

Impressum

Herausgeber:

LandesSportBund / Sportjugend NRW
in Zusammenarbeit mit:
Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e. V.
Ringerverband Nordrhein-Westfalen e. V.

Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg

Redaktion:

Angela Andree, Volker Gößling, Matthias Kohl

Arbeitsgruppe zur Erstellung der Konzeption:

Angela Andree, Stephan Bode, Volker Gößling,
Stefanie Groß, Jörg Helmdach, Klaus Kessler,
Matthias Kohl, Detlev Podiwin, Lothar Ruch

Weitere Mitarbeit:

Wolfgang Dax-Romswinkel, Erik Goertz,
Dr. Wolfgang Janko, Annelie Stoffels und
Nachwuchs-Judoka des PSV Duisburg 1920 e. V.

Fotos:

Erik Gruhn

Druck:

Lenters Druck, Dortmund

Layout, Satz:

Plan_B, Mülheim an der Ruhr

Auflage:

1. Auflage, 4.000 Exemplare
Duisburg, © 2002

*Die Entwicklung der Schriftenreihe mit Handreichungen zum Schulsport von
LandesSportBund/Sportjugend NRW ist eingebunden in die Arbeit des Ausschusses
„Sportverein- Schule“ unter Leitung von Dr. Klaus Balster.*

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

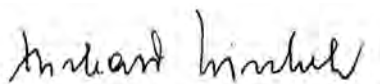
Vorwort

Der Schulsport und der gemeinnützig organisierte Sport der Vereine sind die tragenden Säulen des Kinder- und Jugendsports in Nordrhein-Westfalen. Als gesellschaftliche Teilbereiche werden sie beeinflusst von gesamtgesellschaftlichen Entwicklungen, von der Schulentwicklung und der Sportentwicklung. In Aufnahme so entstandener Erfordernisse, Bedürfnisse und Zielstellungen sind in Nordrhein-Westfalen neue Rahmenvorgaben und Lehrpläne für den Schulsport entwickelt worden. Ihr Kern ist der sogenannte Doppelauftrag: Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport - und Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur. Dieser Doppelauftrag ist unteilbar, dadurch entstehen vielfältige Anknüpfungspunkte und Verbindungen des Schulsports zum außerschulischen Kinder- und Jugendsport. Der für den Schulsport formulierte Doppelauftrag stellt nach Ansicht der Sportverbände auch einen geeigneten Grundkonsens für den Kinder- und Jugendsport der Sportvereine in Nordrhein-Westfalen dar.

Auf dieser Basis möchten der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen, der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband und der Ringerverband Nordrhein-Westfalen einen fachlichen Beitrag zur Unterstützung der schulsportlichen Praxis leisten und Anregungen zur Fortsetzung und Ausweitung der Zusammenarbeit von Schulen und Sportvereinen im außerunterrichtlichen Schulsport geben. Darüber hinaus kann die Handreichung den in den Sportvereinen tätigen Übungsleiterinnen und Übungsleitern Hilfen geben, die Weiterentwicklung des Schulsports zu verstehen und geeignete Ansätze auch in ihre Arbeit zu übernehmen. Denn der Kinder- und Jugendsport braucht in seiner Gesamtheit beides: Entwicklungsförderung durch Sport und Handlungsfähigkeit im Sport.

Die hier vorliegende – von ausgewiesenen Experten aus Schule, Hochschule und Sportverbänden ausgearbeitete – Handreichung macht Vorschläge zur Umsetzung der neuen Lehrpläne im Inhaltsbereich „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ unter anderem mit exemplarischen Elementen der Sportarten Judo und Ringen. Einen Schwerpunkt stellen die Unterrichtsvorhaben dar, die zum einen die Obligatorik der Aufgabenschwerpunkte abdecken, zum anderen auf der Basis des minimal geforderten Zeitvolumens für den Inhaltsbereich 9 eine schulgemäße Einführung in den Zweikampfsport unter Berücksichtigung der pädagogischen Perspektiven bieten. Eine didaktische Einordnung, Vorschläge zum außerunterrichtlichen Schulsport und Kontaktadressen für die Zusammenarbeit von Schulen und Sportvereinen vervollständigen diese Handreichung, die neue Grundlage auch für die bewährten Fortbildungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer in Kooperation von Ringer- und Judo-Verband, Bezirksregierungen und Schulen sein wird.

Wir hoffen, hiermit einen Beitrag zur Entwicklung des Inhaltsbereichs „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ – in den Schulen in Nordrhein-Westfalen zu leisten, der auch neue Impulse gibt für die Sportarten Judo und Ringen in Kooperationsmaßnahmen Schule-Sportverein sowie in den Vereinen im Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband bzw. im Ringerverband Nordrhein-Westfalen.



Richard Winkels
Präsident des
LandesSportBundes NRW



Peter Frese
Präsident des Nordrhein-
Westfälischen Judo-Verbandes



Karl-Martin Dittmann
Präsident des Ringerverbandes
Nordrhein-Westfalen

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	
1	Pädagogische Grundlagen	7
2	Unterrichtsgestaltung	9
2.1	Fachliche Voraussetzungen und Material	9
2.2	Didaktisch-methodische Grundlinie	9
2.3	Sicherheit beim Ringen und Kämpfen	11
3	Spiel- und Übungsformen für die übergeordneten Inhaltsbereiche 1 und 2	15
3.1	Spiel- und Übungsformen ohne direkten Körperkontakt	16
3.2	Spiel- und Übungsformen mit direktem Körperkontakt	19
3.3	Einführung in das Rollen und Fallen.....	22
4	Unterrichtsvorhaben	28
4.1	Unterrichtsvorhaben für die Primarstufe	28
4.1.1	Spielerische Kampfformen kennen lernen	29
4.1.2	Zweikampfsituationen kennen lernen und einfache Lösungswege erarbeiten	35
4.1.3	Kampfformen entwickeln, Regelungen treffen, erproben und verantworten.....	40
4.1.4	Regelwettkampf vorbereiten, organisieren und durchführen	42
4.2	Unterrichtsvorhaben für die Sekundarstufe I.....	44
4.2.1	Raufen nach Regeln – Zweikämpfe in der Bodenlage.....	45
4.2.2	Würfe wagen und verantworten – kooperatives Erarbeiten von Werfen und Fallen	57
4.2.3	Einführung in eine Zweikampfsportart	68
4.2.3.1	Einführung in die Zweikampfsportart Judo.....	69
4.2.3.2	Einführung in die Zweikampfsportart Ringen	80
5	Leistungsbeurteilung	95
6	Außerunterrichtlicher Schulsport	98
7	Fortbildungen und Kontaktadressen	103
8	Literatur	108
9	Glossar wichtiger Fachbegriffe	111

1 Pädagogische Grundlagen

Kinder jeglichen Alters haben das Bedürfnis, zu rangeln und ihre Kräfte zu messen. Das gehört zur Lebenswelt von Jungen, aber auch zu der von Mädchen. Dies ist für die psychische, soziale und körperliche Entwicklung bedeutsam, wird jedoch zum Problem, wenn Fähigkeiten, Kenntnisse und Einstellungen sowie Gelegenheiten fehlen, Zweikämpfe in kontrollierter und verantwortungsvoller Form auszutragen. Hier setzt der Inhaltsbereich 9 „Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport“ der neuen Rahmenvorgaben und Lehrpläne für den Schulsport an.

Bei Kämpfen mit Körperkontakt – wie sie die normierten Zweikampfsportarten Judo und Ringen, Sumo und Sambo sowie zahlreiche, diese vorbereitende Kampfspiele bieten – werden der verantwortungsvolle Umgang mit dem Partner bzw. Gegner und Fairness im Zweikampf, also das Respektieren, Einhalten und zunehmende Selbstgestalten von Regeln eines fairen Zweikampfes vermittelt.

Sich der Herausforderung eines Zweikampfes als besondere Form des verantworteten Wagnisses zu stellen sowie Sieg und Niederlage körperlich zu erleben, sind unverwechselbare Erfahrungen, die zur Stärkung des Verantwortungsbewusstseins und des Selbstwertgefühls beitragen. Wird die Gegnerin bzw. der Gegner als Partnerin bzw. als Partner anerkannt und die Fürsorge für die Partnerin bzw. den Partner im Kampf ernst genommen, wird der klassische sportliche Leistungsbegriff um eine soziale Komponente erweitert. In diesem Sinn *das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen zu können*, ist speziell für Jungen im Bereich der Sekundarstufe I eine wichtige Erfahrung.

Viele Techniken in Zweikampfsportarten bzw. viele technisch-taktische Lösungen in Zweikampfsituationen müssen zunächst kooperativ unter besonderer Betonung der gegenseitigen Verantwortung gelernt und geübt werden, bevor sie im Zweikampf angewendet werden dürfen. Beides – Üben und Kämpfen – setzt umfangreiche Verständigungsprozesse voraus. *Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen* wird so zwingend zu einer leitenden pädagogischen Perspektive des Inhaltsbereichs 9.



Durch den intensiven Körperkontakt bei Zweikampfsportarten wie Judo, Ringen, Sumo u.a. wird insbesondere die taktile, kinästhetische und vestibuläre *Wahrnehmungsfähigkeit verbessert* und die *Bewegungserfahrung entscheidend erweitert*. Wenn alle Aktionen beidseitig geübt und die Partnerinnen und Partner – unter Wahrung des Prinzips der Freiwilligkeit – häufig gewechselt werden, kann dies noch weiter gesteigert werden.

Das Spüren von Emotionen der Partnerinnen und Partner (Angst, Siegeswillen, (Für-)Sorge etc.) fördert in besonderem Maße Empathie. Durch die ständigen Partnerübungen und Zweikämpfe werden Berührungs-

ängste abgebaut bzw. unterbunden und die Akzeptanz des eigenen Körpers gefördert, was vor allem in der Pubertät bedeutsam ist.

Partnerübungen und Zweikämpfe stellen eine natürliche innere Differenzierung im Unterricht her, da sich die Schülerinnen und Schüler bei freiwilliger Partnerwahl meist Partnerinnen bzw. Partner gleichen Geschlechts und ungefähr gleicher Stärke suchen.

Ein behutsames Anleiten von Kämpfen zwischen Mädchen und Jungen hilft, Geschlechtsrollenstereotypen aufzubrechen, Berührungsängste dem anderen Geschlecht gegenüber abzubauen und Empathie bezüglich der Körperlichkeit und Empfindungen von Mitschülerinnen bzw. Mitschülern des anderen Geschlechts zu fördern.

Zudem machen Mädchen und Jungen im Sinne der *Selbstbehauptung* beim *Ring* und *Kämpfen* Erfahrungen, die eigenen Körpergrenzen behaupten zu können und die eigene Stärke zu erleben. Dies kann helfen, auch in Situationen des täglichen Lebens Ängste zu reduzieren.

Zweikämpfe fördern sehr intensiv ein breites Spektrum *konditioneller Fähigkeiten* wie Kraft (vor allem Schnellkraft und Kraftausdauer), Schnelligkeit (insbesondere Reaktionsschnelligkeit) sowie Koordination, vor allem Gewandtheit im Sinne von Gleichgewichts-, Anpassungs-, Differenzierungs-, Orientierungs-, Reaktions- und Kopplungsfähigkeit.

Aus Sicht der *gesundheitlichen Förderung* ist die umfassende Kräftigung des Halte- und Stützapparates gerade für Kinder und Jugendliche von besonderer Bedeutung.

Auch fördert das Erlernen des verletzungsfreien Fallens und der verantwortungsvolle Umgang mit der Partnerin bzw. dem Partner die gesamte Bewegungssicherheit von Schülerinnen und Schülern und stellt somit insgesamt einen nicht zu unterschätzenden Beitrag zur *Sicherheitserziehung* und zur *Entwicklung eines Gesundheitsbewusstseins* dar.

Die ganzheitliche Förderung von Persönlichkeit, sozialen Kompetenzen und psychomotorischen Fähigkeiten macht das Ringen und Kämpfen für Schülerinnen und Schüler der Primarstufe und der Sekundarstufe I erzieherisch besonders wertvoll. *Ring* und *Kämpfen* kann so einen wesentlichen Beitrag leisten, den ersten Teil des Doppelauftrags des Schulsports, die *Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport* einzulösen.

Diese Handreichung zeigt – auf der Basis der Rahmenvorgaben und Lehrpläne Sport der Primarstufe und der Sekundarstufe I – einen systematischen Weg vom allgemeinen *Raufen nach Regeln* über das Lösen von einfachen Zweikampfsituationen in der Primarstufe und Orientierungsstufe zur Erarbeitung technisch-taktischer Lösungen komplexerer Zweikampfsituationen bis zum Erlernen von Grundlagen einer *normierten Zweikampfsportart* gegen Ende der Sekundarstufe I.

Es werden *Judo* und *Ring*, die beiden in Deutschland am meisten verbreiteten normierten Zweikampfsportarten eingeführt.

Sportunterricht nach diesem Konzept befähigt die Kinder und Jugendlichen auch zum Sporttreiben über die Schule und über die Schulzeit hinaus, z. B. in einem der zahlreichen Ringer- bzw. Judovereine, und erfüllt damit auch den zweiten Teil des Doppelauftrags des Schulsports, er erschließt den Kindern und Jugendlichen die *Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur*.



2 Unterrichtsgestaltung

2.1 Fachliche Voraussetzungen und Material

Unterricht im Inhaltsbereich 9 (IB 9), *Ringten und Kämpfen – Zweikampfsport*, setzt spezielle Kenntnisse voraus. Diese können auch von nicht speziell ausgebildeten Lehrkräften bei entsprechenden Lehrerfortbildungen erworben werden (siehe Kap. 7). Die vorliegende Handreichung bietet – an eine solche Grundlagenqualifizierung anknüpfend – Hilfen bei den konkreten Unterrichtsvorbereitungen und der Ausarbeitung eines schulinternen Curriculums zum Inhaltsbereich „*Ringten und Kämpfen – Zweikampfsport*.“

Inhalte und didaktische Konzeption der Handreichung sind so gewählt, dass sie sich – bei Berücksichtigung der entsprechenden Organisationshinweise – mit den üblichen materiellen Voraussetzungen der Schule umsetzen lassen. Es genügen Turnmatten und Weichböden, bessere Bedingungen bieten natürlich Mattenflächen aus Turnläufern oder noch besser aus Ringermatten oder Judomatten. Diese sind eventuell von örtlichen Ringer- bzw. Judovereinen zu entleihen oder günstig zu erwerben (siehe Kontaktadressen Kap. 7).

Zu empfehlen ist Sportkleidung mit langer Hose und langärmeligem Sweatshirt, z. B. ein älterer Jogging- oder Trainingsanzug ohne Reißverschlüsse (siehe auch 2.3).

2.2 Didaktisch-methodische Grundlinie

Die Handreichung bietet Inhalte und organisatorische Hilfen zur Umsetzung des gesamten Inhaltsbereichs 9 für die Primarstufe und die gesamte Sekundarstufe I und kann zudem als Anregung für ein „Schnuppervorhaben“ zum IB 9 in der Sekundarstufe II dienen.

Sie ist so konzipiert, dass sie einen kompletten, in sich strukturierten Durchlauf von der Klasse 1 bis 4 und 5 bis 10 liefert (Kap. 4) und damit nicht nur Planungshilfen für ein einzelnes Unterrichtsvorhaben, sondern auch für das schulinterne Curriculum anbietet. Obwohl die Vorhaben der Handreichung aufeinander aufbauen, sind Möglichkeiten zum Quereinstieg berücksichtigt.

Die Handreichung geht von *Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen* als leitender pädagogischer Perspektive aus, wobei die Perspektive *Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern* in diesem für die meisten Schülerinnen und Schüler neuen Inhaltsbereich auch handlungsleitend wird. Mit zunehmendem Alter sollte *das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen* als pädagogische Perspektive ebenfalls eine Rolle spielen. Zudem werden alternative Zugänge wie über die pädagogische Perspektive *sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten* an geeigneten Stellen vorgeschlagen.

Als Vorbereitung für Unterrichtsvorhaben zum Inhaltsbereich 9 können im Rahmen der Inhaltsbereiche 1 und 2 sowie in den frei wählbaren Einheiten *Spiel- und Übungsformen ohne und mit direktem Körperkontakt* und auch *Einführungen in das Rollen und Fallen* durchgeführt werden. Anregungen hierzu sind in Kapitel 3 zusammengestellt.

In der Primarstufe findet eine vorsichtige methodische Annäherung an Zweikämpfe über Kämpfe ohne direkten Körperkontakt hin zu Kämpfen mit direktem Körperkontakt statt. Ausgangspunkt ist jeweils das Kämpfen in der ganzen Gruppe, dann in Kleingruppen und zuletzt mit der Partnerin bzw. dem Partner. Dabei bleibt es den Schülerinnen und Schülern zunächst überlassen, wie stark sie sich in das Kampfgeschehen der Großgruppe einbringen, während sie in der Kleingruppe automatisch mehr involviert sind und sich im Zweikampf der Auseinandersetzung mit der Partnerin bzw. dem Partner nicht mehr entziehen können.

Induktiv werden dann kämpferische Grundhandlungen, vor allem in der Bodenlage, erarbeitet, die erst in geeigneten, anfängergerechten Kampfsituationen und dann in einfachen Wettkämpfen angewendet werden.

Grundsätzlich sind die Erarbeitung und Einhaltung von Regeln ein wichtiger Bestandteil des gesamten Lernprozesses. In den letzten beiden Vorhaben der Primarstufe rücken Regelentwicklung und ein entsprechendes technisch-taktisches Verständnis in Zweikämpfen in den Mittelpunkt.

Auch in der Sekundarstufe I geht die Handreichung von Kämpfen in der Bodenlage aus, da hierbei eine unmittelbare körperliche Auseinandersetzung mit der Partnerin bzw. dem Partner ohne zeitaufwendige Fallschule möglich ist. Mit zunehmender pubertätsbedingter Scheu vor zu engem Körperkontakt bei gleichzeitig wachsendem Verantwortungsbewusstsein werden im zweiten Vorhaben der Sek. I, also im 7./8. Jahrgang, Würfe erarbeitet, und zwar diesmal weitgehend deduktiv und zuerst rein kooperativ. Gegen Ende der Sekundarstufe I erfolgt dann im Blick auf die *Erschließung der Bewegungs-, Spiel und Sportkultur*, den Lehrplänen entsprechend, der Übergang vom allgemeinen *Ring* und *Kämpfen* zu einer normierten Zweikampfsportart, und zwar alternativ *Judo* oder *Ring*.

Hinweise zur Leistungsbewertung in Kapitel 5 gegeben. Die Leistungsbewertung ist natürlich auf dem Hintergrund der jeweils leitenden pädagogischen Perspektiven vorzunehmen.

Im Inhaltsbereich 9 ist grundsätzlich koedukativer Unterricht möglich und auch sinnvoll, da weitestgehend Partnerübungen und Zweikampfspiele durchgeführt werden und sich bei freiwilliger Partnerwahl so automatisch eine innere Differenzierung ergibt. Partnerwechsel, zumindest innerhalb einer (selbstgewählten) Kleingruppe sollten durchgeführt werden, um den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit vielfältiger Bewegungserfahrungen zu geben und die Fähigkeit zur Empathie zu entwickeln.

2.3 Sicherheit beim Ringen und Kämpfen

In den neuen Rahmenvorgaben und Lehrplänen werden keine Aussagen zur Sorgfalts- und Aufsichtspflicht der Lehrer getroffen. Diese sind in einem separaten Erlass zur Sicherheit im Schulsport zusammengefasst.¹

Der Erwerb von Sicherheitsbewusstsein, Risikokompetenz und Handlungskompetenz durch die Schülerinnen und Schüler sind Ziele von Sicherheitsförderung. Diese Förderung der Heranwachsenden geschieht beim Ringen und Kämpfen insbesondere über die pädagogischen Perspektiven

- ➔ Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E),
- ➔ Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A),
- ➔ Etwas wagen und verantworten (C),
- ➔ Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F).

In der direkten kämpferischen Konfrontation ist das Risiko, sich oder andere Personen zu verletzen, latent vorhanden. Unfallursache Nr. 1 ist mit über 50 % übermäßiger Kampfeifer. Durch ein differenziertes und behutsames Heranführen an den Zweikampf muss dieser Übereifer eingedämmt werden.

Dazu gehören:

- die Darstellung von Gefährdungsmöglichkeiten
- das Herausbilden von Fairness und Verantwortung für die eigene Gesundheit und die des Partners
- lernen, auf andere Rücksicht zu nehmen
- das gemeinsame Erarbeiten von Regeln und Absprachen im Vorfeld der Übungen und Kämpfe; wichtigste Regel ist die „Stopp-Regel“! (s. u.)
- die wichtigste Regel ist die „Stopp-Regel“: z. B. „Einfrieren“ aller Aktionen bei Pfiff der Lehrkraft und bei Stoppruf der Partnerin bzw. des Partners
- die konsequente Durchsetzung und Einhaltung der aufgestellten Regeln; frühzeitiges Übernehmen von „Kampfrichteraufgaben“ schult den Blick für Gefährdungsmöglichkeiten
- auf ungefähr gleichschwere Partner achten
- auf korrekte Technikausführung bzw. Ausführung der Bewegungsaufgabe achten
- frühzeitig korrekte Falltechniken erlernen
- die Einhaltung von Ritualen (z. B. Verbeugen vor und nach der Übung), um eine ruhige und konzentrierte Atmosphäre zu schaffen
- die Schülerinnen und die Schüler immer wieder an Fairness und Verantwortung erinnern

¹ Unter der Federführung der Rheinischen GUVV werden derzeit eine Handreichung zur Sicherheitsförderung beim „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ für die Lehreraus- und Fortbildung erstellt. Diese werden voraussichtlich Ende des Jahres 2002 erscheinen. Weitere Informationen sind im Internet unter www.rguvv.de oder www.schulsport-nrw.de zu finden.

Stopp-Regel

Bei der „**Stopp-Regel**“ unterscheidet man zwei Signale:

1. Stopp-Signal durch Lehrerin/Lehrer

Auf den lauten Ruf „Stopp“, „Halt“, auf Pfiff oder ein anderes vereinbartes Signal durch die Lehrerin oder den Lehrer müssen alle Schülerinnen und Schüler unverzüglich sämtliche Aktionen einstellen („einfrieren“, „versteinern“) und sich der Lehrkraft zuwenden. Die Einhaltung dieser Regel ist unverzichtbar, um in „brenzlichen“ Situationen unverzüglich regulierend und somit verletzungsminimierend eingreifen zu können.



2. Stopp-Signal durch die miteinander übenden und kämpfenden Schülerinnen und Schüler

Jede/r muss stets die Möglichkeit haben, den Kampf von sich aus zu unterbrechen, sei es, weil ihm/ihr Schmerzen zugefügt werden, sei es, weil er/sie sich zu sehr bedrängt (bedroht) fühlt oder weil ihm/ihr vielleicht die (zu) große Enge und der Körperkontakt momentan unangenehm ist. Nur wenn man weiß, dass man jederzeit von sich aus solche Situationen unmittelbar beenden kann, kann man sich auch vertrauensvoll auf diese einlassen. Dies gilt besonders für Situationen, in denen man erstmalig solche typischen Kampferfahrungen sammelt.



Auf das Wort „Stopp“ oder auf jegliche Schmerzensäußerung des Partners/der Partnerin hin, ist jede Kampfaktion unverzüglich zu unterbrechen und der Körperkontakt zu lösen. Es kann auch das beim Judo benutzte zweimalige Abschlagen mit der Handfläche auf dem Boden oder dem Körper des Partners/der Partnerin verwendet werden.

Alle Beteiligten müssen für die strikte Einhaltung dieser elementaren Regel Sorge tragen.

Auf der anderen Seite soll mit den Schülerinnen und Schülern aber auch erarbeitet werden, dass ein verfrühtes Stopp-Signal (und ein damit einhergehendes Vermeiden der kämpferischen Auseinandersetzung) das Sammeln von typischen Kampferfahrungen verhindert.

Matten

Im Regelfall sind die Schulturnhallen (noch) nicht für das Ringen und Kämpfen ausgestattet. Beim Üben auf den vorhandenen Turn- und Weichbodenmatten ist Folgendes zu beachten:

- Matten auf Stoß verlegen; keine Spaltenbildung zwischen den Matten
- Verrutschen der Matten weitgehend ausschließen (Verlegung im Eckbereich der Halle; Schüler schieben die Matten permanent wieder aneinander bzw. halten die „Matteninseln“ mit den Füßen zusammen)
- einheitliche Mattenhöhe verwenden
- für ausreichend große Mattenflächen sorgen; bei kleinen Mattenflächen („Matteninseln“) die Gruppen teilen und nacheinander üben lassen
- Sicherheitsabstände einplanen und einhalten
- bei Kämpfen auf Weichbodenmatten, diese mit Turnmatten als Sicherheitsfläche umlegen
- zur Vermeidung von Sprunggelenkverletzungen möglichst feste Weichbodenmatten benutzen
- sollten nur sehr weichen Weichbodenmatten vorhanden sein, gilt: Spiel- und Kampfformen eher im Kniestand durchführen; Wurftechniken von einer festen Standfläche (Hallenboden oder angelegten Turnmatten) auf die Weichbodenmatte ausführen.



Kleidung

Da oft auch keine Judoanzüge zur Verfügung stehen, hat sich als Alternative folgende Kleidung bewährt:

- möglichst Sweatshirt oder reißfeste langärmelige Jacke ohne Reißverschlüsse, Schnallen und Knöpfe und lange Hose, um Hautabschürfungen (sog. Mattenbrand) auf den rauen Turnmatten zu vermeiden
- Judogürtel (gibt es im Fachhandel preisgünstig als 50-m-Rollenware) halten nicht nur eine Jacke zusammen, sondern eignen sich auch ohne Judoanzug hervorragend als Trainingsgerät und zum Anfassen beim Werfen und bei der Hilfestellung
- Auf den Matten sollte aus Gründen der Hygiene und der Verletzungsprophylaxe barfuß oder mit Socken (besser sog. Stoppersocken) gekämpft werden.

Hygiene



Da es beim Ringen und Kämpfen zu ungewöhnlich engem Körperkontakt, verbunden mit gleichzeitiger großer körperlicher Anstrengung kommt, müssen an die Hygiene insgesamt hohe Anforderungen gestellt werden:

- Sauberkeit, vor allem gewaschene Füße
- Kurz geschnittene Fingernägel (und ggf. Fußnägel) verhindern nicht nur Kratzwunden beim Partner, sondern können auch nicht umknicken und einreißen.

Schmuck



Aus Sicherheitsgründen ist beim **Ringen und Kämpfen** das Ablegen jeglichen Schmucks (Uhren, Ketten, Halsbänder, Ringe, Ohrringe, Piercing, Freundschaftsbänder an den Handgelenken, Haarspangen etc.) notwendig. Auch wenn der neue Sicherheitserlass das Abkleben von Ohrringen und Piercings mit Tape oder Pflaster „duldet“, ist dies aufgrund der erhöhten Verletzungsgefahr durch Ausreißen beim **Ringen und Kämpfen** mit engem Körperkontakt nicht zu empfehlen.

3 Spiel- und Übungsformen für die übergeordneten Inhaltsbereiche 1 und 2

Als Vorbereitung für Unterrichtsvorhaben zum Inhaltsbereich 9 können Spiel- und Übungsformen ohne und mit direktem Körperkontakt und auch Einführungen in das Rollen und Fallen durchgeführt werden. Diese können hervorragend in die Inhaltsbereiche 1 und 2, in denen es um „Den Körper wahrnehmen und sich körpergerecht bewegen“ (IB 1) sowie „Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen“ (IB 2) geht, eingebunden werden.

Die Systematisierung der nachfolgend vorgestellten Spiel- und Übungsformen erfolgt nach der Enge des Körperkontaktes (ohne und mit Körperkontakt) sowie nach der Gruppengröße (Gruppe, Kleingruppe, Partner). Die Spiel- und Übungsformen sind entsprechend ihrer gebräuchlichen Namen bezeichnet, dennoch können einige auch unter einem anderen Namen bekannt sein. Angaben zu Organisation, Sicherheit und Variationen finden sich im Bedarfsfall bei der jeweiligen Spiel-/Übungsbeschreibung.

