfahrung im Sport.  
Aachen 1992, S. 107-129.

**JANALIK, HEINZ**

Ju-Do - eine pädagogische Chance.  
In: Körpererziehung 47 (1997) 2, S. 60 - 68.

**JANALIK, HEINZ**

Ju-do ein Weg zum rücksichtsvollen Umgang mit sich und Anderen  
In: Zimmer, Renate (Hrsg.): Handbuch für Kinder und Jugendarbeit im Sport. Meyer & Meyer Verlag Aachen 1998, S. 169 - 192.



**JANALIK, HEINZ**

Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport.  
In: Beckers, E./Herscher, J./Neuber, N. (Hrsg):  
Schulsport auf neuen Wegen. Butzbach-Kniedel  
2000, S. 142-156.

**KÖNNEMANN, WERNER**

Lerne Fallen ohne zu Stürzen. Verband der  
Unfallversicherer. Köln 1990 (vergriffen).

**KERKMANN, K.**

Wir spielen in der Grundschule.  
Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung  
und des Sports, Bd. 35.  
Verlag Hofmann Schorndorf 1985.

**KESSLER, KLAUS/LIPPMANN, RALF**

Methodik 1 Der neue Weg zum weiß-gelben  
Gürtel (inkl. Begleitskript);  
Kessler Video-Productions, Overath 1995.

**KESSLER, KLAUS/LIPPMANN, RALF**

Methodik 2 Der neue Weg zum weiß-gelben  
Gürtel (inkl. Begleitskript);  
Kessler Video-Productions, Overath 1995.

**KOCH, K.**

Kleine Sportspiele.  
Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung  
und des Sports, Bd. 26.  
Verlag Hofmann Schorndorf 1996.

**MÜLLER, BERND**

Raabits Grundschule 12/1996.

**PRÄVENTION IN NRW**

Sicherheitsförderung im Schulsport.  
Erläuterungen zum Runderlass. Rheinischer  
Gemeindeunfallversicherungsverband,  
Gemeindeunfallversicherungsverband Westfalen-  
Lippe, Landesunfallkasse NRW, 2001.

**REINERS, ANETTE**

Praktische Erlebnispädagogik.  
Dr. Jürgen Sandemann. München 1993.

**RICHTLINIEN UND LEHRPLÄNE FÜR DIE  
GRUNDSCHULE IN NRW – SPORT**

Hrsg. Ministerium für Schule und Weiterbildung,  
Wissenschaft und Forschung des Landes NRW,  
Schriftenreihe Nr. 2009, 1999.

**RICHTLINIEN UND LEHRPLÄNE FÜR DIE  
SEKUNDARSTUFE I; GESAMTSCHULE IN  
NRW – SPORT**

Hrsg. Ministerium für Schule und Weiterbildung,  
Wissenschaft und Forschung des Landes NRW,  
Schriftenreihe Nr. 3112, 2001.

**RICHTLINIEN UND LEHRPLÄNE FÜR DIE  
SEKUNDARSTUFE I; HAUPTSCHULE IN  
NRW – SPORT**

Hrsg. Ministerium für Schule und Weiterbildung,  
Wissenschaft und Forschung des Landes NRW,  
Schriftenreihe Nr. 3210, 2001.

**RICHTLINIEN UND LEHRPLÄNE FÜR DIE  
SEKUNDARSTUFE I; REALSCHULE IN  
NRW – SPORT**

Hrsg. Ministerium für Schule und Weiterbildung,  
Wissenschaft und Forschung des Landes NRW,  
Schriftenreihe Nr. 3320, 2001.

**RICHTLINIEN UND LEHRPLÄNE FÜR DIE  
SEKUNDARSTUFE I; GYMNASIUM IN  
NRW – SPORT**

Hrsg. Ministerium für Schule und Weiterbildung,  
Wissenschaft und Forschung des Landes NRW,  
Schriftenreihe Nr. 3426, 2001.

### **RICHTLINIEN UND LEHRPLÄNE FÜR DIE SEKUNDARSTUFE II IN NRW – SPORT**

Hrsg. Ministerium für Schule und Weiterbildung,  
Wissenschaft und Forschung des Landes NRW,  
Schriftenreihe Nr. 4734, 1999.

### **SCHWEIZERISCHE BERATUNGSSTELLE FÜR UNFALLVERHÜTUNG**

Safety Tool: Unterrichtsblätter zur  
Sicherheitsförderung an Schulen: Stürze.

### **SIGG, BETTINA/TEUBER-GIOIELLA, ZAIRA**

Faires Kämpfen, eine Herausforderung.  
SVSS Bern 1998.

### **WEBER-BIRZE, BARBARA**

Bewegungsaufgaben zur Kooperation.  
Lehrerbriefe BAGUV 2/97, München 1997.

### **ZEINE, HOLGER**

Ringen und Kämpfen – Zweikampf –  
Lehrerhandout - RP-MS-2002.

### **INTERNET-ADRESSEN**

[www.budo2000.de](http://www.budo2000.de)  
[www.judo-praxis.de](http://www.judo-praxis.de)  
[www.judobund.de](http://www.judobund.de)  
[www.judoverband.de](http://www.judoverband.de)  
[www.learn-line.nrw.de](http://www.learn-line.nrw.de)  
[www.nwjuv.de](http://www.nwjuv.de)  
[www.rguvv.de](http://www.rguvv.de)  
[www.ringerverband.de](http://www.ringerverband.de)  
[www.ringen.de](http://www.ringen.de)  
[www.schulsport-nrw.de](http://www.schulsport-nrw.de)