Bei Kampfspielen ist eine Stopp-Regel („Einfrieren“ aller Aktionen bei Pfiff der Lehrkraft und bei Stoppruf der Partnerin bzw. des Partners) frühzeitig einzuführen.

Bei der „**Stopp-Regel**“ unterscheidet man zwei Signale:

1. Stopp-Signal durch Lehrerin/Lehrer

Auf den lauten Ruf „Stopp“, „Halt“, auf Pfiff oder ein anderes vereinbartes Signal durch die Lehrerin oder den Lehrer müssen alle Schülerinnen und Schüler unverzüglich sämtliche Aktionen einstellen („einfrieren“, „versteinern“) und sich der Lehrkraft zuwenden. Die Einhaltung dieser Regel ist unverzichtbar, um in „brenzlichen“ Situationen unverzüglich regulierend und somit verletzungsminimierend eingreifen zu können.



2. Stopp-Signal durch die miteinander üben und kämpfenden Schülerinnen und Schüler

Jede/r muss stets die Möglichkeit haben, den Kampf von sich aus zu unterbrechen, sei es, weil ihm/ihr Schmerzen zugefügt werden, sei es, weil er/sie sich zu sehr bedrängt (bedroht) fühlt oder weil ihm/ihr vielleicht die (zu) große Enge und der Körperkontakt momentan unangenehm ist. Nur wenn man weiß, dass man jederzeit von sich aus solche Situationen unmittelbar beenden kann, kann man sich auch vertrauensvoll auf diese einlassen. Dies gilt besonders für Situationen, in denen man erstmalig solche typischen Kampferfahrungen sammelt.

Auf das Wort „Stopp“ oder auf jegliche Schmerzensäußerung des Partners/der Partnerin hin, ist jede Kampfaction unverzüglich zu unterbrechen und der Körperkontakt zu lösen. Es kann auch das beim Judo benutzte zweimalige Abschlagen mit der Handfläche auf dem Boden oder dem Körper des Partners/der Partnerin verwendet werden.

Alle Beteiligten müssen für die strikte Einhaltung dieser elementaren Regel Sorge tragen.

Auf der anderen Seite soll mit den Schülerinnen und Schülern aber auch erarbeitet werden, dass ein verfrühtes Stopp-Signal (und ein damit einhergehendes Vermeiden der kämpferischen Auseinandersetzung) das Sammeln von typischen Kampferfahrungen verhindert.

3.1 Spiel- und Übungsformen ohne direkten Körperkontakt

In der Gruppe

Spielbeschreibung		IB 1	IB 2
Simon-Spiel	Alle „Sch“¹ laufen kreuz und quer durcheinander. Ein Spielleiter gibt Kommandos (z. B. Bauchlage, Rückenlage, Bankstellung, Sitzen, Laufen, Stopp, Hocke, Stehen usw.), die nur dann ausgeführt werden dürfen, wenn zuvor das Kommando „Simon“ erteilt wurde: a) Sieger finden durch Ausscheiden: wer zuckt oder den Befehl nicht ausführt, scheidet aus bzw. der Langsamste scheidet aus. b) Strafe für zu langsames Reagieren: z. B. Kniebeugen.	x	
Hundehütte	Spieleraufstellung: Doppelter Innenstirnkreis. Die „Sch“ des inneren Kreises befinden sich im Seitgrätschstand, sie stellen die Hundehütten dar. Die äußeren „Sch“, bei denen einige mehr sind als im Innenkreis, laufen um den Kreis herum. Auf ein Signal des Spielleiters (z. B. Pfiff), versucht jeder in eine „Hundehütte“ zu kriechen. Einige „Sch“ bleiben ohne Hütte und müssen noch einmal laufen, die anderen „Sch“ tauschen die Rollen. <i>Variation: Die „Sch“ beider Kreise laufen in die entgegengesetzte Richtung. Erst wenn das Signal ertönt, nimmt der Innenkreis die Seitgrätschstellung ein.</i>		x
Gassenlauf	Alle „Sch“ stellen sich in einer Gasse mit ca. 5 m Abstand gegenüber auf. Ein „Sch“ steht am Anfang der Gasse, schließt die Augen und läuft, so schnell er sich traut, durch die Gasse hindurch. Das vorletzte Paar ruft laut und deutlich Stopp, sobald der „Sch“ sie erreicht hat. Tipp: Durch Geräusche können die Mitspieler Orientierungshilfen geben.	x	
Gürtelfangen	Alle „Sch“ laufen frei im Feld. Ein Fänger hält in einer Hand mehrere aneinander geknotete Gürtel an einem Ende fest. Hat er jemanden abgeschlagen, wird dieser zum Fänger. Während des Abschlagens dürfen freie Mitspieler durch Festhalten bzw. Zurückhalten des Gürtels den Fänger am Fangen hindern.		x
Seitgaloppfangen	Je zwei „Sch“ stehen Rücken an Rücken und sind rücklings untergehakt. Ein Paar beginnt zu fangen, ein abgeschlagenes Paar wird zum neuen Fängerpaar.	x	

¹ Die Abkürzung „Sch“ steht jeweils für Schülerinnen und Schüler. In den Tabellen der Handreichung wird aus Gründen der Übersichtlichkeit auf die weibliche Form bei Lehrer, Spieler, Partner, Sieger etc. verzichtet.

In der Kleingruppe

	Spielbeschreibung	IB 1	IB 2
Gürtelkampf	Vier „Sch“ stehen im Viereck und fassen mit einer Hand den Gürtel, der zu einem Kreis zusammengebunden ist. Auf ein Zeichen hin versuchen alle, ein in ca. 1 bis 2m Entfernung liegendes Merkmal zu erreichen (jeder „Sch“ versucht sein eigenes Merkmal zu erreichen). <i>Variation: Jeder „Sch“ versucht das Merkmal des links neben ihm stehenden Mitspielers zu erreichen.</i>		X
Dreierrollen auf einer Mattenfläche (Wechselwalze bzw. Seitrollen mit dem Partner)	Drei „Sch“ mit den Nummern 1, 2 und 3 liegen nebeneinander auf dem Bauch. Die Hände sind dabei in Schulterhöhe aufgesetzt. Während „Sch“ 1 und 2 dicht nebeneinander liegen, ist zwischen den „Sch“ 2 und 3 ein Abstand von etwa drei Schritten. Die Dreierrolle (Wechselwalze) beginnt zu rollen: „Sch“ 1 drückt sich mit den Händen und Füßen vom Boden ab und macht aus der Bauchlage einen flachen Sprung über Nr. 2 hinweg, bleibt aber nicht liegen, sondern rollt schnell einmal um seine Längsachse an Nr. 3 heran. „Sch“ Nr. 3 springt nun in gleicher Weise über Nr. 1 hinweg, rollt ebenfalls seitwärts, so dass Nr. 2 mit dem Springen an der Reihe ist. Wichtig: Immer zur Mitte hin springen und nach dem Sprung das Rollen nicht vergessen. <i>Variation: Steigern des Tempos, Anzahl der Wechsel auf Zeit.</i>	X	
Schlangenfangen	Fünf bis sechs „Sch“ stellen sich hintereinander und halten sich jeweils an der Hüfte des Vordermanns fest. Der letzte „Sch“ steckt sich locker ein Tuch hinten in den Hosenbund. „Sch“ Nr. 1 der Schlange muss nun versuchen, das Tuch in seinen Besitz zu bekommen. <i>Variation: Zwei Schlangen kämpfen gegeneinander, wobei jeweils der erste „Sch“ der Schlange versucht, das Tuch der anderen Schlange zu erlangen.</i>		X

Mit dem Partner

	Spielbeschreibung	IB 1	IB 2
Spiegelbild	Zwei „Sch“ stehen sich gegenüber. Ein „Sch“ macht einige Bewegungen (Übungen) vor, der andere „Sch“ macht diese (spiegelbildlich) nach.	X	
Roboter-Spiel	Ein „Sch“ schließt die Augen. Der andere „Sch“ führt ihn wie ein Roboter über das Feld (Kommandos vereinbaren, z. B. Hintermann klopft auf die rechte Schulter = Roboter macht eine 90° Drehung nach rechts, Hintermann klopft leicht auf den Hinterkopf = Roboter bleibt stehen).	X	
Schattenlauf	Zwei „Sch“ laufen hintereinander (Hintermann läuft im Schatten des Vordermanns). Der vordere „Sch“ gibt Bewegungen, Richtungsänderungen, Tempowechsel und Übungen vor. Der hintere „Sch“ läuft im Schatten des Vordermanns und macht die Übungen nach. <i>Variation als Fangspiel: Der hintere „Sch“ ist Fänger und darf den vorderen „Sch“ erst dann abschlagen, wenn er die vorgegebene Übung gemacht hat.</i>	X	
Signalfangen	Zwei „Sch“ laufen hintereinander („Sch“ 1 und 2). Der Spielleiter ruft entweder den „Sch“ Nr. 1 oder Nr. 2 auf. Der „Sch“, der aufgerufen wurde, läuft weg, der andere „Sch“ hat die Aufgabe ihn einzufangen. <i>Variation Rollenwechsel: Der „Sch“, dessen Zahl aufgerufen wurde, muss seinen Partner fangen.</i>	X	

3.2 Spiel- und Übungsformen mit direktem Körperkontakt

In der Gruppe

	Spielbeschreibung	IB 1	IB 2
Gordischer Knoten	Die in einem Kreis stehenden „Sch“ strecken ihre Hände (ggf. blind) in die Mitte und ergreifen zwei Hände, die zwei verschiedenen MitSchn (aber nicht den neben ihnen stehenden Schn) gehören. Nun versuchen sie den Knoten zu entwirren, ohne die Hände zu lösen.	X	
Kontaktspiel	Alle „Sch“ laufen auf einer abgegrenzten Fläche kreuz und quer durcheinander. Es werden Kontakte vorgegeben, die mit möglichst vielen „Sch“ durchgeführt werden sollen: Z. B. voreinander stoppen, gleichzeitig hochspringen und in der Luft die Handflächen des anderen berühren oder gegenseitig mit den Ellenbogen einhaken und im Kreis laufen.	X	
Hochhebe-Spiel	Alle „Sch“ laufen kreuz und quer durcheinander. Zwei bis drei Fänger versuchen die Gruppe einzufangen. Wer gefangen wurde, muss mit erhobenen Armen stehen bleiben und kann durch einen freien „Sch“ erlöst werden, indem dieser ihn hochhebt. Den „Sch“ bleibt es dabei freigestellt, wen sie hochheben. Während des Befreiens kommt es zu kurzen, intensiven Körperkontakten.	X	X
Bäume verpflanzen (zwei Mannschaften gegeneinander)	Zwei Mannschaften (A und B): Die „Sch“ der Mannschaft A verteilen sich in der Halle und stehen steif wie ein Bäume. Die „Sch“ der Mannschaft B müssen versuchen, die Bäume in möglichst kurzer Zeit an einen vorher bestimmten Ort zu verpflanzen. Welche Mannschaft ist schneller?	X	X
Sanitäterfangen (Gesamtgruppe)	Alle „Sch“ laufen kreuz und quer durcheinander. Zwei bis drei Fänger versuchen die Gruppe einzufangen. Wer gefangen wurde, bleibt „verletzt“ auf dem Boden (in Rückenlage) liegen. Zwei Sanitäter, die während der Rettung nicht abgeschlagen werden dürfen, transportieren den Verletzten ins „Krankenhaus“ (z. B. Weichbodenmatte). Von dort aus können die „Patienten“ als geheilt entlassen werden und dürfen wieder mitspielen. <i>Variation: Abtreffen mit (Schaumstoff-) Bällen anstatt zu Fangen</i>		X
Schlafende Bären transportieren	Die Hälfte der „Sch“ liegt auf dem Rücken an einem Mattenende und soll von den anderen „Sch“ (den „Bärenträgern“) zur gegenüberliegenden Seite getragen werden. Die Bären selbst sind bewegungslos und dürfen von den „Bärenträgern“ an Beinen und an Armen, Schultern oder Nacken gefasst werden. Mehrere Bärenträger sollen einen Bären tragen. Sind alle Bären auf die andere Seite getragen worden, wechseln Bären und Bärenträger die Rolle. Das Spiel sollte so schnell wie möglich gespielt werden (es siegt die Mannschaft, die schneller ist). <i>Variation: Mehrere Bären liegen kreuz und quer übereinander. Die Bärenträger haben die Aufgabe, die Bären auf die andere Seite zu bringen und dort wieder so in die Endposition zu bringen, wie sie in der Ausgangsposition gelegen haben.</i>		X

In der Kleingruppe

	Spielbeschreibung	IB 1	IB 2
Drei Hände, vier Füße (ohne Lauf)	Gruppenbildung mit „lustigen“ Gemeinschaftsaufgaben: Die Gruppenbildung auf Kommando (zu dritt, zu viert, zu fünft etc.) wird ergänzt durch Aufgabenstellungen, die innerhalb der gebildeten Gruppe gelöst werden müssen, z. B. drei Füße, fünf Hände, ein Po und eine Stirn auf den Boden. Wichtig ist, die Aufgabe so zu stellen, dass kreative Lösungen gefordert sind. <i>Hinweis: Solche Aufgaben können auch als Kleingruppenstaffel (Fortbewegung) durchgeführt werden.</i>	X	
Baumstamm-Pendel (zu dritt)	„Sch“ A steht möglichst „steif“ (angespannt) wie ein Baum zwischen den „Sch“ B und C, die den „Baum“ durch sanftes Anstupsen hin und her bewegen und sanft auffangen. Sch A gibt dabei freiwillig sein Gleichgewicht auf. <i>Variation: Der „Sch“ in der Mitte schließt die Augen.</i>	X	
Baumstamm-Pendel im Kreis	In einem Kreis von sechs bis sieben „Sch“ steht ein „Sch“, der sein Gleichgewicht in alle Richtungen aufgibt, dabei jedoch immer die Körperspannung beibehält und von den „Sch“ im Kreis aufgefangen und wieder in die Mitte zurückgeführt wird. <i>Variation: Weniger „Sch“ (z. B. fünf).</i>	X	
Toter Mann (5 - 7 Spieler)	Ein „Sch“ legt sich auf den Boden und spannt den Körper an. Er wird von mehreren anderen „Sch“ vom Boden aufgehoben und einen Moment gehalten. <i>Variation: Der angehobenen „Sch“ kann auch im Gehen durch die Halle getragen werden.</i>	X	
Henne und Habicht	Vier bis fünf „Sch“ stehen hintereinander und haben ihren Vordermann um den Bauch gefasst (Henne und Küken). Vor der Reihe steht ein weiterer „Sch“ (Habicht), der versuchen muss, das Küken am Ende der Reihe zu fangen. Die Henne und die anderen Küken versuchen dieses durch geschicktes Bewegen zu verhindern. Die Henne darf den Habicht mit ihren Händen weghalten (ohne zuzufassen). Hat der Habicht das Küken gefangen, wechseln die Rollen. Die Henne wird zum Habicht und dieser wechselt an das Ende der Reihe.	X	
Ausbrechen aus dem Kreis	Fünf bis sechs „Sch“ bilden einen Kreis, ein „Sch“ befindet sich in Kreismitte. Der „Sch“ in Kreismitte versucht aus dem Kreis auszubrechen, die „Sch“ im Kreis versuchen ihn daran zu hindern.		X
Beschützerkreis	Fünf bis sechs „Sch“ bilden einen Kreis. Ein „Sch“ ist in der Kreismitte, ein weiterer „Sch“ befindet sich außerhalb des Kreises. Der außen stehende „Sch“ versucht den „Sch“ in der Kreismitte zu fangen (abzuschlagen). Die „Sch“ im Kreis versuchen den „Sch“ in der Kreismitte zu schützen und das Abschlagen zu verhindern.		X

Mit dem Partner

	Spielbeschreibung	IB 1	IB 2
Kampf auf der Linie	Beide „Sch“ stehen sich auf einer Linie (Gürtel, Seil, Linie auf Hallenboden) gegenüber. Die Füße sind hintereinander gestellt und die Handflächen der „Sch“ berühren sich gegenseitig. Nun versuchen sich beide gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. <i>Variation 1: Hände fassen und durch Ziehen der Hände aus dem Gleichgewicht bringen.</i> <i>Variation 2: Nur auf einem Bein stehen.</i>	X	X
Ziehkampf	Beide „Sch“ stehen sich gegenüber, fassen sich an den Händen und versuchen sich gegenseitig in den Kreis zu ziehen (mit Gürtel einen Kreis legen). <i>Variation: Sich gegenseitig über eine Linie ziehen.</i>	X	X
Schiebekampf	Beide „Sch“ stehen Rücken an Rücken und versuchen sich gegenseitig über eine festgelegte Linie zu schieben (drücken). <i>Variation: Sich gegenseitig aus dem Kreis drücken.</i>	X	X
Hahnenkampf	Beide „Sch“ stehen auf einem Bein und versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer zuerst das angewinkelte Bein aufsetzt, hat verloren. Die Hände beider „Sch“ sind in Vorhalte, Finger dürfen nicht gegriffen werden (Handflächen nur aneinander legen bzw. klatschen). <i>Variation: Auf dem Standbein darf in einem abgestecktem Feld gehüpft werden.</i>	X	X
Ausheben	Beide „Sch“ umfassen sich mit den Armen und versuchen sich gegenseitig hochzuheben (den Partner mit den Füßen vom Boden zu bringen).	X	X

3.3 Einführung in das Rollen und Fallen

Einleitung

Obwohl das Rollen und Fallen kein Aufgabenschwerpunkt im Inhaltsbereich 9 der neuen Lehrpläne zum *Ringens und Kämpfens* ist, hat es für diesen Inhaltsbereich, aber auch für andere Inhaltsbereiche des Schulsports, eine hohe Bedeutung.

Im Gegensatz zur Sportart Judo, bei der die richtige Falltechnik speziell für ein sicheres Landen beim Geworfen-Werden sorgt, soll im Schulsport das „Fallen lernen“ auch als Vorsorge gegen (Sport-)Unfälle eingeführt werden. Als ideale Voraussetzung erweist sich das „Fallen können“ auch für andere Sportbereiche (z. B. Spportsportarten, Turnen), in denen es zu Stürzen kommen kann. So hat die sogenannte Fallschule für den Sportunterricht und für den (Sport-)Alltag eine Bedeutung.

Das Rollen und Fallen kann und sollte bereits vor den Unterrichtsvorhaben zum IB 9 als allgemeine Sicherheitserziehung und als Vorbereitung auf das Ringen und Kämpfen im Rahmen des IB 1 geschult werden.

Vorrangige Ziele

- ➔ Fall- und Sturzängste im Sportunterricht und im Alltag abbauen
- ➔ Schmerzfreies und verletzungsfreies Rollen und Fallen lernen
- ➔ Fallen ohne zu klammern und zu verkrampfen
- ➔ Verantwortlichkeit beim Partner schulen und Vertrauen in den Partner wecken (gilt besonders bei Wurftechniken: der Werfende hat die Verantwortung für den Fallenden)

Inhalte

Generell werden drei Richtungen beim Rollen und Fallen unterschieden: Fallen und Rollen rückwärts, seitwärts und vorwärts. Das Rollen und Fallen vorwärts geschieht in der Regel als Judorolle vorwärts mit Liegenbleiben oder Aufstehen.

Prinzipien des Rollens und Fallens

- ➔ Die auftreffende Körperfläche sollte möglichst groß sein (je größer die Aufprallfläche ist, desto kleiner wird der Druck pro Flächeneinheit).
- ➔ Durch runde, rollende Bewegungen werden Ellbogen-, Knie- und Schultergelenk sowie Kopf und Wirbelsäule vor dem direkten Aufprall auf dem Boden geschützt.
- ➔ Durch federndes Schlagen mit Armen und Händen auf die Matte wird Körperspannung aufgebaut, ein Teil der Fallenergie genommen, der Aufprall auf die Matte gebremst und das Abstützen mit den Armen verhindert.
- ➔ Ausatmen beim Fallen

Methodische Vorbemerkungen für die Einführung des Rollens und Fallens

- ➔ Durch Vorübungen zu runden, rollenden Bewegungen kommen.
- ➔ Sinnvolle Reihenfolge der Einführung ins Rollen und Fallen: Rollen und Fallen rückwärts, seitwärts, vorwärts.
- ➔ Roll- und Fallübungen variieren und mit Spielen verbinden, um sie interessant zu halten.
- ➔ Partner in das Rollen und Fallen mit einbeziehen (zur Unterstützung und Erziehung zu verantwortungsvollem Handeln).
- ➔ Rollen und Fallen zunächst mit Liegenbleiben und danach mit Überrollen und Aufstehen schulen.
- ➔ Rollen und Fallen nicht unbedingt en bloc einführen, sondern über einen längeren Zeitraum schulen (sinnvoll zur Automatisierung).
- ➔ Übersichtliche Organisationsformen zum effektiven Üben und Korrigieren anwenden wie Innenstirnkreis auf einer Mattenfläche, Gassenaufstellung auf einer Mattenbahn, paarweise Üben auf einer Matteninsel sowie Dominokreis und Dominokette.
- ➔ Anmerkung: Beim Judo werden Fallen und Werfen als Einheit unterrichtet (das angstfreie Fallen ist für das Erlernen einer Wurftechnik sehr bedeutend).

Einführung in Roll- und Falltechniken

Die Einführung in Roll- und Falltechniken erfolgt zunächst über einige allgemeine Vorübungen zum Rollen und Fallen. Daran anschließend erfolgen Übungen zum Rollen und Fallen rückwärts bzw. seitwärts. Anhand dieser Falltechniken lassen sich sehr gut die Prinzipien des Fallens darstellen.

Das Rollen und Fallen vorwärts (Judorolle vorwärts) ist die komplexeste Form des Fallens. Bei der Vermittlung dieser Falltechnik sollte zunächst aus der Bankposition begonnen werden, um Falllänge abzubauen. Erst danach sollte das Rollen und Fallen vorwärts aus dem Stand bzw. aus der Bewegung erfolgen.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
I. Einführung in das Rollen und Fallen rückwärts A. Vorübungen zum Rollen und Fallen allgemein und zum Fallen rückwärts • wie eine Marionette zusammensacken und auf den Boden fallen lassen • einigeln und auf den Rücken drehen, kreiseln, wälzen, über die Längsachse rollen • aus dem Sitzen schaukeln, Rückenschaukel bzw. Rolle rückwärts aus dem Hocksitz • Rückenschaukel-, „Stehaufmännchen“ mit Abschlagen • Rückenschaukel-, „Stehaufmännchen“ mit Ball zupspielen	Körperanspannung und -entspannung erfahren verschiedene Formen des Rollens, Wälzens und Drehens erproben Kopf darf den Boden nicht berühren (Kinn zur Brust ziehen) gegenseitig „umschubsen“

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
B. Rollen und Fallen rückwärts - aus der Rückenlage: Mit beiden Händen gleichzeitig neben dem Körper auf die Matte schlagen - aus dem Hocksitz: Nach hinten mit rundem Rücken abrollen, dabei die Beine nach vorne (in Richtung Decke) strecken - aus dem Hocksitz: Nach hinten mit rundem Rücken abrollen, dabei die Beine nach vorne (in Richtung Decke) strecken und gleichzeitig mit beiden Händen auf die Matte schlagen	Die Handinnenflächen schlagen neben der Hüfte auf die Matte (Arme sind fast gestreckt, der Kopf ist angehoben). Der Kopf darf die Matte nicht berühren, möglichst Beobachtungsaufgabe „Schau zum Partner“ geben.
 Bild 1 - Gewitter-Spiel „Regen, Donner, Blitz“: Es regnet (alle sitzen im Kreis und trommeln mit den Fingerspitzen auf dem Boden), plötzlich donnert es (alle klatschen in die Hände) und der Blitz schlägt ein (alle lassen sich nach hinten fallen und schlagen mit den Händen kräftig auf die Matte ab) - aus dem Hockstand: Mit dem Gesäß dicht an die Fersen setzen, nach hinten abrollen, die Beine nach vorne strecken und mit beiden Armen abschlagen - w.o. aber mit Überrollen über die rechte/linke Schulter - aus dem Stand: Mit Gesäß dicht an die Fersen setzen, nach hinten abrollen, die Beine nach vorne strecken und mit beiden Armen abschlagen w. o., aber mit überrollen über die rechte/linke Schulter - verschiedene Laufformen wählen, z. B.: Aus dem Rückwärtsgehen (-laufen) oder Vorwärtslaufen mit halber Drehung: Fallen rückwärts mit und ohne Überrollen - ein „Sch“¹ in Bankposition: Fallen über ein Hindernis - Hockkampf: „Sch“ hocken voreinander und schubsen sich gegenseitig um, mit und ohne Überrollen - alle „Sch“ hocken im Kreis: Ein bis zwei Personen sind in der Kreismitte und schubsen alle Außenstehenden nach hinten um („Fallen wie Dominosteine“)	Der Kopf jeweils zur anderen Seite nehmen, Kinn zur Brust ziehen. Der Kopf jeweils zur anderen Seite nehmen, Kinn zur Brust ziehen. Fallhöhe allmählich steigern: Erst kleine Bank, dann hohe Bank (ev. mit Hilfestellung) Gassenaufstellung Innenstirnkreis

¹ Die Abkürzung „Sch“ steht jeweils für Schülerinnen und Schüler. In den Tabellen der Handreichung wird aus Gründen der Übersichtlichkeit auf die weibliche Form bei Lehrer, Spieler, Partner, Sieger etc. verzichtet.

Aufgaben / Inhalte

Kommentar

II. Einführung in das Fallen seitwärts

- aus dem Sitz: Zur Seite umkippen und mit einem Arm abschlagen.
- aus dem Sitz: Beide Beine zur linken Seite hoch schwingen und über die rechte Gesäßhälfte auf die rechte Seite fallen und mit dem rechten Arm abschlagen

Bild 2

Bild 3
- aus dem Hockstand, ein Bein nach vorne gestellt (sog. Kosakentanz): Fallen seitwärts (zu der Seite, wo das Bein nach vorne gestellt ist) und mit dem Arm auf die Matte abschlagen
- aus dem Grätschstand: Rechter Arm und rechtes Bein nach links schwingen, Standbein beugen und dicht mit dem Gesäß an die Ferse setzen, auf die rechte Seite fallen und mit dem rechten Arm abschlagen

Bild 4

Bild 5

Bild 6
- w. o., aber mit mehr Schwung und aus dem Seitgalopp
- aus dem Stand: Fallen seitwärts am Partner: Fallender hält sich mit der rechten Hand am Partner fest, schwingt mit beiden Beinen zur rechten Schulter des Partners und fällt seitwärts links

Bild 7

Bild 8
- „Bananenschalenspiel“: Ein „Sch“ geht über die Matte, ein anderer „Sch“ kniet auf der Matte und verlängert den Schritt des Partners, kurz bevor er den Fuß auf die Matte setzt

mit dem Arm abschlagen, zu dessen Seite man kippt

Hand und Arm schlagen gleichzeitig auf die Matte ab, analog zur anderen Seite fallen

Der Fallende sichert sich selbst durch Festhalten am Partner und wird durch den stehenden Partner während der Fallbewegung gesichert.

Kniender führt den Fuß des Partners an der Ferse nach oben

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
III. Einführung in das Rollen und Fallen vorwärts (Judorolle vorwärts)	
A. Vorübungen zum Rollen und Fallen	
• Purzelbäume, Turnerrolle vorwärts und rückwärts, Flugrolle, aus dem Handstand abrollen • rollen über Hindernisse (z. B. über einen Ball rollen) • bergab rollen über die schiefe Ebene	Die Inhalte entsprechend den Vorkenntnissen aus dem Bewegungsfeld 5 „Bewegen an und mit Geräten“ anbieten. Schiefe Ebene mit Matten sichern.
B. Rollen und Fallen vorwärts (Judorolle)	
• kombiniertes Abschlagen von Arm und Bein, freie Hand auf den Bauch fixieren, Demonstration der Endposition und Nachmachen durch die „Sch“	Bewegungsvorbild schaffen
	
Bild 9	
• „Sch“ A in Bankposition: „Sch“ B kniet an der linken Seite vor ihm und fasst mit dem rechten Arm weit über den Rücken zwischen dessen Arm und Bein hindurch und hält sich mit der Hand am Partner fest. Mit etwas Schwung rollt „Sch“ B locker über den Rücken von „Sch“ A nach vorne in die Endposition	analog zur anderen Seite Der (Bauch-/Rücken-)Kontakt von „Sch“ A und B sollte möglichst eng sein. Der Kopf von „Sch“ B liegt locker auf.
• w.o., aber „Sch“ A hockt an der linken Seite von „Sch“ B	
	
Bild 10	
	
Bild 11	
• w.o., aber „Sch“ A steht seitlich vor „Sch“ B	
• w.o., aber aus dem Angehen	
• fallen vorwärts rechts ohne Partner: Ausgangssituation: Hockstellung: Rechtes Bein steht etwas vor, rechte Handkante ist aufgesetzt (die Finger zeigen zum linken Fuß, der Ellbogen zeigt nach vorne), die linke Hand stützt leicht neben der rechten Hand auf. Aus der Position mit beiden Beinen abdrücken und nach vorne rechts in die Endposition rollen.	Das Rollen in die Endposition sollte an dieser Stelle bekannt und beherrscht sein.
	
Bild 12	

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
• w.o., aber aus dem Angehen und Laufen • w.o., aber mit Aufstehen in den Stand • w.o., aber über kleine Hindernisse rollen • w.o., aber beim Rollen einen Ball aufnehmen • w.o., aber über einen Partner rollen • Erarbeitung einer Vorführung zum Rollen und Fallen, z. B. als Gruppenchoreographie oder als szenische Umsetzung einer kleinen Geschichte.	Verfestigung und Vertiefung des Fallens mit der pädagogischen Perspektive „Sich körperlich ausdrücken zu können“.

4 Unterrichtsvorhaben

4.1 Unterrichtsvorhaben für die Primarstufe

Die Unterrichtsvorhaben zum Inhaltsbereich 9 für die Primarstufe sollen Kinder spielerisch an faires *Ring*en und *Kämp*fen heranführen. Dabei gilt es, verschiedene Kampfformen mit zunehmendem Körperkontakt und zunehmender Konzentration auf einen Zweikampfpartner bzw. einer Zweikampfpartnerin zu erproben und beim *Kämp*fen Regeln einhalten zu lernen. Mit steigender Erfahrung sollen die Kinder befähigt werden, faire Zweikämpfe selber zu entwickeln und durchzuführen.

Die leitende pädagogische Perspektive der Unterrichtsvorhaben zum Inhaltsbereich *Ring*en und *Kämp*fen – *Zweikampfsport* ist *Kooperieren, wettkämp*fen und *sich verständigen*. Darüber hinaus spielt gerade in der Primarstufe bei der erstmaligen kämpferischen Auseinandersetzung mit einem Partner bzw. einer Partnerin in den Unterrichtsvorhaben zum Inhaltsbereich 9 die Perspektive *Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern* eine große Rolle.

Alle vier Unterrichtsvorhaben enthalten eine in sich logisch angeordnete Auswahl an Kampfspielen und Bewegungsaufgaben, die jedoch „nicht im Ganzen abgearbeitet“, sondern je nach Lerngruppe und Lernfortschritt in einer sinnvollen Auswahl der verschiedenen genannten Lernschritte durchgeführt werden sollten.

Für *Ring*en und *Kämp*fen – *Zweikampfsport* sind in der Primarstufe insgesamt 30 Unterrichtsstunden verbindlich vorgegeben. Diese sollten im Sinne einer kontinuierlichen Entwicklung auf vier Vorhaben, also auf ein Vorhaben pro Schuljahr, aufgeteilt werden. Hierzu bietet diese Handreichung einen exemplarischen Weg an, der auch die zweite Ebene der Obligatorik, die Aufgabenschwerpunkte, berücksichtigt.

Als Vorbereitung für die Unterrichtsvorhaben zum Inhaltsbereich 9 sollten Auszüge der im Kapitel 3 dieser Handreichung beschriebenen *Spiel- und Übungsformen für die übergeordneten Inhaltsbereiche 1 und 2* in den Sportunterricht eingebaut werden.

Die Mindestausstattung einer Sporthalle mit Turnmatten o. ä. und ein oder zwei Weichböden reicht zur Durchführung der Unterrichtsvorhaben (eine Ringer-, Judo- oder Turnmattenfläche ist praktisch, aber nicht notwendig). Die Schülerinnen und Schüler sollten möglichst langärmelige Sportbekleidung ohne unnötige Schnallen, Reißverschlüsse u. ä. (z. B. einen alten Jogginganzug) tragen und – wie immer – aus Gründen der Verletzungsprophylaxe vor Beginn jeder Sportstunde ihren gesamten Schmuck ablegen.

4.1.1 Spielerische Kampfformen kennen lernen

Leitende pädagogische Perspektiven:

- ➔ Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A),
- ➔ Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E),

Einigen Kindern macht der intensive Körperkontakt bei Zweikämpfen überhaupt nichts aus; für sie liegt gerade in der intensiven körperlichen Auseinandersetzung mit dem Partner bzw. der Partnerin der Reiz von Zweikämpfen. Andere Kinder haben hierbei jedoch Hemmungen. Um diese nicht zu überfordern, werden über das *Kämpfen in Gruppen* (bei denen man sich seine Partnerin bzw. seinen Partner aussuchen und diese/n häufig wechseln, sich aber auch aus dem „Getümmel“ rausziehen kann) und über das *Kämpfen in Kleingruppen* (in denen die Begegnungen intensiver werden) *Kämpfe mit einer Partnerin bzw. einem Partner* angebahnt. Entsprechend werden erst *Kämpfe ohne direkten Körperkontakt* und dann *Kämpfe mit direktem Körperkontakt* durchgeführt. Am Ende des ersten Unterrichtsvorhabens zum Inhaltsbereich 9 stehen erste spielerische *Zweikämpfe*.

Um sportlich faires Kämpfen zu lernen und aus Gründen der Verletzungsprophylaxe sind die Vereinbarung und Einhaltung von Regeln gerade am Anfang von besonderer Bedeutung. Eine **Stopp-Regel** ist frühzeitig einzuführen.

Bei der „**Stopp-Regel**“ unterscheidet man zwei Signale:

1. Stopp-Signal durch Lehrerin/Lehrer

Auf den lauten Ruf „Stopp“, „Halt“, auf Pfiff oder ein anderes vereinbartes Signal durch die Lehrerin oder den Lehrer müssen alle Schülerinnen und Schüler unverzüglich sämtliche Aktionen einstellen („einfrieren“, „versteinern“) und sich der Lehrkraft zuwenden. Die Einhaltung dieser Regel ist unverzichtbar, um in „brenzlichen“ Situationen unverzüglich regulierend und somit verletzungsminimierend eingreifen zu können.



2. Stopp-Signal durch die miteinander üben und kämpfenden Schülerinnen und Schüler

Jede/r muss stets die Möglichkeit haben, den Kampf von sich aus zu unterbrechen, sei es, weil ihm/ihr Schmerzen zugefügt werden, sei es, weil er/sie sich zu sehr bedrängt (bedroht) fühlt oder weil ihm/ihr vielleicht die (zu) große Enge und der Körperkontakt momentan unangenehm ist. Nur wenn man weiß, dass man jederzeit von sich aus solche Situationen unmittelbar beenden kann, kann man sich auch vertrauensvoll auf diese einlassen. Dies gilt besonders für Situationen, in denen man erstmalig solche typischen Kampferfahrungen sammelt.

Auf das Wort „Stopp“ oder auf jegliche Schmerzensäußerung des Partners/der Partnerin hin, ist jede Kampfaction unverzüglich zu unterbrechen und der Körperkontakt zu lösen. Es kann auch das beim Judo benutzte zweimalige Abschlagen mit der Handfläche auf dem Boden oder dem Körper des Partners/der Partnerin verwendet werden.

Alle Beteiligten müssen für die strikte Einhaltung dieser elementaren Regel Sorge tragen.

Auf der anderen Seite soll mit den Schülerinnen und Schülern aber auch erarbeitet werden, dass ein verfrühtes Stopp-Signal (und ein damit einhergehendes Vermeiden der kämpferischen Auseinandersetzung) das Sammeln von typischen Kampferfahrungen verhindert.

Aufgaben / Inhalte

Kommentar

I. Kämpfe ohne direkten Körperkontakt

In der Gruppe

- Gegenstand erobern und bergen: „Sch“¹ stehen in Gassenaufstellung gegenüber. Auf ein Signal hin (Nummern aufrufen oder Partnerduell) versuchen jeweils zwei „Sch“ den Gegenstand zu erobern.
- Burgwächter (Schatz verteidigen bzw. stehlen): Zwei Mannschaften versuchen gegenseitig die eigenen Schätze zu verteidigen und die gegnerischen Schätze zu stehlen.
- Materialschlacht: Verschiedene Gegenstände liegen auf dem Spielfeld verteilt. Zwei Mannschaften versuchen in einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Gegenstände zu sammeln bzw. der gegnerischen Mannschaft die Gegenstände abzunehmen.
- Schwänzchen-Fangen bzw. -Sammeln (Jeder gegen Jeden): Alle „Sch“ haben sich ein Schwänzchen (z. B. Dreieckstuch) in die Hose gesteckt. In einer vorgegebenen Zeit versuchen die „Sch“ möglichst viele Schwänzchen zu erhaschen bzw. zurück zu erobern.
- Tauziehen: Zwei Mannschaften versuchen sich gegenseitig über eine festgelegte Linie zu ziehen



Bild 13



Bild 14

Zum Einstieg in den neuen IB 9 sollen gleich zu Beginn erste Gelegenheiten zum fairen Kämpfen gegeben werden. Über das Kämpfen in der Gruppe und in der Kleingruppe soll langsam an eine direkte Auseinandersetzung mit einem Partner herangeführt werden.

Die strikte Einhaltung der Regeln und fairen Kämpfen beachten

Judogürtel (vor allem als Meterware) sind eine preiswerte und vielseitige Alternative im Bereich der kleinen Spiel- und Übungsgeräte.

In der Kleingruppe

- s.o.

Durch kleinere, ggf. homogenere Gruppen wird mit denselben Spielformen eine höhere Intensität erreicht.

Mit dem Partner

- Schwänzchen-Fangen: Zwei „Sch“ befinden sich voreinander und versuchen sich gegenseitig das Schwänzchen (Tuch im Hosenbund) abzunehmen.

Durch das Kämpfen mit und um verschiedene Materialien werden Kämpfe mit engerem und anhaltendem unmittelbarem Körperkontakt vorbereitet.

¹ Die Abkürzung „Sch“ steht jeweils für Schülerinnen und Schüler. In den Tabellen der Handreichung wird aus Gründen der Übersichtlichkeit auf die weibliche Form bei Lehrer, Spieler, Partner, Sieger etc. verzichtet.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
- Medizinballkampf: Zwei „Sch“ stehen sich auf kleinem Balken oder auf einer Linie gegenüber und versuchen sich gegenseitig, Medizinball an Medizinball, aus dem Gleichgewicht zu bringen. <i>Variante: Pezziballkampf</i> - Pullnudelkampf: Zwei „Sch“ stehen sich auf kleinem Balken oder auf einer Linie gegenüber und versuchen sich gegenseitig durch Abtreffen mit der Pullnudel am Körper (nicht am Kopf) aus dem Gleichgewicht zu bringen. - Tauziehen mit Judogürteln oder Gymnastikstäben - Kampf um den Medizinball im Kniestand und im Stand	 Bild 15
II Kämpfe mit direktem Körperkontakt In der Gruppe - Körperteile berühren (z. B. linkes Schulterblatt oder Po etc.) <i>Variante: als Fangspiel oder Jeder gegen Jeden (die Anzahl der Treffer zählen)</i> - Linienkampf mit „Strafaufgaben“ <i>Variante: als Endlos- oder als Ausscheidungsspiel</i> - Mattenseite wechseln: Verschiedene Fortbewegungsmöglichkeiten wählen - Mattenrand-Sumo bzw. Zonen-Sumo als Endlos- oder Ausscheidungsspiel: sich gegenseitig z. B. aus dem „Doppelfeldkorridor“ eines Badmintonfeldes drängen - Weichboden-König: sich gegenseitig von der Weichbodenmatte schubsen - ausbrechen aus dem Kreis	Die Einführung einer allgemeinen Stopp-Regel ist spätestens hier notwendig.  Voraussetzung: große Mattenfläche Start sitzend mit dem Rücken zur Mitte.  Bild 16

Aufgaben / Inhalte

Kommentar

- einbrechen in den Kreis (Kreis sprengen)



Bild 17

- Steckrüben-Ziehen (Panzerkette)

In der Kleingruppe

- s.o.
- Kämpfe 2 gegen 1, z. B. sich wehrenden Partner „abführen“ oder auf der Matte fixieren

Mit dem Partner

- Körperteile berühren (z. B. Schulterblatt berühren, Oberschenkel abschlagen mit einseitiger Handfassung als Abstandshalter, Füße berühren)



Bild 18

- Linienkampf (Schiebekampf): Beide „Sch“ versuchen sich über eine festgelegte Linie zu schieben oder zu drücken



Bild 19

- Ziehkampf: Beide „Sch“ fassen sich an den Händen und versuchen sich gegenseitig über eine Linie zu ziehen.
Hinweis: Den Partner nicht loslassen.
Variation: Den Partner mit einer Hand oder mit beiden Händen über die Linie ziehen.



Bild 20



Bild 21

Hinweis: Die „Sch“ im Kreis liegen auf dem Rücken oder sitzen im Außenstirnkreis.

durch kleinere, ggf. homogenere Gruppen höhere Intensität

Bei Kämpfen mit dem Partner soll auf häufige Gruppen- bzw. Partnerwechsel geachtet werden, um vielfältige Erfahrungen durch unterschiedliche Partner zu ermöglichen, um eine zu enge Fixierung auf den Lieblingspartner zu vermeiden und um möglichst vielen „Sch“ Erfolgserlebnisse zu verschaffen.

Das faire Kämpfen durch Einhaltung der Regeln und gegenseitige Rücksichtnahme sollte hier besonders hervorgehoben werden.

Aufgaben / Inhalte

Kommentar

- Ziehkampf mit Zielangabe (z. B. gegenseitig in Gürtelkreis ziehen)

- Schiebekampf im Stand und am Boden (Schulter an Schulter): Sich gegenseitig über eine festgelegte Linie schieben.



Bild 22



Bild 23

- Schiebekampf im Sitzen (Rücken an Rücken): Sich gegenseitig über eine festgelegte Linie schieben.

- Sumoringen auf dem Weichboden (beide Partner befinden sich im Kniestand voreinander): Wer die Matte verlässt oder auf den Rücken gedreht wird, verliert.



Bild 24



Bild 25

Variation: Beide Partner befinden sich im Stand.

- Fußsohlenkampf: Partner befinden sich im Längssitz gegenüber und versuchen gegenseitig die Füße des Partners zu Boden zu bringen.



Bild 26

- Hockkampf: Beide „Sch“ versuchen sich aus der Hockposition zum Umfallen zu bringen.



Bild 27

Organisationstipp:

Viererguppen bilden, zwei Turnmatten zu einer 2 x 2 m Mattenfläche zusammenschieben. Zwei „Sch“ halten mit den Füßen die beiden Matten zusammen, während die anderen beiden darauf kämpfen. (Weichbodenmatte mit Turnmatten sichern)

Aufgaben / Inhalte

Kommentar

- Hahnenkampf: Beide „Sch“ stehen auf einem Bein. Durch Einhakeln des freien Beins versuchen sie sich gegenseitig zum Aufsetzen des zweiten Fußes zu bringen.



Bild 28

- Liegestützkampf: Beide „Sch“ befinden sich voreinander in Liegestützposition und versuchen sich gegenseitig, durch Wegziehen der Arme, in die Bauchlage zu bringen.

- Rückenringkampf: Beide „Sch“ sitzen Rücken an Rücken, die Ellenbogen sind untergehakt, und versuchen sich gegenseitig auf den Bauch zu drehen.



Bild 29

- Rodeoreiten (auf dem Becken sitzen): Pferd versucht Reiter abzuwerfen
Variation: Reiter sitzt rücklings auf dem Pferd.



Bild 30



Bild 31

- Rodeoreiten verkehrt: Reiter wirft Pferd um (ohne und mit Armeinsatz des Reiters).

Hinweis: Nicht aufstehen, den „Sch“ nicht in die Matte „rammen“, eventuell den Partner nur zur Seite drehen (bis Ellenbogen die Matte berührt).



4.1.2 Zweikampfsituationen kennen lernen und einfache Lösungswege erarbeiten

Leitende pädagogische Perspektiven:

- ➔ Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A),
- ➔ Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E),

Unter der pädagogischen Perspektive *Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen* werden erste kämpferische Grundhandlungen erarbeitet, die den beiden in Deutschland verbreitetsten *Zweikampfsportarten* Judo und Ringen gemeinsam sind.

Die Erarbeitung sollte über das möglichst selbständige Lösen von typischen Zweikampfsituationen, also induktiv erfolgen. Die Handreichung stellt nachfolgend typische Zweikampfsituationen in einer methodisch sinnvollen Reihenfolge dar und gibt einige sinnvolle Lösungsmöglichkeiten als Orientierungshilfe für die Bewertung der Schülerlösungen vor. Im Sinne der induktiven Erarbeitung sollten nach einer ersten Erarbeitungsphase jeweils von Schülerinnen bzw. Schülern selbst gefundene günstige Lösungen vorgestellt und von allen geübt werden. Es geht hierbei nicht um das perfekte Vormachen und Nachmachen einer standardisierten Technik, sondern um das Erkennen und Umsetzen von Lösungsprinzipien.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
I. Induktives Lösen von typischen Zweikampfsituationen in der Bodenlage A. Aus dem Kniestand - Partner stehen sich im Kniestand gegenüber und haben sich mit den Händen gefasst: Partner aus dem Kniestand zu Boden bringen (in die Bauch-, Seiten-, Rückenlage oder den Sitz). Bild 32 - Partner aus dem Kniestand in die Rückenlage bringen und dort kurz fixieren. Bild 33 Bild 34 - Partner aus dem Kniestand in die Rückenlage bringen und dort gegen seine Befreiungsversuche festhalten (10 Sek.).	Das Erlernen, Üben und Anwenden kämpferischer Grundhandlungen sollte in der Primarstufe grundsätzlich am Boden begonnen werden, da hierbei jegliches Fallen und Stürzen und somit eine unnötige Gefährdung der „Sch“ vermieden wird. Zudem ergeben sich in der Bodenlage auch für Anfänger vielfältige Möglichkeiten des induktiven Erarbeitens von Lösungen typischer Zweikampfsituationen.

Aufgaben / Inhalte

Kommentar

Lösungsmöglichkeiten: z. B.

- Partner mit Griff um die Hüfte und am Arm zur Seite umdrücken und festhalten.



Bild 35

- *Knie blockieren, Partner zur Seite oder diagonal nach hinten umdrücken und festhalten.*

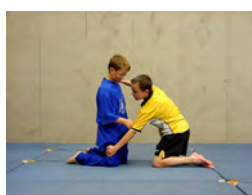


Bild 36

B. Gegen den in der Bankposition verteidigenden Partner

- Partner aus der Bankposition zu Boden bringen (in die Bauch-, Seiten-, Rückenlage oder den Sitz).



Bild 37

- Partner aus der Bankposition in die Rückenlage bringen und dort kurz fixieren.



Bild 38



Bild 39

- Partner aus der Bankposition in die Rückenlage bringen und dort gegen seine Befreiungsversuche festhalten (10 Sek.).

Organisationstipp:

Vierergruppen bilden, 2 Turnmatten zu einer 2x2m Mattenfläche zusammenschieben; 2 Sch/innen halten mit den Füßen die beiden Matten zusammen, während die anderen beiden darauf üben bzw. kämpfen.



Aufgaben / Inhalte

Kommentar

Lösungsmöglichkeiten: z. B.

- Mit *Klammergriff* um den Bauch (Bauch-Rücken-Kontakt) überrollen.
- Von der Seite die Arme *blockieren*, Partner *umdrücken* (Wälzer) und festhalten.
- *Arme und Beine als Stützen wegnehmen* durch Päckchen-Schnüren, umdrücken und festhalten.



Bild 40



Bild 41



Bild 42

C. Gegen den in der Bauchlage verteidigenden Partner

- Partner aus der Bauchlage in die Seiten- oder Rückenlage bringen.



Bild 43

- Partner aus der Bauchlage in die Rückenlage bringen und dort kurz fixieren.



Bild 44



Bild 45

- Partner aus der Bauchlage in die Rückenlage bringen und dort gegen seine Befreiungsversuche festhalten (10 Sek.).

Aufgaben / Inhalte

Kommentar

Lösungsmöglichkeiten: z. B.

- Von der Seite *Partner an Arm und Bein anheben*, rollen und festhalten.



Bild 46

- Unter dem Arm durch, die *Hand in den Nacken legen*, Partner umdrehen und festhalten.



Bild 47

D. Gegen den im Vierfüßlerstand verteidigenden Partner

- Aus dem eigenen Vierfüßlerstand gegen einen im Vierfüßlerstand verteidigenden Partner in die Oberlage kommen.
- Partner aus dem Vierfüßlerstand über die Bankposition oder die Bauchlage und direkt zu Boden bringen (in die Bauch-, Seiten-, Rückenlage oder den Sitz).
- Partner aus dem Vierfüßlerstand in die Rückenlage bringen und dort kurz fixieren.
- Partner aus dem Vierfüßlerstand in die Rückenlage bringen und dort gegen seine Befreiungsversuche festhalten (10 Sek.).

Lösungsmöglichkeiten: z. B.

- Von der Seite die Arme blockieren, Partner umdrücken (Wälzer) und festhalten.
- *Arme und Beine als Stützen wegnehmen* durch Päckchen-Schnüren, umdrücken und festhalten.

Die ersten drei Zweikampfsituationen sind nach dem Prinzip vom *Einfachen zum Schweren* angeordnet, die letzte bietet Möglichkeiten des Transfers der meisten bis dahin erarbeiteten Lösungsmöglichkeiten.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
II. Induktives Lösen von typischen Zweikampfsituationen im Stand	Im Stand ist das Lernen, Üben und Anwenden von kämpferischen Grundhandlungen, vor allem auf induktivem Wege, nur bei verantwortungsbewusstem Partnerumgang in der Gruppe sinnvoll.
● Bärenringen: Partner hochheben, ohne ihn zu werfen. Lösungshinweise: Beide Partner fassen sich unter die Achselhöhle und versuchen sich gegenseitig anzuheben.	
● Fußwurfkampf im Kreis mit der (Klein-)Gruppe. Hinweis: Partner nicht loslassen.	
● Sumoringen auf dem Weichboden: Wer die Matte verlässt oder hinfällt, verliert.	Organisationstipps: ! Materielle Voraussetzungen für den Fußwurfkampf sind mehrere Weichböden oder eine Judo- bzw. Ringermattenfläche. Beim Sumoringen ist der Weichboden mit Turnmatten abzusichern. Sumoringen mit nur einem Weichboden ist als japanisches Turnier (siehe UV Jg. 8) sinnvoll durchzuführen.

4.1.3 Kampfformen entwickeln, Regelungen treffen, erproben und verantworten

Leitende pädagogische Perspektiven:

- ➔ Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E),
- ➔ Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

Mit zunehmender Erfahrung in typischen Situationen des *Ringens und Kämpfens* können komplexere Kampfformen erprobt werden. Dabei bieten sogenannte Bodenkämpfe und Sumokämpfe geeignete Möglichkeiten, auch mit immer noch geringen Vorerfahrungen einen „richtigen Zweikampf“ durchzuführen und dabei das bisher Erarbeitete anzuwenden. Es können hierbei die Kampfformen verändert und die Regeln den Bedürfnissen der Lerngruppe angepasst werden.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
I. Bodenkämpfe und Sumokämpfe in Variationen unter Berücksichtigung der bekannten Zweikampfsituationen A. Bodenkämpfe aus unterschiedlichen Ausgangssituationen, z. B. ● beginnend aus dem Kniestand (mit Angrüßen durch kurze Verbeugung) ● beginnend Rücken an Rücken (nicht mit den Armen einhaken, evtl. Drehrichtung vorgeben) ● beginnend gegengleich auf dem Rücken liegend ● beginnend mit einem Partner in der Bankposition, der Bauchlage oder dem Vierfüßlerstand	Hinweise: Es ist sinnvoll, „Sch“ als Kampfrichter einzusetzen und an der Erarbeitung der Regeln zu beteiligen. Regeln zum Schutz vor Verletzungen und zur Erhaltung bzw. Herstellung von Chancengleichheit helfen Ängsten vorzubeugen bzw. diese abzubauen und sollten mit den „Sch“ thematisiert werden.



Bild 50

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
Regeln unter 3 Aspekten a) als Schutz vor Verletzungen, z. B. • nicht schlagen, treten, kratzen, beißen, ins Gesicht fassen • sofortige Kampfunterbrechung bei Schmerzensäußerungen oder Signal zur Aufgabe wie zweimaliges Abschlagen am Partner b) zur Erhaltung bzw. Herstellung von Chancengleichheit, z. B. • Gewichtsklassen einteilen, den Stärkeren Handicaps auferlegen (der Stärkere hält einen Tennisball in der Hand, hat die Beine zusammengebunden, beginnt in der Bankposition ...) c) zur Ermittlung des Siegers, z. B. • Partner 10 Sek. in Rückenlage auf der Matte festhalten B. Sumoringen, z. B. • auf kleiner Fläche - wer die Fläche verlässt, verliert • auf Weichboden - wer die Matte verlässt oder diese mit einem anderen Körperteil als den Füßen berührt, verliert • auf Weichboden - wer die Matte verlässt oder diese mit Bauch oder Rücken berührt, verliert	Sind fortgeschrittene Judoka in der Gruppe, so sind Hebel- und Würgetechniken wegen der Unkenntnis der Mitschüler und der daraus resultierenden Gefährdung explizit auszuschließen. Info: Beim Judo ist der Partner 25 Sek. weitgehend in Rückenlage auf der Matte festzuhalten, ohne dass die eigenen Beine umklammert sind. Beim Ringen gilt es, den Partner 3 Sek. mit beiden Schultern auf der Matte zu fixieren. Tipp: Der Haltende oder der Schiedsrichter zählt (halb-)laut. Weichboden zur Sicherheit mit Turnmatten einrahmen Hinweis: Technisch-taktisches Prinzip des Siegen durch Nachgeben erarbeiten.

4.1.4 Regelwettkampf vorbereiten, organisieren und durchführen

Leitende pädagogische Perspektiven:

- ➔ Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E),
- ➔ Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

In dem abschließenden Unterrichtsvorhaben zum Inhaltsbereich 9 in der Primarstufe sollte aus den bisher entwickelten Kampfformen mit den Schülerinnen und Schülern ein oder maximal zwei Regelwettkämpfe entwickelt, die technisch-taktischen Voraussetzungen dafür erarbeitet und ein „richtiger Wettkampf“ organisiert und durchgeführt werden. Bei dieser Erweiterung der Kampfformen zu einem großen Regelwettkampf gilt es, umfangreichere Regeln zu vereinbaren. Zwei Vorschläge hierzu sind nachstehend exemplarisch dargestellt.

Der Wettkampf kann – wie in anderen Sportbereichen üblich und von vielen Kindern gewünscht – als Klassenwettkampf, als Wettkampf zwischen zwei Parallelklassen oder auch als Turnier einer ganzen Jahrgangsstufe geplant und durchgeführt werden. Letzteres sollte vielleicht durch ein entsprechendes Klassenturnier vorbereitet werden.

Der Modus des Wettkampfes bzw. Turniers und die Einteilung der Gruppen spielen für die Herstellung von Chancengleichheit eine große Rolle. Sie sind mit den Schülerinnen und Schülern gemeinsam festzulegen.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
I. Bodenkampf – Erweiterung eines bekannten Zweikampfes, Organisation und Durchführung eines Klassenwettkampfes A. Bodenkampf mit umfangreicheren Regeln, z. B. ● zu Ausgangssituation und Ziel, z. B. ▪ Beginn Rücken an Rücken: Ziel ist es, den Partner in Rückenlage 10 Sek. festzulegen ● zu Kampfdauer, Punktevergabe und Sieg, z. B. ▪ 1 Punkt für Drehen in die Rückenlage, ▪ 2 Punkte für 5 Sek. halten, ▪ vorzeitiger Sieg bei 3 Punkten oder 10 Sek. durchgängig halten ● zu Strafen, z. B. ▪ Niederlage bei ins Gesicht fassen, in den Haaren ziehen etc. ▪ zwei Punkte Abzug bei Aufstehen oder Mattenfläche verlassen	Hinweise: Das Turnier kann als Klassenturnier und eventuell in Absprache mit den Kollegen auch als Jahrgangsstufenturnier oder Wettkampf zwischen Parallelklassen durchgeführt werden. Lernziele: Es sind die für den ausgewählten Kampf notwendigen Zweikampfsituationen und technisch-taktische Lösungen zu wiederholen oder ggf. neu einzuführen und eventuell taktische Besonderheiten zu erarbeiten, z. B. das gezielte Sammeln von Punkten.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
B. Turnier mit Einteilung und Modus, z. B. • K.O.-System mit Unterteilungen nach Gewichtsklassen, eventuell auch nach Geschlecht (letzteres in der Primarstufe häufig nicht nötig) • Ecken-Turnier: Alle kämpfen paarweise; die Sieger kommen in die Ecke mit der 1 und die Verlierer die Ecke mit der 0. Alle suchen sich in ihrer Ecke einen neuen Partner und kämpfen erneut paarweise. Die zweimaligen Sieger kommen in die Ecke mit der 2 und die einmaligen Sieger in die Ecke mit der 1, die Sieglosen bleiben in der Ecke mit der 0. Es bilden sich so immer homogenere Paare. Nach vier oder fünf Runden ist der Klassensieger ermittelt.	
II. Sumokampf – Erweiterung eines bekannten Zweikampfes, Organisation und Durchführung eines Klassenwettkampfes A. Sumoturnier mit umfangreicheren Regeln, z. B. • zu Ausgangssituation und Ziel, z. B. ▪ Beginn direkt voreinander in Sumohaltung; Ziel ist es, den Partner aus der Matte zu drängen oder zur Berührung der Matte mit einem anderen Körperteil als den Füßen zu bringen • zu Kampfdauer, Punktevergabe und Sieg, z. B. ▪ Kämpfende bei 3 Punkten; ▪ 1 Punkt für aus der Matte drängen, ▪ 2 Punkte für Mattenberührung des Partners mit Hand oder Knie, ▪ 3 Punkte und damit vorzeitiger Sieg bei Mattenberührung des Partners mit dem Bauch oder Rücken ▪ vorzeitiger Sieg bei 3 Punkten oder 10 Sek. durchgängig halten • zu Strafen, z. B. ▪ Niederlage bei schlagen, treten, ins Gesicht fassen, an den Haaren ziehen o.ä. B. Turnier mit Einteilung und Modus, z. B. • K.O.-System mit Unterteilungen nach Gewichtsklassen, eventuell auch nach Geschlecht (letzteres in der Primarstufe häufig nicht nötig) • Japanisches Turnier: Die Leichtesten fangen an; der Sieger bleibt auf der Kampffläche und bekommt den nächstschwereren Partner usw.; der letzte Sieger kämpft ggf. maximal 4 weitere Kämpfe rückwärts; mit 3 Seriensiegen gewinnt man Bronze, mit 4 Silber und mit 5 Gold.	Hinweise: Das Turnier kann als Klassenturnier und eventuell in Absprache mit den Kollegen auch als Jahrgangsstufenturnier oder Wettkampf zwischen Parallelklassen durchgeführt werden. Die für den ausgewählten Kampf notwendigen Zweikampfsituationen und technisch-taktische Lösungen sind zu wiederholen oder ggf. neu einzuführen, z. B. das Prinzip des <i>Siegens durch Nachgeben</i>. Vor dem Turnier sind Probewettkämpfe durchzuführen und darin ggf. die Taktik zu erarbeiten. Die „Sch“ sind in die Organisation und Durchführung als Zeitnehmer, Kampfrichter u.ä. einzubinden.

4.2 Unterrichtsvorhaben für die Sekundarstufe I

Die Unterrichtsvorhaben zum Inhaltsbereich 9 für die Sekundarstufe I dieser Handreichung knüpfen zwar an die Vorhaben der Primarstufe an, setzten deren Durchführung aber nicht voraus. Der „Quereinstieg“ in den Inhaltsbereich *Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport*, auch in den Jahrgängen 7/8 und 9/10, wird gerade in den ersten Jahren nach Einführung der neuen Rahmenvorgaben und Lehrpläne Sport gängige Praxis sein und ist in dieser Handreichung berücksichtigt.

Die Lehrpläne Sport der verschiedenen Schulformen der Sekundarstufe I weisen im Inhaltsbereich *Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport* nur kleine schulformspezifische Unterschiede auf. Nachfolgend sind drei aufeinander aufbauende, dem Entwicklungsstand der betreffenden Jahrgangsstufen angemessene Unterrichtsvorhaben für die Sekundarstufe I dargestellt. Diese decken die Lehrplanvorgaben der verschiedenen Schulformen der Sekundarstufe I in ihren Aussagen zur Obligatorik ab.

Leitende pädagogische Perspektive der Unterrichtsvorhaben zum Inhaltsbereich *Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport* ist das *Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen*. Darüber hinaus spielt gerade bei der erstmaligen kämpferischen Auseinandersetzung mit einem Partner bzw. einer Partnerin die Perspektive *Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern* eine große Rolle. Mit zunehmendem Alter kann und sollte im Inhaltsbereich 9 auch die pädagogische Perspektive *Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen* umgesetzt werden. Die nachfolgend dargestellten Unterrichtsvorhaben sind entsprechend aufgebaut, aber auch alternative Zugänge werden angemerkt.

Einstieg für die Jahrgangsstufen 5/6 ist das Unterrichtsvorhaben *Raufen nach Regeln – Zweikämpfe in der Bodenlage*. Dies kann ergänzt bzw. vorbereitet werden durch spielerische Kampfformen, die den Kapiteln 3 und 4.1.1 zu entnehmen sind.

In den „pubertätsbelasteten“ Jahrgangsstufen 7/8 sollte das Unterrichtsvorhaben *Würfe wagen und verantworten – kooperatives Erarbeiten von Wurftechniken aus sinnvollen Situationen, Fallen lernen* durchgeführt werden, und zwar unabhängig davon, ob der Inhaltsbereich 9 in den vorherigen Jahrgangsstufen Inhalt des Sportunterrichts war. Bei diesem „Quereinstieg“ können nach einer Einführungsphase im Stand *Zweikämpfe in der Bodenlage* „nachgeholt“ werden.

Für die Jahrgangsstufen 9/10 wird ein Unterrichtsvorhaben zur *Einführung in eine Zweikampfsportart* vorgestellt. Diese erfolgt in zwei Variationen anhand eines Unterrichtsvorhabens zur *Einführung in die Sportart Judo* und eines Unterrichtsvorhabens zur *Einführung in die Sportart Ringen*, wobei die Auswahl der Sportart unter Berücksichtigung lokaler Bezüge erfolgen sollte. Bei einem „Quereinstieg“ in den Inhaltsbereich 9 in diesen Jahrgangsstufen sollte auf das für die Jahrgangsstufen 7/8 vorgeschlagene Vorhaben zurückgegriffen werden.

Damit wird dem Doppelauftrag des Schulsports – *Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport* und *Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur* – Rechnung getragen.

Alle Unterrichtsvorhaben dieser Handreichungen enthalten eine in sich logisch angeordnete Auswahl an Inhalten, die jedoch „nicht im Ganzen abgearbeitet“, sondern in einer (je nach Lerngruppe und Lernfortschritt) sinnvollen Auswahl der verschiedenen genannten Lernschritte durchgeführt werden sollten.

Laut Lehrplänen sind in der Sekundarstufe I für den Inhaltsbereich 9, *Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport*, in allen Schulformen mindestens zwei Unterrichtsvorhaben á ca. 15 Unterrichtsstunden obligatorisch und es werden drei Vorhaben empfohlen. Diese sind – wie in dieser Handreichung exemplarisch ausgearbeitet – in den Doppeljahrgangsstufen 5/6 und 7/8 sowie 9/10 zu absolvieren, wobei sie en bloc oder unterteilt in kleineren Einheiten unterrichtet werden können.

Als Vorbereitung der im folgenden vorgestellten Unterrichtsvorhaben zum Inhaltsbereich 9 können jeweils Inhalte der im Kapitel 3 dieser Handreichung beschriebenen *Spiel- und Übungsformen für die übergeordneten Inhaltsbereiche 1 und 2* in den Sportunterricht eingebaut werden, so dass die knappe Anzahl an Unterrichtseinheiten der Vorhaben zu dem neuen Inhaltsbereich *Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport* optimal genutzt werden kann.

4.2.1 Raufen nach Regeln – Zweikämpfe in der Bodenlage

Leitende pädagogische Perspektiven 5./6. Jg.:

- ➔ Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
- ➔ Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

Im außerschulischen Kinder- und Jugendsport haben die Judo- und Ringervereine bereits seit Jahren großen Zulauf von Schülerinnen und Schülern dieser Altersklasse. In dem regelgeleiteten Raufen und Kämpfen können die Kinder und Jugendlichen wichtige Erfahrungen für ihre weitere Entwicklung machen. Sie lernen frühzeitig miteinander zu kämpfen, die eigenen Stärken einzusetzen, ohne dem Partner weh zu tun, und füreinander Respekt zu entwickeln.

Dieses Unterrichtsvorhaben deckt die Obligatorik der Lehrpläne aller Schulformen für die Jahrgangsstufen 5/6 ab. Es umfasst die vorgeschlagenen exemplarischen Unterrichtsvorhaben in den einzelnen Lehrplänen zur *spielerischen Vorbereitung von Zweikämpfen* und zu *Zweikämpfen in der Bodenlage*. Die *spielerische Vorbereitung von Zweikämpfen* kann darüber hinaus mit den in Kap. 3 beschriebenen Inhalten oder auch mit den in Kap. 4.1 dargestellten Inhalten der Primarstufe vorbereitend in den Sportunterricht aufgenommen werden.

Die Inhalte dieses Unterrichtsvorhabens sind unterteilt in allgemeine und zweikampfspezifische Bewegungsformen. Der Einstieg wurde bewusst kooperativ gewählt, um den Schülerinnen und Schülern ein allmähliches, schrittweises Heranführen an dieses Bewegungsfeld zu ermöglichen. Ausgehend von allgemeinen Übungen mit und ohne Gegenstände werden die Übungen immer zweikampfspezifischer. Der Beginn in der Bodenlage wurde bewusst gewählt, denn für diese Altersgruppe erscheint der unmittelbare Körperkontakt noch unproblematisch.

Bei der Auswahl der Unterrichtsinhalte sollten alle Überschriften berücksichtigt, jedoch bei der Vielzahl der angebotenen Übungen eine didaktische Reduktion vorgenommen werden.

Die Partnerwahl sollte stets freiwillig erfolgen. Jedoch sollten Partnerwechsel bewusst angeboten werden, denn nur so können Schülerinnen und Schüler vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln.

Die Mindestausstattung einer Sporthalle mit Turnmatten o. ä. und ein oder zwei Weichböden reicht zur Durchführung des Unterrichtsvorhabens (eine Ringer-, Judo- oder Turnmattenfläche ist praktisch, aber nicht notwendig). Die Schülerinnen und Schüler sollten möglichst langärmelige Sportbekleidung ohne unnötige Schnallen, Reißverschlüsse u. ä. (z. B. einen alten Jogginganzug) tragen und – wie immer – aus Gründen der Verletzungsprophylaxe vor Beginn jeder Sportstunde ihren gesamten Schmuck ablegen.

Eine **Stopp-Regel** ist frühzeitig einzuführen.

Bei der „**Stopp-Regel**“ unterscheidet man zwei Signale:

1. Stopp-Signal durch Lehrerin/Lehrer

Auf den lauten Ruf „Stopp“, „Halt“, auf Pfiff oder ein anderes vereinbartes Signal durch die Lehrerin oder den Lehrer müssen alle Schülerinnen und Schüler unverzüglich sämtliche Aktionen einstellen („einfrieren“, „versteinern“) und sich der Lehrkraft zuwenden. Die Einhaltung dieser Regel ist unverzichtbar, um in „brenzligen“ Situationen unverzüglich regulierend und somit verletzungsminimierend eingreifen zu können.



2. Stopp-Signal durch die miteinander üben und kämpfenden Schülerinnen und Schüler

Jede/r muss stets die Möglichkeit haben, den Kampf von sich aus zu unterbrechen, sei es, weil ihm/ihr Schmerzen zugefügt werden, sei es, weil er/sie sich zu sehr bedrängt (bedroht) fühlt oder weil ihm/ihr vielleicht die (zu) große Enge und der Körperkontakt momentan unangenehm ist. Nur wenn man weiß, dass man jederzeit von sich aus solche Situationen unmittelbar beenden kann, kann man sich auch vertrauensvoll auf diese einlassen. Dies gilt besonders für Situationen, in denen man erstmalig solche typischen Kampferfahrungen sammelt.

Auf das Wort „Stopp“ oder auf jegliche Schmerzensäußerung des Partners/der Partnerin hin, ist jede Kampfaction unverzüglich zu unterbrechen und der Körperkontakt zu lösen. Es kann auch das beim Judo benutzte zweimalige Abschlagen mit der Handfläche auf dem Boden oder dem Körper des Partners/der Partnerin verwendet werden.

Alle Beteiligten müssen für die strikte Einhaltung dieser elementaren Regel Sorge tragen.

Auf der anderen Seite soll mit den Schülerinnen und Schülern aber auch erarbeitet werden, dass ein verfrühtes Stopp-Signal (und ein damit einhergehendes Vermeiden der kämpferischen Auseinandersetzung) das Sammeln von typischen Kampferfahrungen verhindert.

1. Teil des Unterrichtsvorhabens

Bewegungserfahrungen im Umgang mit einem Partner und im Kämpfen sammeln, verantwortungsbewusst kämpfen lernen (Jahrgangsstufe 5)

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
I. Aufbau von Körperkontakt, Vertrauen zum Partner wecken - führen und folgen: Den Partner über die Matte führen (mit offenen/geschlossenen Augen) und dabei verschiedene Fortbewegungsarten wählen wie Gehen, Laufen, auf allen Vieren. <i>Variation in der Bewegungsrichtung: vorwärts, rückwärts, seitwärts</i> <i>Variation in der Schnelligkeit</i> - etwas darstellen: Gemeinsam mit dem Partner etwas darstellen, z. B. Figuren legen, Buchstaben formen, Uhrzeit anzeigen. - Strecke überwinden: Gemeinsam mit dem Partner eine bestimmte Strecke überwinden (mit offenen/geschlossenen Augen). Entlang der Strecke (des Parcours) kleine Hindernisse einbauen, verschiedene Fortbewegungsarten wählen (s. o.). - Baumstamm-Rollen: Den Partner über die Längsachse rollen ohne/mit Belasten des Partners.	Ein kooperativer Einstieg eignet sich besonders für neu zusammen kommende Gruppen, die Schwierigkeiten im Miteinander haben. Vorrangige Ziele: Verantwortung gegenüber dem Partner entwickeln, Vertrauen zum Partner schaffen Weitere Ziele: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Abbau von Körperkontakt-Schwierigkeiten
 Bild 51	
Brücke bricht ein: Ein „Sch“¹ befindet sich in der Bankposition, der andere „Sch“ versucht rücklings unter der Brücke auf die andere Seite zu krabbeln. In dem Moment, in dem der „Sch“ mit seinem Oberkörper unterhalb der Brücke ist, bricht diese zusammen. Oberer „Sch“ gibt dosierten Widerstand und unten liegender „Sch“ versucht die andere Seite zu erreichen.	

¹ Die Abkürzung „Sch“ steht jeweils für Schülerinnen und Schüler. In den Tabellen der Handreichung wird aus Gründen der Übersichtlichkeit auf die weibliche Form bei Lehrer, Spieler, Partner, Sieger etc. verzichtet.

Aufgaben / Inhalte

Kommentar

II. Vorbereitende Kampfformen (Spiele) am Boden

A. Kämpfen um Gegenstände - in der Gruppe

- **Materialschlacht:** Verschiedene Gegenstände liegen auf dem Boden verteilt. Die Spieler zweier Mannschaften versuchen möglichst viele Gegenstände einzusammeln und in Sicherheit zu bringen.
Variation: Verschiedene Fortbewegungsarten wählen wie Spinnengang auf allen Vieren, ohne/mit Wiedererlangen der Gegenstände
- **Schwänzchen-Fangen bzw. -Sammeln:** Alle Spieler haben ein Schwänzchen in den Hosenbund gesteckt. Zwei Gruppen oder mehrere Kleingruppen kämpfen gegeneinander und versuchen sich gegenseitig das Schwänzchen abzunehmen.
Variation: Verschiedene Fortbewegungsarten wählen wie Spinnengang oder auf allen Vieren

B. Kämpfen um Gegenstände - paarweise

- **„Schatz“ abnehmen:** Beide „Sch“ befinden sich im Kniestand oder Sitz gegenüber und versuchen gleichzeitig einen "Schatz" zu erobern (Ball, Tuch, Stofftier o.ä.).



Bild 52

- **Kampf um den Ball:** Beide „Sch“ befinden sich in Bauchlage gegenüber und versuchen sich gegenseitig einen Ball abzunehmen und diesen unter Kontrolle zu bringen (Art der Kontrolle festlegen).
Variation: Abstand der Ausgangsposition und Ziel, z. B. Ball auf eine Matte legen

- **Gürtel abnehmen:** Beide „Sch“ sitzen Rücken an Rücken, haben jeweils einen Judogürtel um den Bauch gebunden und versuchen sich gegenseitig den Gürtel in Bodenlage abzunehmen.



Bild 53

Variation: Mit dem Gürtel anschließend die Füße des Partners fesseln.

Kämpfe in der Gruppe lassen mehr Freiraum für den Einzelnen.
Einführung der **Stopp-Regel**



Lösen von ersten Zweikampfsituationen, Matten als Unterlage

Der Judo-Gürtel eignet sich sehr gut für kleine Spiele und Zweikampfspiele, da er nicht einschnürt und vielfältig einsetzbar ist. Zudem ist der Judogürtel eine preiswerte Alternative im Bereich der Kleinmaterialien, da er auch als Meterware erhältlich ist.

Aufgaben / Inhalte

Kommentar

C. Kämpfen in der Gruppe

- **Hundefangen:** Ein bis zwei Fänger bewegen sich auf allen Vieren und versuchen die gesamte Gruppe zu fangen. Wer gefangen wurde, wird automatisch zum Fänger und muss mitfangen.
Variation beim Fangen: Die Mitspieler nur abschlagen oder in die Bodenlage ziehen.



Bild 54

- **Schildkröten umdrehen:** Ein Fänger steht vor der Gruppe. Die Gruppe befindet sich auf allen Vieren und versucht auf die andere Seite zu krabbeln.



Bild 55



Bild 56

Während dieser Zeit versucht der Fänger einzelne Gruppenmitglieder (Schildkröten) auf den Rücken zu drehen. Wer auf dem Rücken gedreht wurde, muss anschließend dem Fänger helfen und mitfangen.

- **Verdrängen:** Die Spieler versuchen sich gegenseitig aus einem vorgegebenen Territorium (z. B. von der Weichbodenmatte) zu verdrängen.
Variation: Zwei Mannschaften oder in Kleingruppen gegeneinander ohne/mit Armeinsatz.

D. Kämpfen mit dem Partner (aus festgelegten Situationen / aus der freien Bewegung)

- **Schulter zu Boden drücken:** Ein „Sch“ befindet sich in der Rückenlage, der andere „Sch“ in Sitzposition oberhalb von ihm und versucht mit beiden Händen die Schultern des unten Liegenden zu Boden zu drücken.

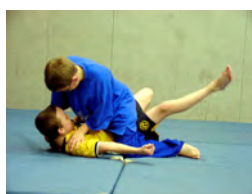


Bild 57

- **Partner aus dem Gleichgewicht bringen:** Die „Sch“ befinden sich im hohen Kniestand voreinander und versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen (aus der stabilen Position).



Bild 58

Häufiger Rollen- und Aufgabenwechsel, Regeln festlegen (in Absprache mit Schülern), auf **Stopp-Regel** hinweisen.

Hinweis: Die leitende pädagogische Perspektive *Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen* erfährt an dieser Stelle eine besondere Bedeutung. Aus dem zunächst alleinigen Handeln wird ein Handeln in der Gruppe.

Lösen von Zweikampfsituationen
Matten als Unterlage

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
Partner in den Sitz bringen: Die „Sch“ befinden sich im Kniestand voreinander und versuchen sich gegenseitig in den Sitz zu bringen (s.o., aber den Mitschüler in den Sitz bringen).	Kennenlernen verschiedener Formen des Zweikämpfens: Verdrängen, Schieben, Drehen und Fixieren.
Partner am Aufstehen hindern: Ein Partner befindet sich in der Bauch- oder Bankposition und versucht aufzustehen. Der andere Partner versucht ihn am Aufstehen zu hindern.	An Stopp-Regel erinnern.
Partner über Linie drängen: Die „Sch“ stehen im Vierfüßlerstand, Schulter an Schulter, voreinander und versuchen sich gegenseitig über eine festgelegte Linie zu drängen (siehe 4.1.1).	
Partner über Linie schieben („Störrischer Bock“): Die „Sch“ stehen im Vierfüßlerstand hintereinander. Der Hintermann versucht den Vordermann über eine festgelegte Linie zu schieben.	
Partner zur Seite drehen: Die „Sch“ sitzen Rücken an Rücken, haben die Ellenbogen untergehakt und versuchen sich gegenseitig um 90° oder 180° zur Seite zu drehen.	
Partner am Boden fixieren: Ein „Sch“ befindet sich in der Bauch- oder Rückenlage, der andere „Sch“ versucht ihn in dieser Position zu fixieren und am Boden zu halten.	
E. Zweikampfformen zur Verbesserung der Halte- und Stützkraft	
Strecksitz (Beinkampf): Die „Sch“ sitzen im Strecksitz im rechten Winkel zueinander ein „Sch“ drückt die Beine gegen den Widerstand des anderen „Sch“ nach unten.	Entwicklung von Halte- und Stützkraft
Schwebesitz (Beinkampf): Die „Sch“ sitzen im Schwebesitz voreinander; ein Partner drückt die Beine gegen den Widerstand des anderen Partners zu Boden (s. o., aber: Schwebesitz).	Die Übungen lassen sich gut in die Aufwärmphase und in Übergangsphasen des Unterrichts einbauen.



Bild 59



Bild 60



Bild 61

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
Beine hakeln in der Rückenlage: Die Partner liegen rüchlings nebeneinander. Auf Kommando richten sie sich auf, hakeln die Kniekehlen ineinander und versuchen sich gegenseitig zur Rolle rückwärts zu zwingen.	 Bild 62
Kampf um die Sitzstellung in der Rückenlage: Die „Sch“ befinden sich in der Rückenlage. Auf Kommando richten sich beide auf und versuchen gleichzeitig den jeweils anderen Partner am Aufrichten zu hindern.	 Bild 63
Verfolungsrennen im Liegestütz seitlings: Die „Sch“ rotieren jeweils um die eigene Körperlängsachse und versuchen sich gegenseitig einzufangen (Hand/Schulter ist der Drehpunkt).	 Bild 64
Verfolungsrennen im Liegestütz vorlings: Die „Sch“ rotieren jeweils um die eigene Körperlängsachse und versuchen sich gegenseitig einzufangen (die Füße sind der Drehpunkt).	

2. Teil des Unterrichtsvorhabens

Typische Zweikampfsituationen lösen und verantwortungsbewusst kämpfen lernen in der Bodenlage (Jahrgangsstufe 6)

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
I. Ziehen, Schieben, Stoßen, Nachgeben A. In der Gruppe Feld räumen: Zwei Mannschaften bilden. Die „Sch“ einer Mannschaft liegen in Bauchlage innerhalb des Spielfeldes verteilt. Die „Sch“ der anderen Mannschaft stehen außerhalb des Spielfeldes. Die außen stehenden „Sch“ versuchen nun so schnell wie möglich die Mannschaft innerhalb des Spielfeldes nach außen zu transportieren. Die Mannschaft, die am wenigsten Zeit braucht, gewinnt. <i>Variation: Die „Sch“ in ein festgelegtes Terrain transportieren oder die „Sch“ auf den Rücken drehen.</i>	Zweikampfspiele in der Gruppe fördern das Miteinander. Organisationstipp: Matten als Bodenfläche !

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
- Jeder gegen Jeden: Die „Sch“ bewegen sich auf allen Vieren in einem Feld und versuchen sich gegenseitig auf den Rücken zu drehen. <i>Variation 1: Fortbewegungsart verändern, z. B. Spinnengang</i> <i>Variation 2: Spielfeld verändern, z. B. Weichbodenmatte</i> - Schildkröten wenden als Fangspiel nach dem Prinzip „Wer hat Angst vor dem schwarzen Mann“ (siehe 4.2.1) - Hundefangen (siehe 4.2.1)	Die Intensität der Zweikampfspiele steigt durch bekannte Bewegungsformen.
B. Paarweise - Partner aus dem Gleichgewicht bringen: Die „Sch“ knien oder hocken voreinander und versuchen sich durch Stoßen, Ziehen und Nachgeben gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. - Partner über Linie drängen: Die „Sch“ befinden sich im Vierfüßlerstand voreinander und versuchen sich gegenseitig durch Schieben und Stoßen über eine festgelegte Linie zu drängen. <i>Variation: Sich gegenseitig aus dem Feld bzw. von der Weichbodenmatte drängen (siehe: 4.1.1).</i>	Bewegungserfahrung erweitern, Schulung von Koordination und Gewandtheit
II. Umdrehen und Festhalten Prinzipien des Umdrehens: Stütze(n) fixieren oder wegnehmen, Partner unter Einsatz des eigenen Körpergewichtes umdrehen, Ausnutzen des Gegendrucks oder unter den Schwerpunkt kommen	Es gibt verschiedene Lösungsmöglichkeiten, um zu einer Zieltechnik zu gelangen (hier: den Partner auf den Rücken drehen).
A. Paarweise - Partner in Rückenlage drehen: Ein „Sch“ befindet sich in der Bankposition. Der andere „Sch“ greift von der Seite an, versucht den Mitschüler in Rückenlage zu drehen und festzuhalten (siehe 4.1.2). <i>Variation: Ein „Sch“ befindet sich in der Bauchlage, der andere „Sch“ greift vom Kopf her an und versucht den Mitschüler in die Rückenlage zu drehen.</i> - Den „Sch“ zu Boden bringen: Beide „Sch“ befinden sich im Kniestand voreinander und haben die Hände auf die Schultern des Partners gelegt. Auf Kommando versuchen sie sich gegenseitig zu Boden zu bringen und am Boden festzuhalten. „Baumstamm-Rollen“ (siehe 4.2.1)	induktives Erarbeiten von Lösungen

Aufgaben / Inhalte

Kommentar

III. Halten/Befreien

Kriterien des Haltens:

- Kontrolle über den Partner (eine oder beide Schultern des Gehaltene müssen auf dem Boden sein)
- Kontrolle über den Partner von oben, von der Seite oder von hinten (der Haltende muss immer weitgehend über dem Gehaltenden sein)
- der Gehaltene darf nicht die Beine des Haltenden umklammern



Bild 65



Bild 66



Bild 67

- Wird eines der drei Kriterien im Verlauf der Aktion nicht erfüllt, gilt der Haltegriff als gelöst.

Möglichkeiten des Befreiens:

- Befreiung durch Beinklammern
- Befreiung durch Überrollen
- Befreiung durch Aufrichtung und in die Lücke drücken



Bild 68



Bild 69



Bild 70

- Befreiung durch Herauswinden
- Befreiung durch Aufschaukeln



Bild 71



Bild 72



Bild 73

Im Judo zählt ein Haltegriff als voller Punkt, beendet also den Kampf vorzeitig, wenn der Partner 25 Sekunden unter Beachtung der drei Kriterien gehalten wird.

Beim Ringen ist der Kampf vorzeitig beendet, wenn der Partner 3 Sekunden mit beiden Schultern auf der Matte fixiert wird („schultern“).

In diesem Unterrichtsvorhaben empfiehlt sich 10 Sekunden als Haltegriffzeit für einen Sieg vorzugeben.

Der Haltende auf dem Foto ist der Schüler in langer Hose.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
A. Paarweise - Partner in Rückenlage festhalten: Günstige Lösungen des Haltens finden <i>Variation der Ausgangssituation: Den Partner von der Seite, vom Kopf her oder von oben festhalten</i> - Vorstellen gefundener Halteformen durch „Sch“, mögliche Korrekturen durch die Mitschüler (eventuell durch Lehrkraft) - Nachmachen bzw. Üben der gezeigten Haltetechniken durch Mitschüler (Prinzip des Haltens und Belastens erfahren) - Partner versucht sich aus Haltegriff zu befreien: Günstige Lösungen des Befreiens finden (eine oder mehrere Lösungen). <i>Variation der Ausgangssituation: Befreien aus unterschiedlichen Haltegriffen</i> - Vorstellen gefundener Befreiungsmöglichkeiten durch „Sch“, mögliche Korrekturen durch Mitschüler (eventuell durch Lehrkraft). Kriterien des Befreiens mit den „Sch“ erarbeiten. - Vertiefen der Prinzipien des Haltens und Befreiens anhand mehrerer Übungsbeispiele. Beide Partner erhöhen allmählich den Widerstand (Gegenwehr); Partner- und Rollenwechsel, Festhalten „auf Zeit“, Festhalten mit „Handicap“.	Induktives Erarbeiten verschiedener Haltegriffe und Befreiungen (zusammen mit dem Partner) Demonstration von Lösungen durch „Sch“ (eventuell ergänzt/verbessert durch Lehrkraft). Den „Sch“ Gelegenheit zum Experimentieren geben. Lehrkraft sollte nur da korrigierend eingreifen, wo es unbedingt notwendig ist. Chancengleichheit durch „Handicap“ (Handicap: Der stärkere Partner wird in seinen Bewegungen eingeschränkt, z. B. Hände zu Fäusten ballen oder nur mit einer Hand halten)
IV. Verbindung von Umdrehen und Halten	
A. Paarweise: - Die „Sch“ befinden sich im Kniestand voreinander. Mit der rechten Hand fassen sie sich jeweils auf die linke Schulter, die linke Hand fasst jeweils den rechten Ellenbogen des Mitschülers. Nach Absprache versucht ein „Sch“ den anderen Mitschüler in die Rückenlage zu bringen (in Richtung des eingeklemmten Arms zu ziehen (siehe 4.1.2). - Demonstration des Umdrehens durch „Sch“, mögliche Korrekturen durch Mitschüler (eventuell Lehrkraft) - Ausgangssituation w.o., aber: Die „Sch“ versuchen sich gegenseitig in die Rückenlage zu bringen.	Technik analog zur anderen Seite ausführen. Induktives Erarbeiten/Korrekturhilfen (s.o.) Auf verbotene Handlungen hinweisen, z. B. Finger einklemmen oder Partner in Schwitzkasten nehmen (d. h. nur den Kopf bzw. Hals einklemmen).

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
• Ausgangssituation w.o., aber: Die „Sch“ versuchen sich gegenseitig in die Rückenlage zu bringen, festzuhalten und sich zu befreien. • Ausgangssituation w. o., aber: Die „Sch“ versuchen sich gegenseitig in die Rückenlage zu bringen, festzuhalten und sich zu befreien. Der stärkere „Sch“ bekommt ein Handicap. • Ein „Sch“ befindet sich in der Bauchlage. Der andere „Sch“ greift vom Kopf her an und versucht den auf den Bauch liegenden „Sch“ in Rückenlage zu bringen und festzuhalten. Der umgedrehte „Sch“ versucht sich zu befreien bzw. sich zurück auf den Bauch zu drehen. <i>Variation: Den Partner von der Seite her umdrehen und festhalten (siehe 4.1.2).</i>	Hinweis: Das Halten sollte als flexibles Reagieren auf die Befreiungsversuche des Gehaltene vermittelt werden. Wenn es sich anbietet, sollte die Haltetechnik gewechselt werden.
V. Übungskämpfe in der Bodenlage	
A. Beispiele für unterschiedliche Bodenkampfformen mit dem Partner:	
• Kämpfen mit dem Partner in Bodenlage aus verschiedenen Ausgangssituationen: Ein „Sch“ befindet sich in Bauch-, Rücken- oder Bankposition. Der andere „Sch“ greift von der Seite, vom Kopf her oder von den Beinen her an. Möglichst kurze Bodenkämpfe mit häufigem Situationswechsel. • Kämpfen mit dem Partner in Bodenlage mit verschiedenen Aufgabenstellungen: Z. B. den „Sch“ mit einer bestimmten Haltetechnik festhalten; ein „Sch“ darf nur verteidigen, der andere „Sch“ muss angreifen (mit Rollenwechsel) • „Verkehrte Welt“: Partner in eigener Rückenlage festhalten (Partner in Unterlage auf sich ziehen und festhalten; „Wer unten liegt, gewinnt“) • „Gürtel lösen“: Während des Bodenkampfes soll gleichzeitig der Gürtel des Partners gelöst und (falls vorhanden) die Judojacke ausgezogen werden (siehe 4.2.1). • Übungskämpfe mit Handicaps: Dem stärkeren „Sch“ wird ein Handicap auferlegt, z. B. ein Tennisball in die Hand gegeben oder die Beine zusammengebunden. • „Schwarz und Weiß“: Ein „Sch“ nimmt die Farbe schwarz an, der andere „Sch“ die Farbe weiß. Derjenige, der schwarz ist, darf nur verteidigen und derjenige der weiß ist, darf nur angreifen (an Farb- bzw. Rollenwechsel denken).	Übungskämpfe können je nach Lernfortschritt bereits zum früheren Zeitpunkt aufgegriffen werden. Sie lassen sich besonders gut als Abschluss einer Unterrichtsstunde einsetzen. Häufige Partnerwechsel bieten sich an, um vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln. Stärkeren Partnern können Handicaps auferlegt werden. Grundsätzlich sollte die Zeit des Haltens festgelegt werden (z. B. 5 oder 10 Sekunden), um die „Sch“ zu aktivem Handeln zu motivieren. Auf verbotene Handlungen hinweisen.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
B. Bodenkampf zu dritt „Hilfe-Bodenkampf“: Drei „Sch“ bilden eine Kleingruppe. Innerhalb dieser Kleingruppe kämpfen zwei „Sch“ miteinander (ein „Sch“ beobachtet von außen). Sobald sich einer der beiden Kämpfenden in einer gefährlichen Situation befindet, ruft er um Hilfe und bekommt Unterstützung von dem Außenstehenden. Der „Sch“, der um Hilfe gerufen hat, macht eine kurze Pause. „Zwei gegen Eins“: Zwei „Sch“ kämpfen gegen einen „Sch“.	Erkennen von Situationen
C. Bodenkampf in der Kleingruppe „Super-Man“ (bzw. „Super-Woman“): Eine Kleingruppe besteht aus drei bis sechs „Sch“. Ein „Sch“ aus der Gruppe ist „Super-Man“ (bzw. „Super-Woman“) und darf gegen alle anderen aus der Gruppe kämpfen.	Die Anzahl der Kämpfe kann reduziert werden (z. B. auf drei Kämpfe).
D. Bodenkämpfe in Turnierform „Gewinner und Verlierer“: Alle „Sch“ sind mit einem Partner auf der Matte verteilt und kämpfen in der Bodenlage miteinander. Sobald es einem „Sch“ gelingt, den Partner 10 Sekunden lang in der Rückenlage festzuhalten, hat er gewonnen und die beiden „Sch“ trennen sich voneinander. Derjenige, der den Punkt erzielt hat, geht auf die „Gewinner-Seite“ und sucht sich dort einen neuen Partner. Der unterlegene Partner geht auf die „Verlierer-Seite“ und sucht sich dort einen neuen Partner. „Nummern-Bodenkampf“: Es gibt eine bestimmte Anzahl an Stationen, z. B. sieben. Alle „Sch“ beginnen mit ihrem Partner an der Station 1. Der Sieger des ersten Bodenkampfes geht zur Station 2, der Verlierer bleibt bei Station 1. Beide „Sch“ nehmen sich jeweils einen neuen Partner und kämpfen mit diesem an ihrer Station weiter. Sieger der gesamten Runde ist derjenige, der als erstes die Station 7 erreicht hat (derjenige, der den Bodenkampf gewinnt, darf jeweils eine Station weitergehen). <i>Variation: Durch Lösen einer Zusatzaufgabe darf auch derjenige, der zuletzt an Station 1 übrig bleibt, eine Station weitergehen.</i> „Mannschafts-Bodenkampf“: Die Gruppe bildet zwei Mannschaften. Innerhalb der Mannschaften werden Nummern verteilt. Die „Sch“ mit den gleichen Nummern müssen gegeneinander kämpfen. Die Gewinnpunkte werden pro Mannschaft gezählt.	Auf Rollenwechsel und kurze Übungszeit achten. Andere Namen für „Gewinner- und Verlierer-Seite“ finden. Die Anzahl der Stationen kann variieren. Es kann auch vorab festgelegt werden, wer zuerst gegeneinander kämpft. Die Haltezeit sollte festgelegt werden, ebenso die maximale Kampfzeit. Falls bis dahin keiner der „Sch“ gewonnen hat, sollten sie selbst entscheiden, wer der bis dahin aktivere, „bessere“ Kämpfer war (eigene Leistung einschätzen lernen). Kampf- und Haltezeit festlegen
VI. Planung und Durchführung eines Bodenkampfturniers Die Gruppe oder einzelne Gruppenmitglieder planen selbständig ein Bodenkampfturnier.	Modus und Anzahl an Kämpfen festlegen. Für gleich starke Kampfpaarungen sorgen und möglichst alle in das Kampfschehen mit einbeziehen.

4.2.2 Würfe wagen und verantworten - kooperatives Erarbeiten von Werfen und Fallen

Leitende pädagogische Perspektiven 7./8. Jg.:

- ➔ Etwas wagen und verantworten (C)
- ➔ Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

Die leitende pädagogische Perspektive des Inhaltsbereichs 9, *Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport*, ist *Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)*. Die Betonung der Verantwortung für den/die Partner/in bei der *kooperativen Erarbeitung von Wurftechniken aus sinnvollen Situationen* macht die pädagogische Perspektive C, *Etwas wagen und verantworten*, zu einem zweiten Schwerpunkt.

Alternativ zum Ziel eines fairen Wettkampfes kann in diesem und im nachfolgenden Unterrichtsvorhaben für eine Teilgruppe von Schülerinnen und Schülern das Unterrichtsvorhaben auch in der Gestaltung von Bewegungsdemonstrationen münden und damit unter der pädagogischen Perspektive *Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)* realisiert werden.

Eine Thematisierung der unterschiedlichen Leistungen in diesem Unterrichtsvorhaben (technische Fertigkeiten, Kooperationsfähigkeit, Verantwortung für den Partner, Umsetzung in kleinen Wettkampfsituationen, Gestaltung von Bewegungsdemonstrationen ...) setzt die pädagogische Perspektive D, *Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen*, um.

Der Sicherheitserziehung und damit der Gesundheitsförderung (pädagogische Perspektive F) dient insbesondere das Fallen Lernen.

Die Auswahl und Reihenfolge der zu erarbeitenden Würfe in den beiden Teilen dieses Vorhabens erfolgt vor allem unter den Aspekten der Sicherheit und der Angstreduktion. Aufgrund der geringeren Fallhöhe für den Geworfenen und der leichteren Kontrollierbarkeit des Werfens für den Werfenden werden im ersten Teil dieses zweiten Unterrichtsvorhabens nur sogenannte Fußwürfe und erst im zweiten Teil ergänzend dazu Hüftwürfe erarbeitet.

Dieses zweite Unterrichtsvorhaben der Sekundarstufe I baut auf dem ersten, für die Jahrgangsstufen 5 und 6 konzipierten Vorhaben auf, kann jedoch auch ohne entsprechende Vorkenntnisse und Vorerfahrungen der Schülerinnen und Schüler umgesetzt werden.

Bei einem solchen „Quereinstieg“ in den Jahrgangsstufen 7/8 sollte aufgrund etwaiger pubertätsbedingter Probleme mit zu engem Körperkontakt – wie auch in den Lehrplänen der verschiedenen Schulformen vorgesehen – mit dem nachfolgend beschriebenen Unterrichtsvorhaben im Stand begonnen werden. Es sollten während des Unterrichts die Verantwortung für den Partner besonders betont und Regeln zum Kämpfen aus dem ersten Vorhaben eingeführt werden.

Die Mindestausstattung einer Sporthalle mit Turnmatten o. ä. und ein oder zwei Weichböden reicht zur Durchführung des Unterrichtsvorhabens (eine Ringer-, Judo- oder Turnmattenfläche ist praktisch, aber nicht notwendig). Die Schülerinnen und Schüler sollten möglichst langärmlige Sportbekleidung ohne Schnallen, Reißverschlüsse u. ä. (z. B. einen alten Jogginganzug) tragen und – wie immer – aus Gründen der Verletzungsprophylaxe vor Beginn jeder Sportstunde ihren gesamten Schmuck ablegen.

1. Teil des Unterrichtsvorhabens

Kooperatives Erarbeiten von Fußwürfen (Fegen und Stoppen) und Beinangriffen, Fallen lernen (Jahrgangsstufe 7)

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
I. Fallen lernen und üben - in mehrere Richtungen rollen: rückwärts, seitwärts und vorwärts - über kleine Hindernisse rollen: rückwärts, seitwärts, vorwärts über einen in der tiefen Bankposition knienden Partner (siehe 3.3)	Das Fallen nicht en bloc, sondern zur notwendigen Automatisierung (Sicherheitserziehung und damit Gesundheitsförderung) während des gesamten Vorhabens immer wieder üben lassen. Organisationsformen mit vielen Schülern auf kleiner Fläche: Gassen- und Kreisaufstellung mit Fallrichtung nach außen. Die Verantwortung des helfenden/sichernden Partners immer herausstellen. Eventuell eine eigenständige Fallsequenz mit Erarbeitung einer Vorführung einbauen.
II. Kleine Zweikämpfe im Stand - Ziehkampf (siehe 4.1.1) - Schiebekampf (siehe 4.1.1) - Keulenkampf bzw. Medizinball: Partner durch Schieben, Ziehen etc. dazu bringen, eine zwischen dem Paar stehende Keule umzuwerfen bzw. einen dazwischen liegenden Medizinball zu berühren. - Schulter berühren (Hand geben als „Abstandshalter“) (siehe 4.1.1) - Griffkampf (Griff erarbeiten und 3 - 5 Sek. halten bzw. Griff lösen).	Kleine Zweikämpfe sollten als vorbereitende Übungen eingebaut werden. Dabei wird sozial-affektiv der Umgang mit dem Mitschüler als Partner und Gegner und technisch-taktisch das Aufnehmen und Beeinflussen der Bewegungen des Partners/Gegners geschult. Zudem können Organisationsformen eingeübt werden, und es kann dem Drang einiger „Sch“, ihre Kräfte zu messen, Rechnung getragen werden. Der „Sch“ in weiß umfasst den „Sch“ in blau mit beiden Händen.
 Bild 74  Bild 75  Bild 76	

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
III. Kooperatives Erarbeiten von Fußwürfen aus sinnvollen Situationen, dabei richtiges Partnerverhalten beim Fallen einüben	Wurftechniken ganzheitlich erarbeiten.
Verschiedene Bewegungsrichtungen:	
Der zu werfende Partner steht in Schrittstellung und lehnt sich nach hinten (Hans guck in die Luft). ⇒ Der werfende Partner fegt das vordere Bein des zu Werfenden von außen nach innen und bringt ihn dadurch und durch eine Drehbewegung der Arme kontrolliert zu Fall (Fußfeger).	Die günstigen Positionen bzw. Bewegungen des Partners zum Werfen nutzen.
Bild 77	
Der zu werfende Partner zieht breitbeinig bzw. beide Partner ziehen ⇒ Der werfende Partner gibt plötzlich dem Zug des zu Werfenden nach, stellt ein Bein hinter den Partner und führt ihn in Zugrichtung kontrolliert nach hinten („Beinchen stellen“).	Der Partner verhält sich kooperativ, bewegt sich wie abgesprochen und lässt sich werfen.
Bild 78	
Der zu werfenden Partner kniet. ⇒ Der werfende Partner stoppt ein Knie des zu Werfenden mit der Fußsohle und führt ihn durch eine Drehung zu der Seite des blockierten Knies kontrolliert in die Rückenlage (Fußstopper bzw. Knierad).	Der Werfende führt den Fallenden zu Boden.
Bild 79	
Der zu werfende Partner schiebt bzw. beide Partner schieben. ⇒ Der Werfende gibt plötzlich dem Druck des zu Werfenden nach, stoppt den zu Werfenden mit der Fußsohle am äußeren Bein und lässt ihn so in Bewegungsrichtung über seinen Fuß stolpern (Fußstopper).	
Bild 80	
Der zu werfende Partner zieht den Werfenden im Kreis. ⇒ Der werfende Partner stoppt den zu Werfenden mit der Fußsohle am äußeren Bein und lässt ihn so in Bewegungsrichtung über seinen Fuß stolpern (Fußstopper: siehe Bild 80, aber Kreisbewegung).	

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
Richtiges Verhalten beim Fallen (Geworfen werden): • Körperspannung beibehalten • Kinn auf die Brust ziehen (Kopfstellreflex ausschalten), der Kopf berührt beim Fallen nicht die Matte • sich nicht am Werfenden festklammern und ihn nicht mit nach unten ziehen und • mit einem Arm oder mit beiden Armen auf die Matte schlagen und sich so nicht mit den Armen abstützen	
IV. Falltechniken festigen • Fallübungen mit dem Partner: gemeinsam rückwärts fallen (sich gegenseitig umdrücken), seitwärts fallen am Partner • Fallübungen in der Gruppe: Dominokreis, Fallschulfangen rückwärts, Vorführung „Fallen in der Kleingruppe“	Eventuell kann eine eigenständige Fallsequenz mit Erarbeitung einer Vorführung eingebaut werden. Für eine Teilgruppe kann aus gesundheitlichen Gründen so auch die pädagogische Perspektive B, <i>Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten</i>, statt der pädagogischen Perspektive E, <i>Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i>, leitend sein.
V. Günstige Wurfgelegenheiten erkennen und nutzen • Ziehkampf mit abgesprochenem Werfen: Beide Partner versuchen, sich gegenseitig über eine Linie zu ziehen. Ein Partner darf dabei, wie vorher abgesprochen, die günstige Wurfsituation nutzen und den anderen mit einem Fußfeger oder mit „Beinchen stellen“ kontrolliert zu Fall bringen (siehe Kap. 4.2.2). • Schiebekampf mit abgesprochenem Werfen: Beide Partner versuchen, sich gegenseitig über eine Linie zu schieben. Ein Partner darf dabei, wie vorher abgesprochen, die günstige Wurfsituation nutzen und den anderen mit einem Fußstopper kontrolliert zu Fall bringen (siehe Kap. 4.2.2). • Keulen- bzw. Medizinballkampf mit abgesprochenem Werfen: Beide Partner versuchen, sich gegenseitig durch Schieben, Ziehen etc. dazu zu bringen, eine zwischen dem Paar stehende Keule umzuwerfen bzw. einen dazwischen liegenden Medizinball zu berühren. Ein Partner darf dabei, wie vorher abgesprochen, die günstige Wurfsituation nutzen und den anderen mit einem Fußwurf kontrolliert zu Fall bringen (siehe Kap. 4.1.1).	Die bereits bekannten kleinen Zweikämpfe bieten günstigen Wurfgelegenheiten für die erarbeiteten Fußwürfe. Es gilt, den richtigen Zeitpunkt zum Wurf zu erkennen und mit einem der erarbeiteten Fußwürfen zu nutzen. Die Wurfausführung erfolgt dabei kooperativ. Hier ist eine entsprechende Verständigung zwischen den beiden Partnern notwendig.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
VI. Erarbeitete Würfe in kleinen (Zwei-)Kämpfen anwenden • Ziehkampf mit Werfen: Den Partner über eine Linie ziehen oder mit Fußfeger oder „Beinchen stellen“ kontrolliert werfen. • Schiebekampf mit Werfen: Den Partner über eine Linie schieben oder mit Fußstopper kontrolliert werfen. • Keulen- bzw. Medizinballkampf mit Werfen: Den Partner gegen eine Keule bzw. gegen einen Medizinball bewegen oder ihn kontrolliert werfen. • Fußwurfkreis: Großer Innenstirnkreis mit Handfassung, Nachbarn mit Fußwurf zu Fall bringen (siehe 4.1.2). • Sumoringen auf einem Weichboden mit (Turn)-Matten drum herum als Sicherheitsfläche: Den Partner von der Matte drängen oder werfen (wer mit einem Körperteil die Weichbodenmatte verlässt oder mit einem anderen Körperteil als den Füßen die Matte berührt, verliert).	Als Steigerung werden die Würfe nun in einfachen Zweikampfsituationen angewendet. Nach dem Wurfansatz bleibt die Wurfausführung kooperativ. Hier ist eine entsprechende Verständigung zwischen den beiden Partnern notwendig. Wichtig: Voraussetzung beim Fußwurfkreis ist eine zusammenhängende größere Mattenfläche. Die Gruppengröße ist durch die Mattenfläche begrenzt, der fallende Nachbar ist festzuhalten. Tipp: den Ausscheidenden Aufgaben geben.
VII. Nach kooperativer Wurfausführungen in der Bodenlage weiterkämpfen • Nach dem kooperativen Werfen kontrolliert in die Bodenlage übergehen (nicht auf den Partner fallen lassen), erst danach mit dem Kämpfen beginnen.	Hier können Erfahrungen aus dem ersten Unterrichtsvorhaben genutzt und vertieft werden. Eine entsprechende Verständigung zwischen den beiden Partnern ist notwendig
VIII. Anwendung des Erlernten	
A. In einem Standkampfturnier	
z. B. ein Sumo-Turnier planen und durchführen	
• Regeln vereinbaren: a) zum Schutz vor Verletzungen, z. B. nicht schlagen, treten, kratzen, beißen, ins Gesicht fassen, kitzeln etc. b) zur Ermittlung des Siegers, z. B. Sumokampf (s.o.) mit Punkteregelung (von der Matte drängen = 1 Punkt, werfen = 2 Punkte, Sieg = 3 Punkte c) zur Erhaltung bzw. Herstellung von Chancengleichheit, z. B. Handicap-Regeln vereinbaren (z. B. der stärkere Partner hält einen Tennisball in einer Hand und darf ihn nicht verlieren; Verlust des Tennisballs = 1 Punkt für den Gegner).	Die drei Aspekte der Regeln sind im Sinne der leitenden pädagogische Perspektive E mit den „Sch“ zu erarbeiten.

62

2. Teil des Unterrichtsvorhabens

Kooperatives Erarbeiten von weiteren Fußwürfen (Sicheln), Beinangriffen und Hüftwürfen, Fallen vertiefen (Jahrgangsstufe 8)

Im zweiten Teil dieses Unterrichtsvorhabens wird bewusst der gleiche methodische Aufbau gewählt wie im ersten. Über die Wiederholung der aus dem ersten Teil bekannten Fußwürfe werden neue Wurftechniken erarbeitet. Dabei liegt die Steigerung vom ersten zum zweiten Teil des Vorhabens nicht nur in der Erweiterung des Wurfrepertoires, sondern in der neuen Wurfqualität sowohl für den Werfenden als auch für den zu Werfenden durch die Erarbeitung von Sicheln und vor allem von Hüftwürfen. Der Geworfene hat beide Beine in der Luft, also ein ungewohntes Fallerlebnis, wobei auch höhere Anforderungen an den Werfenden, der den Fall des Partners kontrollieren muss, gestellt werden.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
I. Fallen lernen und automatisieren - in mehrere Richtungen: rückwärts, seitwärts, vorwärts rollen, Fallkette vorwärts/seitwärts/rückwärts - über kleine Hindernisse: rückwärts, seitwärts, vorwärts über einen Schaumstoffwürfel, über einen Pezziball oder besser Pezziball-Knochen, auf einer schiefen Ebene, vorwärts mit Hilfestellung über eine quer aufgestellte Weichbodenmatte auf einen Weichboden.	Das Fallen nicht en bloc, sondern zur notwendigen Automatisierung (Sicherheits-erziehung und damit Gesundheitsförderung) während des gesamten Vorhabens immer wieder üben lassen. Organisationsformen mit vielen Schülern auf kleiner Fläche: Gassen- und Kreisaufstellung mit Fallrichtung nach außen Die Verantwortung des helfenden/sichernden Partners immer herausstellen.
II. Kleine Zweikämpfe im Stand wiederholen und erweitern - Fußkampf: bei beidseitiger Unterarmfassung einen Fuß des Partners mit der eigenen Fußsohle berühren aber nicht darauf treten - Mini-Sumokampf: Partner durch Schieben, Ziehen, Ausweichen aus kleiner Mattenfläche bringen - Griffkampf: einen vorgegebenen Griff erarbeiten - Bärenringen: den Partner unter beiden Armen um den Körper fassen (siehe: 4.1.2) - Standringen: den Partner hochheben, aber nicht werfen	Kleine Zweikämpfe sollten als vorbereitende Übungen wiederholt und erweitert werden. Dabei wird sozial-affektiv der Umgang mit dem Mitschüler als Partner und Gegner und technisch-taktisch das Aufnehmen und Beeinflussen der Bewegungen des Partners/ Gegners geschult. Zudem können Organisations-formen eingeübt werden und dem Drang einiger „Sch“, sich zu messen, Rechnung getragen werden.

Aufgaben / Inhalte

Kommentar

III. Kooperatives Erarbeiten von weiteren Fußwürfen und Hüftwürfen aus sinnvollen Situationen, dabei richtiges Partnerverhalten beim Fallen einüben und vertiefen

A. Fußwürfe aus sinnvoller Situation

Situation: Der zu werfende Partner zieht. ⇒ Fußwurf

- Der zu werfende Partner zieht breitbeinig bzw. beide Partner ziehen. ⇒ Der werfende Partner gibt plötzlich dem Zug des zu Werfenden nach, stellt ein Bein von außen hinter den Partner, schwingt das Bein nach hinten oben und wirft den Partner in dessen Zugrichtung kontrolliert nach hinten (große Außensichel)



Bild 81



Bild 82

- Der zu werfende Partner zieht breitbeinig bzw. beide Partner ziehen. ⇒ Der werfende Partner gibt plötzlich dem Zug des zu Werfenden nach, stellt ein Bein zwischen die Füße des Partners, zieht ein Bein des Partners mit der Fußsohle von innen weg und wirft den Partner in dessen Zugrichtung kontrolliert nach hinten (kleine Innensichel: erstes Bild, große Innensichel: zweites Bild)



Bild 83



Bild 84

B. Hüftwürfe aus sinnvoller Situation

Situation: Der zu werfende Partner schiebt ⇒ Hüftwurf

- Der zu werfende Partner schiebt bzw. beide Partner schieben. ⇒ Der Werfende gibt plötzlich dem Druck des zu Werfenden nach, legt einen Arm um dessen Hüfte und „schleudert“ diesen durch eine halbe Körperdrehung um seine Hüfte („Hüftschleuder“, kleiner Hüftwurf).
- Der zu werfende Partner schiebt bzw. beide Partner schieben ⇒ Der Werfende gibt plötzlich dem Druck des zu Werfenden nach, legt einen Arm um dessen Hüfte, bringt durch eine halbe Drehung seinen Rücken vor den Bauch des zu Werfenden, beugt leicht die Knie und wirft ihn durch Zug nach vorne und unter Strecken der Beine über die Hüfte (großer Hüftwurf).



Bild 85

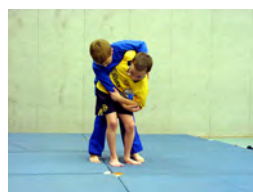


Bild 86

Die bekannten, günstigen Positionen bzw. Bewegungen mit neuen Wurftechniken nutzen.

Wurftechniken ganzheitlich erarbeiten

Einstieg über die Erweiterung des bekannten Wurfs „Beinchen stellen“ zur „großen Außensichel“

Der Partner verhält sich kooperativ, bewegt sich wie abgesprochen und lässt sich werfen. Der Werfende führt den Fallenden zu Boden.

Durch die Reihenfolge der beiden Hüftwürfe wird die Fallhöhe langsam gesteigert. Aus Gründen der größeren Standsicherheit des Werfenden werden ausschließlich beidbeinige Eindrehetechniken verwendet.

Der zu Werfende verlässt beim Fallen mit beiden Beinen gleichzeitig die Matte, hat aber ein ganz neues Fallerlebnis. Hier spielt die Verantwortung und Kontrolle des Werfenden natürlich eine viel größere Rolle als bisher.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
Richtiges Verhalten beim Fallen (Geworfen-werden): • Körperspannung beibehalten • Kinn auf die Brust ziehen (Kopfstellreflex ausschalten), der Kopf berührt beim Fallen nicht die Matte • sich nicht am Werfenden festklammern und ihn nicht mit nach unten ziehen • mit einem Arm oder mit beiden Armen auf die Matte schlagen und sich so nicht mit den Armen abstützen.	
IV. Falltechniken vertiefen • Fallübungen mit dem Partner: Gemeinsam rückwärts und vorwärts fallen mit Handfassung, synchron fallen ohne Handfassung, spiegelverkehrt fallen, Vorführung „Fallen mit Partner“. • Fallübungen in der Gruppe: Synchron fallen, Fallschulfangen rückwärts und vorwärts, Vorführung „Fallen“ in der Kleingruppe“.	Eventuell kann eine eigenständige Fallsequenz mit Erarbeitung einer Vorführung eingebaut werden. Für eine Teilgruppe kann aus gesundheitlichen Gründen so auch die pädagogische Perspektive B, <i>Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten</i>, statt der pädagogischen Perspektive E, <i>Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i>, leitend sein.
V. Günstige Wurfgelegenheiten erkennen bzw. erarbeiten und nutzen A. Unterschiedliche Zweikampfpositionen erkennen und sinnvoll nutzen • Ziehkampf mit abgesprochenem Werfen: Beide Partner versuchen, sich gegenseitig über eine Linie zu ziehen, ein Partner darf dabei, wie vorher abgesprochen, die günstige Wurfsituation nutzen und den anderen mit Fußfeger, „Beinchen stellen“, großer Außensichel und großer bzw. kleiner Innensichel kontrolliert zu Fall bringen. • Schiebekampf mit abgesprochenem Werfen: Beide Partner versuchen, sich gegenseitig über eine Linie zu schieben. Ein Partner darf dabei, wie vorher abgesprochen, die günstige Wurfsituation nutzen und den anderen mit Fußstopper, Hüftschleuder und großem Hüftwurf kontrolliert zu Fall bringen. • Keulen- bzw. Medizinballkampf mit abgesprochenem Werfen: Beide Partner versuchen, sich gegenseitig durch Schieben, Ziehen etc. dazu zu bringen, eine zwischen dem Paar stehende Keule umzuwerfen bzw. einen dazwischen liegenden Medizinball zu berühren. Ein Partner darf dabei, wie vorher abgesprochen, die günstige Wurfsituation nutzen und den anderen mit einem Fußwurf kontrolliert zu Fall bringen.	Fußwürfe aus dem ersten Teil des Unterrichtsvorhabens sollten zur Vertiefung und um Bewegungsverwandtschaften aufzuzeigen mit einbezogen werden. Die bereits bekannten, kleinen Zweikämpfe bieten günstige Wurfgelegenheiten für die erarbeiteten Fuß- und Hüftwürfe. Es gilt, den richtigen Zeitpunkt zum Wurf zu erkennen und mit einem der erarbeiteten Würfe zu nutzen. Die Wurfausführung erfolgt dabei kooperativ. Hier ist eine entsprechende Verständigung zwischen den beiden Partnern notwendig (siehe UV Jhgst. 7).

Aufgaben / Inhalte

Kommentar

B. Unterschiedliche Griffvarianten erarbeiten und nutzen

- Den beidseitigen Unterarmgriff erarbeiten und 3 - 5 Sek. halten. Der „Sieger“ wirft aus dem sicheren, beidseitigen Unterarmgriff Fußfeger und Fußstopper.



Bild 87

- Den Griff auf die Schulter und in die Ellbogenbeuge erarbeiten und 3 - 5 Sek. halten. Der „Sieger“ wirft dem sicheren Griff mit „Beinchen stellen“ und großer Außensichel.



Bild 88

- Den Griff am Arm und um die Hüfte erarbeiten und 3 - 5 Sek. halten. Der „Sieger“ wirft mit Hüftschleuder und großem Hüftwurf.



Bild 89

Wer zuerst mit *beiden* Händen gefasst hat, wirft. Beim Werfen wird der Fallende an einem Arm bis in die Bodenlage kontrolliert.

VI. Erarbeitete Würfe in (Zwei-)Kämpfen anwenden

- Sumokampf auf kleiner Fläche mit Werfen: Den Partner von der kleinen Mattenfläche drängen oder kontrolliert werfen.
- Standringen mit Werfen: Den Partner mit beiden Füßen vom Boden hochheben, ohne ihn zu werfen oder ihn kontrolliert werfen.
- Standkampf auf einem Weichboden mit (Turn-)Matten drum herum als Sicherheitsfläche oder auf einer zusammenhängenden Mattenfläche: Wer mit einem anderen Körperteil als den Füßen die Matte berührt, verliert.

Größeres Wurfrepertoire in bekannten (Zwei-) Kampfsituationen anwenden

Hinweis: Den Partner beim Werfen kontrollieren und nicht mitfallen.

Gürtelkreis auf zwei zusammengeschobene Turnmatten legen, ggf. zusammenhängende Fläche von mindestens 4 x 4 m aus Turn-, Judo- oder Ringermatten.

VII. Nach kooperativem Werfen in der Bodenlage weiterkämpfen

- Nach dem kooperativen Werfen kontrolliert in die Bodenlage übergehen (nicht auf den Partner fallen lassen), erst danach mit dem Kämpfen beginnen.

Hier können Erfahrungen aus dem ersten Unterrichtsvorhaben genutzt und vertieft werden. Eine entsprechende Verständigung zwischen den beiden Partnern ist notwendig.

Aufgaben / Inhalte

Kommentar

VIII. Anwendung des Erarbeiteten

A z. B. ein Sumo-Turnier mit erweiterten Regeln planen und durchführen

- Vereinbarungen über Regeln treffen und einhalten:
 - zum Schutz vor Verletzungen, z. B. nicht schlagen, treten, kratzen, beißen, ins Gesicht fassen, kitzeln etc.
 - zur Ermittlung des Siegers, z. B. Sumokampf (s.o.) mit Punkteregelung (von der Matte drängen = 1 Punkt, auf Knie oder Po werfen = 2 Punkte, auf Seite oder Rücken werfen = 3 Punkte, Sieg bei 4 Punkten)
 - zur Erhaltung bzw. Herstellung von Chancengleichheit, z. B. Handicap-Regeln vereinbaren (z. B. der stärkere Partner hält einen Tennisball in einer Hand und darf ihn nicht verlieren; Verlust des Tennisballs = 1 Punkt für den Gegner)
- einen Austragungsmodus finden: z. B.
 - Japanisches Turnier: Die beiden Leichtesten beginnen das Turnier; der Sieger bleibt stehen und kämpft gegen den nächst Schwereren; wer 3 Kämpfe hintereinander gewinnt, erhält die Bronzemedaille, wer 4 Kämpfe in Serie gewinnt Silber und wer 5 Kämpfe in Serie gewinnt Gold; gewinnt der schwerste „Sch“ den letzten Kampf, so muss er gegen die nächst Leichtereren kämpfen bis zum Goldmedaillengewinn bzw. bis zur Niederlage
 - K.O.-System (evtl. mit Trostrunde)
 - Jeder gegen Jeden: Gewichtsklassen mit jeweils vier bis fünf „Sch“

An bekannte Regeln anknüpfen und diese durch Punkteregelung für Würfe erweitern.

Die drei Aspekte der Regeln mit den Schülern erarbeiten.

Modus je nach Größe und Zusammensetzung der Gruppe sowie nach der zur Verfügung stehenden Zeit und Anzahl der Matten (Weichböden).

Leistungsbewertung auf verschiedenen Ebenen vornehmen und transparent machen, z. B. geschicktes und faires Zweikampfverhalten, erweitertes technisch-taktisches Verständnis und Können, Kooperationsfähigkeit.

und/ oder

B. in einer kleinen Choreographie

Statt der pädagogischen Perspektive E, *Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen*, kann u.a. aus gesundheitlichen Gründen für eine Teilgruppe auch die pädagogische Perspektive B, *Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten*, leitend sein.

Das in den beiden Unterrichtsvorhaben der Jahrgänge 5 - 8 Erarbeitete erfüllt die Voraussetzungen für die offizielle Gürtelprüfung zum weiß-gelben Judogürtel und damit zur Teilnahme an Judo-Schulsportwettkämpfen.

Eine Gürtelprüfung stellt zudem einen Bezug zum außerschulischen Sport und einen besonderen Reiz für die „Sch“ dar. Sie könnte die Verbindung zum - den Richtlinien entsprechend - sportartspezifischen dritten Unterrichtsvorhaben bilden. Eine anerkannte Judo-Gürtelprüfung ist jedoch nur in Zusammenarbeit mit dem NWJV bzw. NWDK möglich (siehe Kooperation Schule und Verein/Verband).

4.2.3 Einführung in eine Zweikampfsportart

Die Schülerinnen und Schüler sollen in ihrer Schulzeit zum Sporttreiben auch außerhalb der Schule und über die Schulzeit hinaus angeregt werden. In den letzten beiden Jahrgangsstufen der Sekundarstufe I wird deshalb eine normierte Zweikampfsportart eingeführt. In Deutschland sind als Zweikampfsportarten mit direktem Körperkontakt die beiden olympischen Sportarten Judo und Ringen am meisten verbreitet. So ist es ganz im Sinne des zweiten Teils des Doppelauftrages des Schulsports, der Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur, eine dieser beiden Sportarten für dieses Vorhaben zu wählen.

Die beiden nachfolgend dargestellten Unterrichtsvorhaben *Einführung in die Zweikampfsportart Judo* und *Einführung in die Zweikampfsportart Ringen* knüpfen jeweils nahtlos an die übrigen, eher sportart-unspezifischen Vorhaben zum *Ringen und Kämpfen* an und runden damit den Inhaltsbereich 9 im Sinne der Richtlinien für die Primarstufe und die Sekundarstufe I ab. Darüber hinaus können die Vorhaben zur Einführung einer Zweikampfsportart auch zur Erarbeitung eines oder mehrerer Unterrichtsvorhabens zum Inhaltsbereich 9 für die Sekundarstufe II genutzt werden.

Die Wahl der einzuführenden Zweikampfsportart sollte sich in erster Linie nach der Fachkompetenz der Lehrkraft richten. Zu Fortbildungsangeboten der Bezirksregierungen und der Sportfachverbände siehe Kapitel 7.

Fachkompetente Schülerinnen und Schüler oder Übungsleiterinnen und Übungsleiter der Judo- und/oder Ringervereine können die Einführung in eine der beiden normierten Zweikampfsportarten unterstützen. Die Verantwortung der Lehrkraft für die gesamten Unterrichtsabläufe bleibt davon unberührt.

Örtliche Ringer- und/oder Judovereine können auch für bessere materielle Voraussetzungen durch Judo- oder Ringermatten und vielleicht sogar durch Judoanzüge sorgen. Zudem ergeben sich so Möglichkeiten, Zweikampfsport z. B. als Arbeitsgemeinschaften in Kooperation von Schule und Sportverein anzubieten (siehe Kap. 6.3) und interessierte Schülerinnen und Schüler in Angebote der Sportvereine zu integrieren.

Ein weiteres Kriterium für die Auswahl der einzuführenden Zweikampfsportart sollte im Sinne eines Standortlehrplans das örtliche Sportvereinsangebot – also vorhandene Judo- bzw. Ringervereine mit Jugendabteilung – sein.

4.2.3.1 Einführung in die Zweikampfsportart Judo

Leitende pädagogische Perspektiven 9./10. Jg.:

- ➔ Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
- ➔ Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

Dieses abschließende Unterrichtsvorhaben bietet einen Einstieg in die normierte Sportart Judo.

In den Jahrgangsstufen 5 bis 8 wurden – bei komplettem Durchlauf der Vorhaben - u. a. die Prinzipien des Haltens und Werfens allgemein erarbeitet. Nun werden Techniken und technisch-taktische Lösungen von Zweikampfsituationen entsprechend dem Regelwerk der Sportart Judo eingeführt.

Die Inhalte dieses Unterrichtsvorhabens sind in fünf Blöcke aufgeteilt worden, an die sich Vorschläge für fächerübergreifende Themen anschließen. Je nach Lerngruppe und zur Verfügung stehender Zeit sollen einzelne Inhalte aus den Blöcken miteinander verbunden werden.

Dabei bietet es sich an, in einer Einzelstunde nur im Stand oder am Boden zu arbeiten, während in einer Doppelstunde Themen aus dem Stand und der Bodenarbeit miteinander verbunden werden sollten.

Dieses Unterrichtsvorhaben setzt eine gewisse Kompetenz in der Sportart Judo voraus, die in der Sportart Judo nicht geschulte Lehrkräfte in speziellen Judofortbildungen erlangen können (siehe Kap. 7). Es können jedoch auch judokundige Schülerinnen und Schüler oder Übungsleiter/innen eines ortsansässigen Judovereins in die Unterrichtsplanung und -durchführung einbezogen werden.

Auch in diesem judospezifischen Unterrichtsvorhaben reicht die Mindestausstattung einer Sporthalle mit Turnmatten o. ä., ein oder zwei Weichböden und langärmelige Sportbekleidung ohne Schnallen, Reißverschlüsse u. ä. (z. B. ein alter Jogginganzug) aus, wenngleich Judomatten und Judoanzüge natürlich günstigere Voraussetzungen bieten. Wie immer ist aus Gründen der Verletzungsprophylaxe vor Beginn jeder Sportstunde der gesamte Schmuck abzulegen.

1. Teil des Unterrichtsvorhabens

Erweiterung von Bewegungserfahrungen in der Zweikampfsportart Judo (Jahrgangsstufe 9)

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
I. Besondere Rituale und Verhaltensweisen sowie Fachbegriffe in ihrer Bedeutung im Judo kennen lernen und einüben A. Rituale und Verhaltensweisen: ● Beginn und Ende einer Unterrichtseinheit mit der japanischen Grußzeremonie einleiten  Bild 90 ● Konzentrationssitz einnehmen: Im Kreis oder Lehrer und Schüler sitzen sich gegenüber ● Kommandos: Mokuso, Rei Vor dem Partner verbeugen, um: ▪ ihn zum gemeinsamen Üben bzw. Training aufzufordern ▪ ihm zu versprechen, kooperativ und konzentriert zu üben und zu kämpfen ▪ ihm nach dem gemeinsamen Üben bzw. Training dafür zu danken. B. Fachbegriffe: ● Einführung der japanischen Fachbegriffe, z. B. ▪ Tori der Werfende bzw. Haltende ▪ Uke der zu Werfende bzw. der zu Haltende ▪ die japanischen Namen für die Würfe und Haltegriffe	Vergleich der Begrüßungszeremonien in verschiedenen Sportarten unter dem Aspekt der Einführung in verschiedene Sportkulturen Auch Judo in Europa übernimmt die japanische Zeremonie. Mit den besonderen Umgangsformen und Ritualen vor, während und nach dem Training, bezogen auf die Form und die damit verbundene geistige Haltung im Judo vertraut machen. Rituale während des Unterrichtsvorhabens regelmäßig durchführen. Das Einhalten der Regeln einfordern. Fachbegriffe siehe Glossar (Kap. 9)
II. Judospezifische Zweikämpfe für das Aufwärmen und den Stundenausklang A. Im Stand ● Hahnenkampf (siehe: 4.1.1) ● Beinhakeln (von außen, von innen)	Auf Lernerfahrungen aus den Unterrichtsvorhaben der Klassen 5/6 und 7/8 zurückgreifen.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
• über einen Graben ziehen, dabei ▪ Hand fassen (einhändig, gleichseitig) ▪ diagonal fassen ▪ Gegenstand aufnehmen, der sich in Reichweite hinter dem Körper befindet ▪ beidhändig fassen • Kanaldeckel (siehe: 4.1.1) • diagonal fassen und eine Wäscheklammer vom Rücken des Partners klauen B. Am Boden • Schildkröten drehen (siehe 4.2.1) • wer oben liegt, hat verloren (siehe 4.2.1) • raufen und halten mit „erfrorenen“ Händen oder Tennisbälle in den Händen • raufen und halten mit zusammengebundenen Beinen	
III. Fall- und Wurfrepertoire judospezifisch erweitern: A. In alle Richtungen fallen (rechts und links) • am/mit und über den Partner • über Gegenstände Auf den Grundlagen der Vorhaben in Jg. 7/8 aufbauen und diese erweitern. Das Fallen begleitend zu den Würfen, besonders bei den Wurftechniken zu der anderen Seite, üben. Fallen in der Gruppe organisieren (z. B. synchron, Kette): Gegenstände zuerst niedrig, weich und schmal, z. B. kleine Sporttasche; Gegenstände sukzessiv höher, härter und breiter werden lassen (z. B. Bank, Stock).	
B 1. Die Kriterien des Werfens erarbeiten: Tori wirft Uke • mit Kontrolle • Schwung und Kraft • zum großen Teil auf den Rücken • Ausgangssituationen im Stand:	 Bild 91 Gegengleiche Auslage  Bild 92 gleiche Auslage

Aufgaben / Inhalte

Kommentar

B 2. Vorgegebene Ausgangssituationen sinnvoll nutzen, Wurfrepertoire erweitern

- ziehen bei gegengleicher Auslage



Bild 93
Wiederholung:
De-ashi-barai (Fußfeger)



Bild 94
Neu: Ko-soto-gake
(kleines Einhängen)

- ziehen bei gleicher Auslage



Bild 95
Wiederholung:
Ko-uchi-gari (kleine
Innensichel)



Bild 96
Neu: Ko-soto-gake
(kleines Einhängen)

- schieben bei gegengleicher Auslage



Bild 97



Bild 98
Wiederholung:
O-goshi (großer Hüftwurf)



Bild 99
Neu: Koshi-guruma
(Hüfttrad)

- schieben bei gleicher Auslage



Bild 100



Bild 101
Wiederholung:
Uki-goshi (Hüftschleuder)



Bild 102
Neu: Seoi-otoshi
(Schultersturz)

evtl. vorhandene Judokleidung in der Klasse nutzen

Uke stellt deutlich die geforderten Situationen her und lässt sich werfen. Unbedingt darauf achten, dass Tori Uke kontrolliert wirft.

Uke muss sich bemühen, korrekt zu fallen.

Zumindest diese Ausgangssituation inklusive der Wurftechniken beidseitig erlernen, da diese Aktionen im zweiten Teil des Vorhabens als Konter wieder aufgegriffen werden.

Zumindest diese Ausgangssituation inklusive der Wurftechniken beidseitig erlernen, da diese Aktionen im zweiten Teil des Vorhabens als Konter wieder aufgegriffen werden.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
C. Günstige Ausgangssituation erkennen und mit einer sinnvollen Technik nutzen Uke stellt eine günstige Ausgangssituation her (Auslage und Bewegungsrichtung) und hält diese mehrere Sekunden aufrecht. Tori versucht diese zu erkennen, eine sinnvolle Wurftechnik auszuwählen und diese möglichst schnell auszuführen.	Uke stellt deutlich eine Situation her, überlässt Tori die Initiative und lässt sich von ihm werfen. In der Einführungsphase sind feste Partner zu bevorzugen. In der Festigungsphase ist ein häufiger Partnerwechsel wegen der unterschiedlichen Bewegungserfahrungen anzustreben. Das gemeinsame Üben von Mädchen und Jungen ist anzustreben, sollte aber nicht erzwungen werden.
IV. Halten und gehalten werden am Boden Kriterien des Haltens erarbeiten: Ein Haltegriff ist gegeben, wenn folgende drei Kriterien erfüllt sind: 1. Uke muss von Tori kontrolliert werden und der Rücken von Uke (beide oder eine Schulter) muss Kontakt zur Matte haben 2. Kontrolle kann von oben, von der Seite oder von hinten erfolgen 3. Toris Bein/Beine darf/dürfen nicht von den Beinen Ukes umklammert werden Zum Sieg (Ippon) muss der Partner 25 Sekunden unter Beachtung der drei Kriterien gehalten werden. Wird eine der drei Kriterien im Verlaufe der Aktion nicht erfüllt, gilt der Haltegriff als gelöst.	Kriterien des Haltens am Beispiel erarbeiten Unterrichtsinhalte aus den Vorhaben 5/6 aufgreifen und judospezifisch vertiefen
A. Aus dem Kniestand, der Bankposition und der Bauchlage den Partner auf den Rücken drehen zu den Haltegriffen • Kuzure-kesa-gatame (Schärpenhaltegriff)	wenn möglich induktiv vorgehen und zutreffende Lösungsmöglichkeiten herausstellen



Bild 103

Aufgaben / Inhalte

Kommentar

B. Befreiungen aus den zwei Haltegriffen erarbeiten

- Befreiung durch Beinklammer
- Befreiung durch Überrollen
- Befreiung durch Aufrichten und in Lücke drücken



Bild 104



Bild 105



Bild 106

- Befreiung durch Herauswinden
- Befreiung durch Aufschaukeln



Bild 107



Bild 108



Bild 109

C. Die Regeln und Techniken im Bodenrandori und Bodenkampf anwenden

Unterscheidung Bodenrandori/Bodenkampf:

- Randori: Erprobung von Techniken, Partner lässt Techniken zu
 - Bodenrandori: Zwei-Minuten Randori
- Kampf: Sieger feststellen, Techniken des Gegners werden verhindert oder konsequent zum eigenen Vorteil genutzt, z. B.
 - Bodenkampf: Miniturnier in der Kleingruppe

V. Komplexe Anwendung des Erlernten in einer Vorführung

A. In einer Gürtelprüfung

Um das Gürtelprüfungssystem kennen zu lernen, ist die Prüfung zum weiß-gelben Gürtel durchzuführen (soweit dies nicht in der 8. Jahrgangsstufe durchgeführt wurde).

und/oder

B. In einer Fall- oder Wurfvorführung

Eine Fall- und/ oder Wurfvorführung ausarbeiten und vorführen. Die unter III erarbeiteten Ausgangssituationen und Kriterien des Werfens sind zu berücksichtigen.

Befreiungen ergänzen sich gegenseitig, daher ist ein schneller Wechsel der unterschiedlichen Befreiungsversuche anzustreben.

Befreiungen sind zuerst mit einem kooperativen Partner, dann gegen den dosierten Widerstand des Partners zu üben.

Randori: Partner- und lernorientiert

Kampf: Einziger Sieger wird ermittelt. Randori und Kampf werden bewusst auf die Bodenebene reduziert, da hier zum derzeitigen Könnensstand für die „Sch“ die größte Sicherheit gegeben ist.

Offizielle (anerkannte) Gürtelprüfung mit Vergabe des Gürtels nur in Zusammenarbeit mit dem NWJV bzw. NWDK möglich (gegebenenfalls Kontakte zum örtlichen Verein herstellen). Je nach Gruppen- und Hallensituation ist alternativ oder parallel zu verfahren.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
Vorschläge für fächerübergreifendes Arbeiten z. B. mit folgenden Fächern: ● Biologie: Veränderungen der Herz-Kreislauf-Belastung während einer Judoeinheit (Ruhe- und Belastungspuls, Blutdruck), konditionelle Aspekte. ● Physik: Physikalische Aspekte im Judo (z. B.: Hebel, Drehpunkt, Drehachse)	fächerübergreifendes Arbeiten im Klassenverband oder im Wahlpflichtbereich der differenzierten Mittelstufe

2. Teil des Unterrichtsvorhabens

Judotechniken unter Beachtung technisch-taktischer Aufgaben anwenden – Judo nach Judoregeln kämpfen lernen (Jahrgangsstufe 10)

In diesem Teil des Unterrichtsvorhabens soll das vorhandene Technikrepertoire angewendet, erweitert und in die Wettkampfsportart Judo eingeführt werden.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
I. Geschichte des Judo und geistige Haltung A. Geschichte ● Jigoro Kano (1860-1938) entwickelte in Tokio 1882 aus dem Jiu-Jitsu die Sportart Judo und gründet seine eigene Schule (Dojo) ● um 1910 erlebte das Judo den Durchbruch in Europa ● 1934 erste Europameisterschaften ● 1956 erstmalig Weltmeisterschaften ● 1964 wird Judo zur olympischen Disziplin erklärt ● 1970 wurde Wettkampfsport Judo auch für Frauen international B. Geistige Haltung (Judoprinzipien) ● das moralische Prinzip: „Gegenseitiges Helfen und Verstehen“, zu erkennen in der Haltung, dass Judo lernen nur <i>gemeinsam mit dem Partner</i> erfolgen kann ● das technische Prinzip: „Der beste Einsatz von Geist und Körper“, z. B. zu erkennen in der <i>Ausnutzung der Bewegung des Gegners zum eigenen Vorteil</i>.	als Referatsthema für verletzte und/oder interessierte „Sch“ geeignet Literatur siehe Kap. 8

Aufgaben / Inhalte

Kommentar

II. Das Technikrepertoire erweitern

A. Fallen in alle Richtungen

- Gegenstände während der Fallbewegung aufnehmen
- Gegenstände in der Laufbewegung aufnehmen und dabei vorwärts/abwärts fallen

Fallen in das Aufwärmprogramm integrieren
Gegenstände mit einbeziehen, z. B. Softball, Stofftier

B. Erweiterung des Wurfrepertoires aus den bekannten Ausgangssituationen unter Beachtung der Judoprinzipien

- Aus gleicher Auslage Seoi-nage (Schulterwurf)



Bild 110

- aus gegengleicher Auslage Tsuru-komi-goshi (Hebezughüftwurf).
Variante: Spielarm an Ukes Ohr vorbeiführen.



Bild 111

Aus Gründen der besseren Kontrolle verwendet Tori auch hier ausschließlich beidbeinige Eindrehtechniken.

Das Ausnutzen der von Uke hergestellten Situation verdeutlicht *das technische Prinzip*.

Die nachfolgenden Handlungen, sich vom Partner werfen zu lassen, kooperativ zum Gelingen der Technik beizutragen, den Partner kontrolliert zu Boden zu bringen oder mit unterschiedlichen Partnern zu üben etc. verdeutlichen *das moralische Prinzip*.

- Anwendung der beiden Würfe mit unterschiedlichen Partnern und zu beiden Seiten

C. Erweiterung des Handlungsrepertoires in der Bodenlage

- Partner aus dem Kniestand, der Bankposition und der Bauchlage auf den Rücken drehen und halten. Dabei die bekannten Haltegriffe Kesa-gatame (Schärpe) und Yoho-shiho gatame (Seitvierer) wiederholen und erweitern um die Techniken Tate-shio-gatame (Reitvierer) und Kami-shio-gatame (oberer Vierer)



Bild 112
Tate-shio-gatame



Bild 113
Kami-shio-gatame

Kriterien des Haltens aus dem Unterrichtsvorhaben der Jahrgangsstufe 9 wiederholen

- die Befreiungen aus den bekannten Haltegriffen wiederholen und daraus für die neuen Techniken Befreiungen erarbeiten (siehe 4.2.1).

wenn möglich induktiv vorgehen und passende Lösungsmöglichkeiten herausstellen

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
III. Vorhandenes Wurfrepertoire zum Kombinieren und Kontern nutzen A. Verteidigungsverhalten erarbeiten: • blockieren • ausweichen • übersteigen • Körperschwerpunkt (KSP) absenken B. Tori erkennt Ukes Verteidigung und nutzt diese zum eigenen Vorteil (Kombination) • Tori greift mit De-ashi-barai an, Uke steigt über, Tori setzt nach mit Uki-goshi, O-goshi oder Koshi-guruma • Tori greift mit Ko-uchi-gari an, Uke weicht aus, Tori setzt nach mit O-uchi-gari • Tori greift mit Koshi-guruma an, Uke blockiert (oder senkt den KSP ab), Tori setzt nach mit O-soto-otoshi oder O-soto-gari • Tori greift mit Ko-uchi-gari an, Uke weicht aus, Tori setzt nach mit Seoi-otoshi oder Seoi-nage C. Tori erkennt Ukes Wurfaktionen und nutzt diese zum eigenen Vorteil (Konter) • Uke greift mit Koshi-guruma links an, Tori weicht aus und wirft mit Tsuru-komi-goshi rechts • Uke greift mit O-goshi rechts an, Tori weicht aus und wirft mit O-goshi oder Uki-goshi links • Uke greift mit Koshi-guruma rechts an, Tori weicht aus und wirft mit O-goshi links • Uke greift mit O-soto-otoshi links an, Tori blockiert und wirft mit O-soto-otoshi links • Uke greift mit O-soto-gari rechts an, Tori blockiert und wirft mit O-soto-gari rechts IV. Übergang Stand - Boden zum Lieblingswurf erarbeiten • passenden Griff herstellen, Partner werfen und zum Haltegriff übergehen, Partner versucht sich zu befreien	<i>Das technische Prinzip kommt bei der Durchführung des Kombinierens und Konterns besonders zur Anwendung.</i> Die Beispiele stellen einen Vorschlag dar, aus dem je nach vorbereiteten Techniken eine Auswahl getroffen werden soll. Die „Sch“ weitere eigene Lösungen auf der Basis der bekannten Techniken erarbeiten lassen (induktiv). Bei den drei erst aufgeführten Kontertechniken haben Tori und Uke die gleiche Bewegungsrichtung. Bei den beiden letztgenannten Kontertechniken haben sie gegenläufige Bewegungsrichtungen. „Sch“ sollen für jede Bewegungsrichtung ein Beispiel wählen und weitere eigene Lösungen auf der Basis der bekannten Techniken erarbeiten (induktiv). Nicht auf den Partner fallen lassen, sondern kontrolliert zum Haltegriff übergehen. Der Partner versucht sich erst nach angesetztem Haltegriff zu befreien.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
V. Anwendung der Regeln und Techniken im Standrandori und Standkampf A. Kriterien des Werfens wiederholen (siehe Jahrgangsstufe 9) Tori wirft Uke mit <i>Kontrolle</i>, <i>Schwung</i> und <i>Kraft</i> sowie zum großen Teil auf den <i>Rücken</i>: • sind alle vier Kriterien gegeben, erhält Tori einen Ippon (voller Punkt bedeutet einen vorzeitigen Sieg) • wirft Tori Uke mit Kontrolle, aber die Technik ist unvollständig in einem der drei anderen Kriterien, dann erhält Tori ein Wazaari (halber Punkt) • wirft Tori Uke mit Kontrolle, aber die Technik ist unvollständig in zwei der drei anderen Kriterien, dann erhält Tori ein Yuko (mittlere Wertung) • wirft Tori seinen Gegner mit Kontrolle, Schwung und Kraft lediglich auf den Oberschenkel oder das Gesäß, so erhält er ein Koka (kleine Wertung) B. Wettkampfbregeln • Sieg im Judo ▪ vorzeitig durch Ippon oder 2 Wazaari ▪ Punktsieg nach Ablauf der Zeit für den Gegner mit der höchsten Wertung • Strafen ▪ Unsportliches Verhalten wird mit Keikoku bestraft und bedeutet einen Waza-ari für den Gegner ▪ die Matte verlassen wird mit Chui bestraft und bedeutet ein Yuko für den Gegner ▪ Inaktivität wird mit Shido bestraft und bedeutet ein Koka für den Gegner. C. Standrandori • Randori: Erprobung von Techniken im Übungskampf, Partner lässt Techniken zu D. Standkampf in Turnierform erarbeiten Der Judo-Standkampf setzt eine Judo- oder Ringermatte oder zumindest eine feste (harte) Weichbodenmatte voraus. Kampf: Sieger feststellen, Techniken des Gegners werden verhindert oder konsequent zum eigenen Vorteil genutzt. Z. B. in verschiedenen Turnierformen: • Japanisches Turnier: Die Leichtesten beginnen, der Sieger bleibt stehen und kämpft gegen den nächst Schwereren weiter • Gewichtsklassenturnier • Mannschaftsturnier (eine der Turnierformen als Klassenturnier organisieren und durchführen)	Das erlernte Repertoire reicht für die Prüfung zum gelben Gürtel. Das Ablegen der Prüfung im Verien empfiehlt sich aus folgenden Gründen: 1. Der Schwerpunkt des Vorhabens liegt auf Wettkämpfen. 2. Mit dem Gelbgurt ist die Teilnahme an Verbandswettkämpfen möglich (weitere Voraussetzung ist die Mitgliedschaft in einem Verein). Offizielle Wettkampfbregeln, siehe Literatur (Kap. 8) Randori: partner- und lernorientiert Kampf: einziger Sieger wird ermittelt Der Übergang vom Stand zum Boden im Randori und Kampf wird aus Sicherheitsgründen und wegen des noch zu geringen technischen Niveaus der „Sch“ an dieser Stelle bewusst ausgeklammert. Die „Sch“ sind als Schiedsrichter zu beteiligen.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
Vorschläge für fächerübergreifendes/fächerverbindendes Arbeiten z. B. mit • Biologie: Herzkreislauf Belastung während einer Judoeinheit (Regeneration, aerobe/anaerobe Energiegewinnung), Doping, konditionelle Aspekte • SoWi: Stellenwert der Kampfsportarten (hier Judo) in der Gesellschaft, Beruf: Judoka, Geschichte des Judo, Entwicklung des Judosports in Deutschland, Vereinswesen, Frauen und Kampfsport (hier Judo). • Informatik: Darstellung der Sportart Judo im Internet (DJB, Landesverbände, z. B. NWJV, Vereine)	fächerübergreifendes/fächerverbindendes Arbeiten im Klassenverband oder im WP der differenzierten Mittelstufe evtl. auch unter Einbeziehung des örtlichen Vereins Vorschläge: Ligakampf besuchen, beobachten und auswerten, Videoarbeit (Wettkampf filmen und auswerten), Trainer erfolgreicher Judoka einladen, Schnuppertraining im örtlichen Verein, Judo in den Medien (z. B. Internet) Projekte in der Sekundarstufe I können daraus entwickelt werden.

4.2.3.2 Einführung in die Zweikampfsportart Ringen

Leitende pädagogische Perspektiven 9./10. Jg.:

- ➔ Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
- ➔ Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

Dieser Teil des Unterrichtsvorhabens bietet einen Einstieg in die Sportart Ringen. Im Vordergrund stehen die Entwicklung der allgemeinen und ringkampfspezifischen koordinativen Fähigkeiten sowie eine ringkampfspezifische Technikvermittlung mit ausgewählten Techniken des Grundrepertoires und des erweiterten Grundrepertoires.

Die Inhalte dieses Unterrichtsvorhabens sind in vier Blöcke aufgeteilt worden, an die sich Vorschläge für fächerübergreifende Themen anschließen. Je nach Lerngruppe und zur Verfügung stehender Zeit sollen einzelne Inhalte aus den Blöcken miteinander verbunden werden. Die Durchführung der hier vorgesehenen Inhalte für den Schulsport sollte nur von entsprechend aus- bzw. fortgebildeten Lehrkräften vorgenommen werden. Es können hier auch in speziellen Übungsstunden zusätzlich zur Lehrkraft Übungsleiter/ innen eines ortsansässigen Vereines sowie fachkundige Schülerinnen und Schüler unterstützend tätig werden.

Dabei bietet es sich an, in einer Einzelstunde nur im Stand oder am Boden zu arbeiten, während in einer Doppelstunde Themen aus dem Stand und der Bodenarbeit miteinander verbunden werden sollten.

1. Teil des Unterrichtsvorhabens

Erweiterung von Bewegungserfahrungen in der normierten Zweikampfsportart Ringen (Jahrgangsstufe 9)

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
I. Besondere Verhaltensweisen sowie Fachbegriffe in ihrer Bedeutung im Ringertraining kennen lernen A. Verhaltensweisen und Regeln Einführung in die Besonderheiten der Sportart Ringen und einfache partnerschaftliche Verhaltensweisen und -regeln: • Besonderheiten der Sportart Ringen/Anforderungsprofil (Ziel, Bewegungshandlungen, Stilarten) • Verhaltensweisen gegenüber dem Partner (Rücksichtnahme, gegenseitiges Helfen, Fairness, Handgeben vor dem Kämpfen) • verbotene Handlungen (z. B. Überwinkeln der Gelenke, Kratzen,...) • Besonderheiten im Schulsport: Die Position „Brücke“ in der Bodenlage sowie die Technik "Doppelnelson" sind aufgrund möglicher Gefährdungen der Halswirbelsäule ausgeschlossen.	Ringen ist eine sehr reglementierte Sportart. Kenntnisse über die ersten bedeutsamen Regeln und deren Einhaltung sind von besonderer Wichtigkeit auch für das notwendige Partnerbewusstsein innerhalb der Übungsstunden. Dies sollte in einem kurzen Unterrichtsgespräch einleitend erarbeitet werden. Regeln im Detail sind unterrichtsbegleitend einzuführen. Die „Brückenposition“ wird hier wegen des erhöhten Verletzungsrisikos aufgrund der fehlenden Voraussetzungen nicht eingeführt. Vorgesehene Handlungen durch „Wälzen“ in der Bodenlage werden deshalb immer über die Schultern ausgeführt.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
B. Fachbegriffe Einführung ringkampfspezifischer Fachbegriffe als Grundvoraussetzung für die Unterrichtseinheiten: • Grundtermini und Vereinbarungen (z. B. Fassart, Griff, technische Handlung, Angreifer, Verteidiger, Bewegungsrichtung, Fall- bzw. Wurfrichtung) • Bezeichnungen der Grundhandlungen und Positionen sowie Vorbereitungs- und Zwischenhandlungen • Bezeichnungen der Haupthandlungen des technisch-taktischen Grundrepertoires.	Hier werden erste grundlegende Fachbegriffe erklärt, die notwendig sind, um einzelne technisch-taktische Handlungen einzuüben und dabei Fehlerkorrekturen (Feedback) umzusetzen. Weiterführende Fachbegriffe werden gegebenenfalls unterrichtsbegleitend erklärt (siehe Hinweise im Glossar).
II. Vorbereitende Übungsformen A. Ringkampfspezifische Zweikämpfe im Stand und am Boden • Kampf um den Medizinball • entreißen eines Tuches aus dem Hosenbund oder den Socken • erreichen verschiedener vorgegebener Positionen im Stand und am Boden (z. B. Hintermann werden) B. Rollen und Fallen • langfristige Vorbereitung (s. Kap. 3.3) sowie kurzfristige Vorbereitung für das Erlernen von Wurftechniken	Eingebunden in das Aufwärmen machen Kampfspiele immer wieder Freude. Sie dienen zudem der Entwicklung spezifischer Fähigkeiten. Diese Kampfspiele sind auch als Stundenausklang geeignet. Es ist sinnvoll, Übungen aus diesem Bereich insbesondere in die allgemeine Erwärmung mit einzubauen, um hier bereits eine Übungsauswahl zu treffen, welche die technischen Handlungen, die im Hauptteil behandelt werden, vorbereitet. siehe hier auch Unterrichtsvorhaben Klassen 5/6 und 7/8)
III. Erarbeiten eines Grundrepertoires von Fassarten und Griffen (Grundhandlungen) sowie Vorbereitungs- handlungen im Stand und am Boden Fassarten und Griffe erarbeiten A. Im Stand • Armklammer außen (Bezug: Anreißen mit Hüftgriff) • Armklammer innen (Bezug: Anreißen mit Hüftgriff und Schulterschwung) • Beide Oberarme (Bezug: Griff an ein Bein bzw. an beide Beine und Achselwurf) • Kopfkammer (Bezug: Verteidigung Beinangriff außen, Doppelbeinangriff) B. Am Boden • Nackengriff (Bezug: Halbnelson am Boden) • Hüftgriff am Boden (Bezug: Durchdreher) • Spaltgriff (Bezug: Aufreißer am Boden)	Induktives Erarbeiten „Wie kann ich meinen Partner fassen/greifen, um ihn zu ziehen/schieben/drehen bzw. hochzuheben...?“ Verschiedene Fassarten und Griffe erproben und anwenden. Den Grundhandlungen in Klammern angeschlossen (Bezug) sind die dazugehörigen Haupthandlungen.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
Vorbereitungshandlungen Einfache Handlungen erarbeiten, die das Erreichen der Ausgangssituation der Haupthandlung ermöglichen oder diese verbessern: • ziehen und schieben mit den Händen und Armen • anreißen oder vorbeireißen an den Armen • greifen eines Armes bzw. Beines. Aufgabe: Mit einer bestimmten Fassart Zieh-/Schiebkämpfe durchführen.	Ziel: Bewegen des Partners, um eine günstige Ausgangssituation für die Durchführung der technischen Haupthandlungen zu schaffen
IV. Einführung exemplarischer technisch-taktischer Haupthandlungen im Stand und am Boden A. Im Stand Überführungen in die Bodenlage mit unterschiedlichen Fassarten und Griffen beider Stilarten (nach vorne und zur Seite) • Anreißen mit Hüftgriff von hinten und Überführen nach vorne (Griff: Armklammer innen und außen)  Bild 114  Bild 115  Bild 116 • Beinangriff außen und Überführen nach vorne (Griff: beide Oberarme)  Bild 117  Bild 118  Bild 119 • Doppelbeinangriff und Überführen zur Seite (Griff: beide Oberarme, wie Bild 117)  Bild 120  Bild 121	

Den Haupthandlungen in Klammern angeschlossen sind die dazugehörigen Grundhandlungen.

Der aktive „Sch“ überführt den Partner zunächst langsam (u.U. zuvor über die Knie) in die Bodenlage. Überführungen aus dem Stand in die Bodenlage nach hinten werden in dieser Jahrgangsstufe wegen erhöhter Verletzungsmöglichkeit (noch zu geringe spezifische Bewegungserfahrungen) ausgeklammert.

Aufgaben / Inhalte

Kommentar

Wurf über den Rücken mit unterschiedlichen Fassarten und Griffen beider Stilarten

- Schulterschwung (Griff: Armklammer innen, wie Bild 114)



Bild 122



Bild 123

- Achselwurf (Griff: beide Oberarme, wie Bild 117)



Bild 124



Bild 125

Die Würfe über den Rücken sollten aus methodischen Gründen zunächst über den flüchtigen Kniestand erfolgen. Damit wird zur Einführung der Technik die Fallhöhe reduziert. "Kontrolliert zu Boden gehen, nicht drauffallen lassen!" siehe hier auch Unterrichtsvorhaben Klassen 5/6 und 7/8

B. Am Boden

Wälzer mit unterschiedlichen Fassarten und Griffen beider Stilarten

- Halbnelson (Griff: Griff zum Nacken)

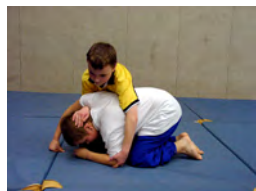


Bild 126

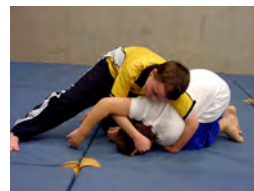


Bild 127

- Durchdreher (Griff: Hüftgriff am Boden)



Bild 128



Bild 129



Bild 130

- Aufreißer (Griff: Spaltgriff)

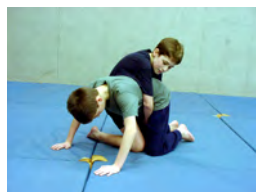


Bild 131



Bild 132

Aufgaben / Inhalte

Kommentar

V. Erarbeiten von Verteidigungshandlungen zu den Haupthandlungen

Bewegungen erarbeiten, die zur Erhaltung des Gleichgewichts beitragen bzw. Angriffshandlungen des Partners verhindern oder stören.

A. Im Stand

- Bein bzw. Fuß wegziehen (Bezug: Beinangriff außen, Doppelbeinangriff und Achselwurf)
- Kopfkammer fassen (Bezug: Beinangriff außen, Doppelbeinangriff)
- ausweichen mit dem Oberkörper (Bezug: Anreißen mit Hüftgriff)
- Fassart übernehmen (Bezug: Anreißen mit Hüftgriff)
- Handblock bzw. Ellbogenblock (Bezug: Beinangriff außen und Doppelbeinangriff)
- Körperblock mit Hüftgriff (Bezug: Schulter-schwung)



Bild 133



Bild 134



Bild 135



Bild 136



Bild 137



Bild 138



Bild 139

Induktives Erarbeiten durch Übungen in verschiedenen Stand- und Bodenpositionen, mit dem Ziel das eigene Gleichgewicht zu erhalten bzw. gleichgewichtsstörenden Handlungen des Partners entgegenzuwirken.

Den Verteidigungshandlungen in Klammern angeschlossen sind die dazugehörigen Haupthandlungen.

Die Verteidigungshandlungen werden in Beziehung zu den entsprechenden Haupthandlungen erlernt. Erst wenn eine Haupthandlung beherrscht wird, können Verteidigungshandlungen gegen diese erarbeitet werden.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
B. Am Boden wenden (Bezug: Durchdreher)	 Bild 140
übersteigen (Bezug: Durchdreher)	 Bild 141
diagonales Sperren eines Beines (Bezug: Aufreißer)	 Bild 142
Hand abstreifen bzw. abklemmen (Bezug: Halbnelson)	 Bild 143  Bild 144

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
VI. Komplexe Anwendung des Erlernten A. Vorführung von technisch-taktischen Handlungen In einer Vorführung sollen die erlernten technisch-taktischen Handlungen des Grundrepertoires demonstriert werden. Evtl. können die „Sch“ hierbei selbstständig eine Handlungskette erarbeiten. Die vorzuführenden Techniken können vom Lehrer vorgegeben oder von den Schülern selbstständig, bspw. in Form einer Handlungskette erarbeitet werden. B. Vereinfachter Regelwettkampf Vereinfachung durch Vorgabe von • Bewertungskriterien/Punktvorgabe • Siegerermittlung/Ziel • Ausgangsposition In einem vereinfachten Regelwettkampf sollen vorwiegend die erlernten technisch-taktischen Handlungen zur Anwendung kommen (z. B. wie erreiche ich die Position „Hintermann“ in der Bodenlage und im Stand, Bankringkampf) Vorschläge zum fachübergreifenden und fächerverbindenden Arbeiten mit folgenden Fächern: • Biologie: Veränderung der Herz-Kreislauf Belastung während der Unterrichtsstunde (Ruhe- und Belastungspuls, Blutdruck) • Physik: Physikalische Aspekte der Mechanik (z. B. KSP; KSP-Lot; Stützfläche; Stabilität; Gleichgewicht; Fall-Linie; Masse und Massenträgheit) • Geschichte: Ringen in der griechisch-römischen Antike	Sowohl die Vorführung als auch Wettkampfergebnisse können Grundlage für Benotung sein. gemeinsames Erarbeiten von Kriterien und Regeln Die „Sch“ sind auch als Schiedsrichter zu beteiligen. fächerübergreifendes Arbeiten im Klassenverband oder im Wahlpflichtbereich der differenzierten Mittelstufe

2. Teil des Unterrichtsvorhabens

Nach Ringerregeln kämpfen lernen – Erweiterung des technisch-taktischen Repertoires (Jahrgangsstufe 10)

In diesem Teil werden die für die Kampfsportart Ringen notwendigen spezifischen koordinativen Fähigkeiten weiter ausgebildet, sowie für den Bereich der technisch-taktischen Handlungen ein erweitertes Grundrepertoire angeboten.

Es gelten dieselben Hinweise und Voraussetzungen wie im 1. Teil dieses Unterrichtsvorhabens.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
I. Die Geschichte des Ringens und weiterführende Regeln (Wettkampfregeln) sowie ergänzende Fachbegriffe	
A. Die Geschichte des Ringens • Ringen bei den Ägyptern/Griechen/Römern (Antike) • Ringen bei den Germanen/Mittelalter und Neuzeit	Als Referatsthema für nicht-teilnehmende und/oder interessierte „Sch“ geeignet
B. Weiterführende Regeln (Wettkampfregeln) • Einführung der nationalen und internationalen Regeln für die unterschiedlichen Stilarten sowie Ausnahmeregelungen bei Jugendlichen und bei Mädchen/Frauen • Einführung von Regelwettkämpfen, deren Regeln für den Sportunterricht vereinfacht wurden (z. B. Bankringkampf; Hinausdrängen, Kampf auf der Weichbodenmatte)	Einführung von „vereinfachten“ Wettkampfregeln mit möglichst geringem Verletzungsrisiko. Dazu werden von vorne herein Handlungen ausgeklammert die bei fehlender Kampfsporterfahrung ein gewisses Risiko beinhalten.
C. Ergänzende Fachbegriffe • Bezeichnungen der Grundhandlungen und Positionen sowie Zwischenhandlungen aus dem erweiterten Grundrepertoire • Bezeichnungen der Haupthandlungen und Verteidigungshandlungen des erweiterten technisch-taktischen Grundrepertoires	Weiterführende Erklärungen und Vereinbarungen zu den unterschiedlichen Fachbegriffen sind notwendig, da sich das Technikrepertoire erweitert.
II. Vorbereitende Übungsformen	
A. Ringkampfspezifische Zweikämpfe im Stand und am Boden • Bärenringen • Oberschenkel (Unterschenkel, Gesäß,...) abschlagen • abheben im Stand und/oder aus einem Kreis hinaustragen	Eingebunden in das Aufwärmen machen Kampfspiele immer wieder Freude. Sie dienen zudem der Entwicklung spezifischer Fähigkeiten. Diese Kampfspiele sind auch als Stundenausklang geeignet. Siehe hier auch Unterrichtsvorhaben Klassen 5/6 und 7/8.

Aufgaben / Inhalte

Kommentar

B. Rollen und Fallen

langfristige Vorbereitung (s. Kap. 3.3) sowie kurzfristige Vorbereitung für das Erlernen von Wurftechniken

III. Erarbeiten von bestimmten Schrittfolgen und Täuschungsangriffen (Finten) als Vorbereitungshandlungen

Handlungen, welche das Erreichen der Ausgangssituation der hier vorgesehenen Haupthandlungen ermöglichen oder diese verbessern

- Schrittfolgen: Ausfall-, Diagonal-, Rotationsschritt (Drehung des Körpers)
- Täuschungsangriffe (Finten)

IV. Erarbeiten weiterer Haupthandlungen mit den dazugehörigen Grund- und Vorbereitungshandlungen (erweitertes Grundrepertoire)

Aus bestimmten Grundhandlungen heraus lassen sich bestimmte Haupthandlungen durchführen. Diese sollen zunächst nur in der Grobform mit einer einfachen Standardvorbereitung erlernt werden. So wird beispielsweise ein Angriff an ein Bein von außen durch einfaches Anreißen an beiden Armen des Partners vorbereitet.

Erst wenn eine Haupthandlung beherrscht wird, können Verteidigungshandlungen gegen diese erarbeitet werden.

A. Im Stand

Überführungen in die Bodenlage mit unterschiedlichen Fassarten und Griffen beider Stilarten

- durchschlüpfen/antauchen mit Hüftgriff von hinten und überführen nach vorne oder zur Seite aus dem Oberarm-Nacken- bzw. Hüft-Griff



Bild 145



Bild 146



Bild 147

Hier werden vorbereitende Handlungen geübt, welche die Durchführung der technischen Haupthandlungen begünstigen, wobei die Vorbereitungshandlungen aus der Jahrgangsstufe 9 mit eingebunden werden.

Spielerische Erarbeitung der Schrittfolgen in Aufwärmspielen wie z. B. Schattenlauf oder Spiegelbild sowie durch Einbindung in das Aufwärmprogramm der Lehrkraft.

Auch die Bedeutung von Täuschungsangriffen kann durch kleine Kampfspiele wie z. B. Füße bzw. Oberschenkel berühren, aus einem Kreis schieben/ziehen, erarbeitet werden.

Die Fassarten und Griffe (Grundhandlungen) werden gemeinsam mit den entsprechenden Haupthandlungen vermittelt.

Überführungen aus dem Stand in die Bodenlage nach hinten werden in dieser Jahrgangsstufe ausgeklammert wegen erhöhter Verletzungsmöglichkeit (noch zu geringe spezifische Bewegungserfahrungen).

Aufgaben / Inhalte

Kommentar

- Beinangriff an ein Bein von außen mit Überführen zur Seite mit Knöchelgriff



Bild 148



Bild 149

Der aktive „Sch“ überführt den Partner zunächst langsam (u.U. zuvor über die Knie) in die Bodenlage.

Mögliche Vorbereitungshandlungen:

ziehen und schieben, anreißen, Rotationsschritt, Täuschungsangriff (Finte)

Wurf über den Rücken mit unterschiedlichen Fassarten und Griffen beider Stilarten

- Kopfhüftschwung (Griff: Oberarm – Nacken)



Bild 150

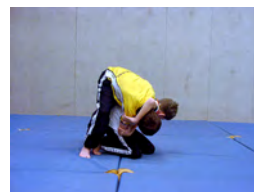


Bild 151

Die Würfe über den Rücken sollten aus methodischen Gründen zunächst über den flüchtigen Kniestand erfolgen. Damit wird zur Einführung der Techniken die Fallhöhe reduziert. siehe hier auch Unterrichtsvorhaben Klassen 5/6 und 7/8 (Fallübungen)

Die Wälzer erfolgen alle ohne die Brückenposition. Diese ist hier nicht vorgesehen. Die „Sch“ sollen immer über die Schultern wälzen.

- Oberarmschwung (Griff: Zwiegriff, Armklammer innen, Oberarm – Nacken)



Bild 152

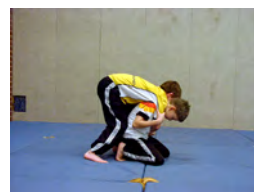


Bild 153

- Armdrehschwung (Griff: Zwiegriff, Armklammer innen, Oberarm – Nacken)



Bild 154



Bild 155



Bild 156

Mögliche Vorbereitungshandlungen:

ziehen und schieben, anreißen, Täuschungsangriff (Finte)

Aufgaben / Inhalte

Kommentar

B. Am Boden

Wälzer mit unterschiedlichen Fassarten und Griffen beider Stilarten

- Hammerlock (Griff: Hüfte und Oberarm)



Bild 157



Bild 158

- Durchdreher mit Armeinschluss (Griff: Hüftgriff mit Arm)



Bild 159

- Einsteiger (Griff: Einhaken mit dem Bein)



Bild 160



Bild 161

Mögliche Vorbereitungshandlung: Täuschungsangriff Durchdreher

- Beinschraube (Griff: Oberschenkel – Unterschenkel, Beginn auch aus Bankposition)



Bild 162



Bild 163

Mögliche Vorbereitungshandlungen: ziehen und schieben, greifen eines Beines

Aufgaben / Inhalte

Kommentar

V. Erarbeiten von Verteidigungshandlungen zu den Haupthandlungen

Bewegungen erarbeiten, die zur Erhaltung des Gleichgewichts beitragen bzw. Angriffshandlungen des Partners verhindern oder stören.

A. Im Stand

- Kopfkammer fassen (Bezug: Durchschlüpfer)
- Bein bzw. Fuß wegziehen (Bezug: Beinangriff mit Knöchelgriff)
- Körperblock mit Hüftgriff (Bezug: Kopfhüftschwung)
- Hinter den Partner herumlaufen (Bezug: Armdrehschwung, Oberarmschwung und Beinangriffe)



Bild 164



Bild 165

B. Im Boden

- Armstreckung (Bezug: Hammerlock und Durchdreher mit Armeinschluss)
- Stabile Bank bzw. Bodenposition (Bezug: Einsteiger)
- Stabile Bankposition mit Bein versetzen nach vorne (Bezug: Beinschraube)



Bild 166



Bild 167



Bild 168

Induktives Erarbeiten durch Übungen in verschiedenen Stand- und Bodenpositionen, mit dem Ziel das eigene Gleichgewicht zu erhalten bzw. gleichgewichtsstörenden Handlungen des Partners entgegenzuwirken.

Den Verteidigungshandlungen in Klammern angeschlossen sind die dazugehörigen Haupthandlungen.

Aufgaben / Inhalte	Kommentar
VI. Komplexe Anwendung des Erlernten A Vorführung In einer Vorführung sollen die erlernten technisch-taktischen Handlungen des <u>erweiterten</u> Grundrepertoires demonstriert werden. Die „Sch“ sollen hierbei selbständig Handlungsketten erarbeiten. B. Regelwettkampf • Klassenwettkampf • japanisches Turnier • Mannschaftswettkampf Vorschläge zum fachübergreifenden und fächerverbindenden Arbeiten mit folgenden Fächern: • Biologie: Veränderung der Herz-Kreislauf Belastung während der Unterrichtsstunde (Ruhe- und Belastungspuls, Blutdruck) • Physik: Physikalische Aspekte der Mechanik (z. B. KSP, KSP-Lot, Stützfläche, Gleichgewicht, Fall-Linie; Masse und Massenträgheit) • SoWi: Stellenwert der Kampfsportart Ringen in der Gesellschaft; Entwicklung des Ringens in Deutschland, Vereinswesen, Frauen und Ringen • Informatik: Darstellung der Sportart Ringen im Internet (Deutscher Ringerbund, Landesverband, Vereine, Sportler, Foren); Arbeit mit der internationalen Ringer-Datenbank (http://www.iat.uni-leipzig.de/wrestling.htm) • Geschichte: Ringen in der griechisch-römischen Antike, Ringen und Pankration als antike olympische Disziplinen • Interkulturelles Lernen: ▪ Stellenwert des Ringens in Ländern wie Iran, Türkei, Russland ▪ Traditionelle Ringkampfformen in verschiedenen Ländern wie z. B. Schwingen in der Schweiz	Hier werden vorwiegend Wettkämpfe mit vereinfachten Regeln (bezogen auf Punktwertungen und/oder Schultern) angewendet. „Vereinfachte“ Wettkampfregeleinführen Fachübergreifendes/fächerverbindendes Arbeiten im Klassenverband oder im WP der differenzierten Mittelstufe u.a. auch unter Einbezug des örtlichen Vereines. Vorschläge: ▪ Ligakampf besuchen, beobachten, auswerten ▪ Videoarbeit (Wettkampf filmen und auswerten) ▪ Trainer erfolgreicher Ringer einladen ▪ Ringen in den Medien (z. B. Internet) Projekte der Sekundarstufe I können daraus entwickelt werden.

Bei den folgenden Tabellen handelt es sich um zusammenfassende Darstellungen der technisch-taktischen Inhalte des Unterrichtsvorhabens zur Einführung in die Zweikampfsportart Ringen in den Jahrgangsstufen 9 und 10. Kernstück der Übersicht bilden die Haupthandlungen, die drei Strukturgruppen (Überführungen in die Bodenlage, Wurf über den Rücken, Wälzer) zugeordnet sind. Aus bestimmten Grundhandlungen heraus lassen sich bestimmte Haupthandlungen durchführen. Gegen diese Haupthandlungen lassen sich entsprechende Verteidigungshandlungen erarbeiten.

In der 9. Jahrgangsstufe sollten möglichst alle aufgeführten technisch-taktischen Inhalte des Grundrepertoires erarbeitet werden. Sollte dies aus zeitlichen Gründen nicht möglich sein, genügt auch eine exemplarische Auswahl je einer Technik aus jeder Strukturgruppe. Um das Grundrepertoire zu vervollständigen, sollten die übrigen Techniken dann jedoch in der nächsten Jahrgangsstufe unterrichtet werden. Die Techniken des erweiterten Grundrepertoires, die hier für die Jahrgangsstufe 10 vorgesehen sind, bauen auf bekannten Strukturen und Bewegungsmustern auf. Es handelt sich teilweise um Varianten der bereits erlernten Techniken (z. B. Oberarmschwung, Durchdreher mit Armeinschluss).

Im Sinne der didaktischen Reduktion sollte die fachkundige Lehrkraft in der Lage sein, aus den aufgeführten Inhalten des Grundrepertoires möglichst solche exemplarischen Techniken auszuwählen, die in einem zweiten Unterrichtsvorhaben erweitert, fortgeführt bzw. variiert werden können.

Übersicht der technisch-taktischen Haupthandlungen des Grundrepertoire (Jahrgangsstufe 9)

Struktur der Haupthandlungen	Grundhandlungen Fassarten / Griffe	Vorbereitungshandlungen	Haupthandlungen	Verteidigungshandlungen
Überführungen in die Bodenlage	Armklammer außen Armklammer innen	ziehen und schieben, anreißen o. Vorbeireißen	Anreißen mit Hüftgriff von hinten und Überführen nach vorne	Ausweichen mit dem Oberkörper, Fassart übernehmen
	beide Oberarme, Kopfklammer	ziehen und schieben, anreißen o. vorbeireißen	Beinangriff außen und Überführen nach vorne	Bein bzw. Fuß wegziehen, Handblock bzw. Ellbogenblock, Kopfklammer fassen
	beide Oberarme, Kopfklammer	ziehen und schieben, anreißen o. vorbeireißen	Doppelbeinangriff und Überführen zur Seite	Bein bzw. Fuß wegziehen, Handblock bzw. Ellbogenblock, Kopfklammer fassen
Wurf über den Rücken	Armklammer innen	ziehen und schieben, anreißen	Schulterschwung	Körperblock mit Hüftgriff
	beide Oberarme	ziehen und schieben, anreißen	Achselwurf	Bein bzw. Fuß wegziehen
Wälzer	Nackengriff	schieben	Halbnelson	Hand abstreifen bzw. abklemmen
	Hüftgriff am Boden	schieben	Durchdreher	Wenden, Übersteigen
	Spaltgriff	Schieben, Greifen eines Beines	Aufreißer	diagonales Sperren eines Beines

Übersicht der technisch-taktischen Haupthandlungen des erweiterten Grundrepertoires (Jahrgangsstufe 10)

Struktur der Haupthandlungen	Grundhandlungen Fassarten / Griffe	Vorbereitungshandlungen	Haupthandlungen	Verteidigungshandlungen
Überführungen in die Bodenlage	Oberarm – Nacken, Hüftgriff, Kopfklammer	ziehen und schieben, anreißen, Täuschungsangriff (Finte)	Durchschlüpfen/ Antauchen mit Hüftgriff von hinten und überführen nach vorne/zur Seite	Kopfklammer fassen
	Knöchelgriff	ziehen und schieben, anreißen, Rotationsschritt, Täuschungsangriff (Finte)	Beinangriff an ein Bein von außen mit Überführen zur Seite	Bein bzw. Fuß wegziehen
Wurf über den Rücken	Oberarm - Nacken	ziehen und schieben, anreißen, Täuschungsangriff (Finte)	Kopfhüftschwung	Körperblock mit Hüftgriff
	Zwiegriff Oberarm – Nacken Armklammer innen	ziehen und schieben, anreißen, Täuschungsangriff (Finte)	Oberarmschwung	Körperblock mit Hüftgriff, hinter dem Partner herumlaufen
	Zwiegriff Oberarm – Nacken Armklammer innen	ziehen und schieben, anreißen, Täuschungsangriff (Finte)	Armdrehschwung	hinter den Partner herumlaufen
Wälzer	Hüfte - Oberarm	schieben	Hammerlock	Armstreckung
	Rumpfgrieff am Boden, Hüftgriff mit Arm am Boden	schieben, Täuschungsangriff (Finte)	Durchdreher mit Armeinschluss	Armstreckung
	einhängen mit dem Bein	Täuschungsangriff mit Durchdreher	Einsteiger	stabile Bankposition, Bodenposition
	Oberschenkel – Unterschenkel	schieben, greifen eines Beines	Beinschraube	stabile Bankposition mit Bein versetzen nach vorne

5 Leistungsbeurteilung

Lernprozessbegleitende Elemente

Die folgenden Hinweise zur Leistungsbeurteilung verstehen sich als Orientierungsmöglichkeiten. Sie berücksichtigen ein differenziertes pädagogisches Leistungsverständnis. Damit wird der individuelle Lernprozess, die Lern- und Leistungsentwicklung, in den Blick genommen und der Lernerfolg, der persönliche Lernzuwachs eines Kindes, vorwiegend berücksichtigt. Um den Lernfortschritt zu dokumentieren, können, wie in dem nachfolgenden Vorschlag, individuelle Profile angelegt werden (s. S. 96 und 97). Bezogen auf die spezifischen Bedingungen der Schulstufen und die unterschiedlichen Ausbildungsgänge der Sekundarstufe I ist das vorgeschlagene Raster gegebenenfalls zu modifizieren.

Inhaltsbereichbezogene Interessen und Leistungen als Verbindung zum außerschulischen Kinder- und Jugendsport

Vereinssport

Der in den Lehrplänen des Schulsports verankerte Doppelauftrag stellt vielfältige Anknüpfungspunkte und Verbindungen zum außerschulischen Kinder- und Jugendsport her.

Grundsätzlich bieten die Judo- und Ringervereine allen interessierten Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, Zweikampfsport unter fachlicher Anleitung zu lernen, zu üben und zu trainieren. Hier können sie sich in Training und Wettkampf weiterentwickeln. Besonders motivierend im Judo ist dabei der Erwerb von Kyu-Graden (Gürtelstufen). Der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband und der Ringer-Verband NW helfen gerne bei der Suche nach einem geeigneten Verein (siehe Kapitel 7).

Talenterkennung

Um Begabungen und besondere Interessen im Zweikampfsport zu fördern, sollte talentierten Kindern und Jugendlichen ein Übergang in den Sportverein ermöglicht werden.

Nachfolgend sind einige Kriterien aufgeführt, die Sportlehrerinnen und Sportlehrern helfen sollen, Talente zu erkennen. Die genannten Kriterien sind im Zusammenhang mit den o. g. Leistungsdimensionen zu sehen.

Die Schülerin/Der Schüler

- hat keine Berührungsängste im Umgang mit dem Partner
- will kämpfen
- kann Situationen beim Üben mit dem Partner erkennen
- reagiert schnell auf Aktionen und Bewegungen des Partners
- besitzt ein gutes Bewegungsgefühl
- beherrscht allgemeine motorische Grundfertigkeiten und turnerische Fertigkeiten
- besitzt gute koordinative Fähigkeiten und
- eine positive Einstellung zum Zweikämpfen

Lernprozessbegleitende Profilbeschreibung für:

Name: _____

Geb.Datum: _____

Klasse: _____

Schuljahr: _____

Leistungsdimensionen	Fähigkeits-/ Fertigkeiteniveau / Erfahrungen				
	braucht noch Hilfe	hat sich bereits ein Niveau angeeignet	hat sich ein vielfältiges Niveau angeeignet	kann das Niveau bereits kreativ nutzen	verfügt über ein besonderes Niveau
1. Sportmotorisches Können 1.1 Grundlegende zweikampfspezifische Fertigkeiten ▪ Festhalten ▪ Befreien ▪ Gleichgewichtbrechen ▪ Wurfeingang ▪ Abwurf 1.2 Grundlegende taktische Verhaltensweisen Angriffsverhalten, u. a.: ▪ Stellung zum Partner ▪ Erkennen von Situationen ▪ Ausnutzen von Situationen ▪ Situationen schaffen Verteidigungsverhalten, u. a.: ▪ Reaktion auf Angriffe des Partners ▪ Ausweichen/Abblocken/ Kontern 1.3 Grundlegendes Zweikämpfen-Können ▪ eigenständiges Handeln ▪ Anwenden erlernter Fähigkeiten ▪ Einsatz taktischer Verhaltensweisen ▪ Umschalten von Angriffs- und Verteidigungsverhalten					

Leistungsdimensionen	Fähigkeits-/ Fertigkeitsniveau / Erfahrungen			
	Kenntnisse lückenhaft	Grundkenntnisse vorhanden	gesicherte Grundkenntnisse	kann Kenntnisse auf sportliche Handlungssituationen übertragen
2. Inhaltsbereichbezogenes Wissen ▪ Regelkenntnis ▪ Sicherheitsverhalten ▪ Organisation ▪ Prinzipien des Judo bzw. des Ringens				

Leistungsdimensionen	Kompetenzgrad			
	braucht noch Hilfe	besitzt einen grundlegenden Kompetenzgrad	verfügt über einen umfassenden Kompetenzgrad	kann die Kompetenz jederzeit anwenden
3. Kompetenzbereiche 3.1 Soziale Kompetenzen ▪ Hilfsbereitschaft ▪ Rücksichtnahme ▪ Kooperationsbereitschaft/ Fairness ▪ Regeleinhaltung 3.2 Lern-/Arbeitskompetenzen ▪ Anstrengungsbereitschaft ▪ Einschätzung der eigenen Leistung ▪ Fehler erkennen und abstellen ▪ Absprachen einhalten ▪ Korrekturhilfen für den Partner ▪ Verhalten als der Geworfene (Uke) 3.3 Sonstige Kompetenzen ▪ Turniere vorbereiten ▪ als Matten(Kampf)richter/in fungieren				

6 Außerunterrichtlicher Schulsport

Einleitung

„Die pädagogische Verantwortung für Bewegung, Spiel und Sport in der Schule ist nicht auf den Sportunterricht beschränkt, sie gilt prinzipiell auch für alle Formen des außerunterrichtlichen Schulsports. Dabei bieten die pädagogischen Perspektiven, das Spektrum der Inhaltsbereiche und die Prinzipien des erziehenden Unterrichts Orientierung. (...) Außerunterrichtlicher Schulsport eröffnet den Schülerinnen und Schülern ihren individuellen Neigungen entsprechende Entfaltungsmöglichkeiten“. (Richtlinien und Lehrpläne Sport, Grundschule; Seite XLIII)

Der außerunterrichtliche Schulsport bietet verschiedene Möglichkeiten zur Öffnung der Schule zum Schulumfeld und zur Zusammenarbeit mit außerschulischen Partnern, z. B. mit örtlichen Sportvereinen und mit Sportverbänden.

Um dem Bedürfnis - vor allem der Jungen, aber auch der Mädchen - zu toben und sich körperlich auseinander zu setzen Rechnung zu tragen, werden nachfolgend Möglichkeiten zur Berücksichtigung des *Ringens und Kämpfens* sowie der Zweikampfsportarten Judo und Ringen im außerunterrichtlichen Schulsport aufgezeigt.

Pausensport

„Pausen sind ein wichtiges rhythmisierendes Element im Lern- und Lebensraum Schule. Durch einen sinnvollen Wechsel von Pausen und Unterricht erhalten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, den unterrichtsfreien Zeitraum nach ihren Bedürfnissen individuell zu gestalten. (...) Entsprechend den konkreten Gegebenheiten des Schulstandortes sollte jede Schule ein Pausensportkonzept entwickeln, das diesen Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler gerecht wird.“ (a.a.O. Seite XLV)

Im Pausensport kann den Schülerinnen und Schülern an einem festgelegten Ort die Gelegenheit zum „Raufen nach Regeln“ gegeben werden. Die Kinder und Jugendlichen können sich so austoben, ihre Kräfte messen und eventuell kleine Streitigkeiten unter Aufsicht fair miteinander austragen. Dabei können die Erfahrungen des Sportunterrichts zum Inhaltsbereich 9 genutzt werden.

Ein entsprechend eingerichteter „Toberaum“ oder eine Mattenfläche in der Sporthalle (mit einer Aufsicht) kann für die Schülerinnen und Schüler ein fester Raum für faire körperliche Auseinandersetzungen werden. Aus Gründen der Hygiene und der Verletzungsprophylaxe sollten die Schuhe ausgezogen und Schmuck abgelegt werden. Als „Kampffläche“ können Weichboden oder Niedersprungmatten mit angelegten Turnmatten als Sicherheitsumrandung dienen. Eine Judomatten- oder Ringermattenfläche bietet optimale Voraussetzungen und kann eventuell vom örtlichen Sportverein entliehen oder günstig erworben werden.

Schulsportgemeinschaften

Schulsportgemeinschaften gehen vor allem von den Interessen und Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler aus und bieten ihnen zusätzliche Lern- und Trainingsmöglichkeiten.

Es können altersspezifische oder jahrgangsübergreifende, koedukative oder geschlechtshomogene, schulinterne oder schulübergreifende Schulsportgemeinschaften eingerichtet werden.

Bei der Einrichtung von Schulsportgemeinschaften kommt ein Angebot zum „Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport“ den Interessen vieler Kinder entgegen. Im Bereich der Primarstufe ist das Kämpfen vor allem als kindliches Grundbedürfnis zu sehen, das mehr dem spielerischen Ringen gleicht. Im Bereich der Sekundarstufe I steckt in der kämpferischen Auseinandersetzung ein hohes Potenzial für das motorische und für das soziale Lernen. Insbesondere beim Erlernen neuer Techniken, die nur in Kooperation mit dem Partner erlernt werden können, dominiert das Miteinander.

In Zusammenarbeit mit Sportvereinen kann ein Angebot „Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport“ sowohl mit Judo-Vereinen als auch mit Ringer-Vereinen sportartspezifisch vertieft werden (siehe Kapitel 7).

Allgemeine Schulsportgemeinschaften

Eine jahrgangsübergreifende, zwei Altersklassen zusammenfassende allgemeine Schulsportgemeinschaft bietet sich ab der Jahrgangsstufe 5 an. Interessierten Jugendlichen wird die Möglichkeit gegeben vielseitig zu üben und zu trainieren, wobei die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen der Jugendlichen (Gewicht, Körpergröße) zu berücksichtigen sind. Diese Schulsportgemeinschaften können sowohl koedukativ als auch geschlechtshomogen angeboten werden. Eine Trennung von Mädchen und Jungen kann sich erfahrungsgemäß in den Jahrgangsstufen 7 und 8 als sinnvoll erweisen. Schulübergreifende Schulsportgemeinschaften bieten sich in Schulzentren oder bei nahe beieinander liegenden Schulen an. Ein Kontakt zu einem Sportverein in der Nähe wäre sinnvoll, um Mattenflächen nutzen zu können und/oder fachliche Hilfe durch Trainer/innen bzw. Fach-Übungsleiter/innen für die Sportarten Judo bzw. Ringern zu bekommen.

Bei entsprechender Kontinuität können im Rahmen allgemeiner Schulsportgemeinschaften im Judo mit Hilfe örtlicher Vereine oder des Verbandes Gürtelprüfungen durchgeführt und Schulmannschaften im Ringern bzw. Judo gebildet werden (Voraussetzungen zur Teilnahme an Schulsportwettkämpfen im Judo ist der weiß-gelbe Gurt).

Talentsichtungs- und Talentfördergruppen

Talentfördermaßnahmen sind auf einen langfristigen leistungssportlichen Entwicklungsprozess ausgerichtet. Die Schule kann dabei Partner der Sportvereine und Fachverbände sein. In Talentsichtungsgruppen werden sportlich interessierte und begabte Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 7 und 12 Jahren über einen Zeitraum von ein bis drei Jahren auf freiwilliger Basis betreut. In ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche sollen die Inhalte einer sportartübergreifenden Grundausbildung vermittelt werden. In der sich anschließenden 2. Phase erhalten die Kinder und Jugendlichen über durchschnittlich zwei bis drei Jahre ein sportartgerichtetes Training. In den häufig schulübergreifend organisierten und von den Schulen und Vereinen gemeinsam getragenen Talentfördergruppen werden dann an zwei bis drei Tagen in der Woche Trainingseinheiten entsprechend der Rahmenvorgaben der Sportfachverbände organisiert. Nähere Informationen können beim Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband bzw. beim Ringer-Verband Nordrhein-Westfalen erfragt werden (siehe Kapitel 7).

Förder- und Fitnessgruppen

Schon jetzt weist eine Vielzahl von Schulkindern Haltungsschwächen, eine geringe körperliche Belastbarkeit und Defizite bei den koordinativen Fähigkeiten auf. Diese resultieren oftmals aus einem zu geringen Maß an Bewegung. Mit der Einrichtung spezieller Förder- und Fitnessgruppen kann ein altersangemessenes, breitgefächertes und möglichst tägliches Sport- und Spielangebot für Kinder geschaffen werden. Beginnend mit dem 1. Schuljahr sollte die Schulung koordinativer Fähigkeiten zunächst Schwerpunkt sein und ein positives Erleben und Freude am Sporttreiben vermittelt werden. Hierzu eignen sich Zweikampfsportarten bzw. Elemente aus diesen hervorragend.

Freiwillige Schulsportgemeinschaften können aus öffentlichen Mitteln gefördert werden. Anträge hierzu sind ca. 6 Wochen vor den Sommerferien bei den Ausschüssen für Schulsport in den Kreisen und kreisfreien Städten zu erhalten.

Schulsportfeste / Sport im Rahmen von Schulfesten

„Schulsportfeste setzen Akzente im Schulleben und fördern die Zusammenarbeit und die Gemeinschaft von Schülerinnen und Schülern, Lehrerinnen und Lehrern, Eltern und beteiligten außerschulischen Partnern. (...) Kreativ entwickelte Bewegungs- und Spielformen können bei diesen Festen genauso im Mittelpunkt stehen wie interessante und vielfältige Ausgestaltungen der Bundesjugendspiele oder auch Wettkampfformen nach festem Reglement.“ (a.a.O. Seite XLV)

Im Bereich des *Ringens und Kämpfens* und normierter Zweikampfsportarten bieten sich vielfältige Möglichkeiten für Mit-Mach-Aktionen, Turniere und Vorführungen.

Sumokämpfe und -turniere als Mit-Mach-Aktionen sind schnell zu organisieren, auch für die „Laufkundschaft“ eines Schulfestes. Aber auch Klassenwettkämpfe und andere Formen sind möglich. Eine entsprechende „Inszenierung“ macht solche Kämpfe und Turniere für die Beteiligten und die Zuschauer interessant.

Schaukämpfe oder technische Vorführungen in Kampfsportarten können in das Programm einer Aktionsfläche oder das Bühnenprogramm integriert werden. Dabei können örtliche Vereine als Kooperationspartner eingebunden werden.

Schulsportwettkämpfe

„Die besonderen Erfahrungen und pädagogischen Möglichkeiten, die in der Wettkampfteilnahme liegen, sollten allen Schülerinnen und Schülern unabhängig von ihrer sportlichen Leistungsstärke offen stehen und erschlossen werden. Dabei sind Wettkampfformen in ihrer ganzen Vielfalt von Einzelwettkämpfen, über Mehrkämpfe bis hin zu Gruppenwettkämpfen zu berücksichtigen. (...) Dabei ist insbesondere der Bezug zum lokalen Sportumfeld von wesentlicher Bedeutung für alle Beteiligten.“ (a.a.O. Seite XLVI)

Schulsportwettkämpfe in der Sportart Ringen werden als Einzelwettbewerbe durchgeführt.

In der Sportart Judo werden Schulsportwettkämpfe allgemein als Mannschaftswettbewerbe auf Bezirks- und Landesebene sowie beim Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“ durchgeführt. In manchen Bezirken finden zusätzlich Einzelwettbewerbe statt. Hier bildet der weiß-gelb-Gurt des Fachverbandes die Teilnahmevoraussetzung.

Zuständig sind die Ausschüsse für den Schulsport in den Kreisen und kreisfreien Städten bzw. die Landesstelle für Schulsportwettkämpfe in Soest.

Neben den offiziellen Schulsportwettkämpfen können Schulen natürlich auch selbstständig Vergleichskämpfe organisieren, wobei in der Sportart Judo keine Voraussetzungen hinsichtlich der Graduierung bestehen.

Schulsporttage / Schulfahrten mit sportlichem Schwerpunkt

„Schulsporttage und Schulfahrten ermöglichen eine gegenüber dem Schulalltag andere Rhythmisierung von Sportaktivitäten, eine andere Form des sozialen Miteinanders und ein größeres Maß an Selbstorganisation durch die Schülerinnen und Schüler.“ (a.a.O. Seite XLVI)

Bei Schulsporttagen mit sportlichem Schwerpunkt bietet das Bewegungsfeld „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ vielfältige Möglichkeiten. Ohne großen Materialaufwand, es genügt lediglich eine Mattenfläche, können Schülerinnen und Schüler mit dem Zweikämpfen vertraut gemacht werden. Für Anfänger/innen bieten sich vor allem kleine Zweikampfspiele an, aber auch das Erleben einfacher Fall- und Wurftechniken ist möglich. Als Turnierform für alle bietet sich für diese Zielgruppe ein Sumo-Turnier an. Für Schülerinnen und Schüler mit Vorerfahrungen im Zweikämpfen gibt es verschiedene Möglichkeiten von Aktivitäten bei Schulsporttagen. Sie können z. B. mit bekannten Techniken eine Vorführung darbieten, sich im Einzelwettkampf messen (Sumo-, Japanisches- oder K. O.-Turnier), Klassenkämpfe austragen oder eine Judo-Safari durchführen (offizieller Wettbewerb des Deutschen Judo-Bundes bestehend aus drei Disziplinen: Judo, Kreativität und Leichtathletik).

Als Sportaktivität im Rahmen längerer Schulfahrten bietet sich die Möglichkeit, Kontakte zu ortsansässigen Vereinen zu knüpfen und gemeinsam zu trainieren bzw. einen Freundschaftskampf auszutragen. Im Judo können sich die Schülerinnen und Schüler auch während einer Fahrt im täglichen Üben und Trainieren auf eine spezielle Gürtelprüfung vorbereiten und diese dann in Zusammenarbeit mit dem NWJV bzw. NWDK ablegen. Während der Fahrt bietet sich natürlich auch die Möglichkeit, eine Judo-Safari durchzuführen oder das Judo-Sportabzeichen des Deutschen Judo-Bundes abzulegen. Bei der Planung entsprechender Schulfahrten sollte auf das Vorhandensein einer Mattenfläche geachtet werden bzw. auf eine ausreichend große Räumlichkeit, in der Matten ausgelegt werden können. Sollten vor Ort keine Judo- oder Ringermatten vorhanden sein, können diese eventuell von einem ortsansässigen Verein ausgeliehen werden (ist vorab zu klären). Ein Verzeichnis von Sportschulen und Jugendherbergen mit Judo- oder Ringermatten findet sich in Kapitel 7.

Bewegung, Spiel und Sport im Schulprogramm und im Schulleben

Im Schulprogramm spiegelt sich die pädagogische Grundorientierung einer Schule wieder. Bewegung, Spiel und Sport haben als Elemente in der Schulprogrammarbeit einen unverzichtbaren Platz.

„Impulse für eine bewegungsfreundliche Ausgestaltung des Schulprogramms können je nach den individuellen schulischen Bedingungen in verschiedenen Handlungsfeldern gesetzt werden. (...) Die verschiedenen Angebotsformen des außerunterrichtlichen Schulsports können das Schulleben deutlich bereichern und zum außerschulischen Umfeld öffnen.“ (a.a.O. Seite XLVII)

Vielfältige Beispiele sind bereits genannt worden, sie können sinnvolle Elemente einer insgesamt „bewegungsfreudigen Schule“ sein. Geeignete profilbildende Aktivitäten und vor allem Kooperationen mit außerschulischen Partnern, in diesem Fall den Judo- und Ringervereinen, sind als Bestandteile des Schulprogramms abzusichern.

Dies gilt auch für Schulprogramme, die von bestimmten übergreifenden pädagogischen Leitideen ausgehen. Auch hier gibt es Ansatzpunkte für die Integration geeigneter Formen und struktureller Angebote aus dem Inhaltsbereich „Ringern und Kämpfen“.

7 Fortbildungen und Kontaktadressen

Verbände

Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e. V. (NWJV)

Der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband e.V. (NWJV) informiert auf seiner Homepage www.nwjb.de u.a. über Fortbildungen zum Inhaltsbereich *Ringen und Kämpfen* der neuen Schulsportrichtlinien.

Ansprechpartnerin des NWJV für NWJV-Fortbildungen sowie für die Vermittlung weiterer sachkundiger Sportlehrkräfte für lokale Lehrerfortbildungen und Kooperationen Schule-Verein sind die NWJV-Breitensportreferentin Angela Andree und der NWJV-Schulsportbeauftragte Volker Gößling.

Ressortleiterin Breitensport	Ressortleiter Schulsport
Angela Andree NWJV-Geschäftsstelle Friedrich-Alfred-Str. 25 47055 Duisburg Tel. (0203) 73 81 627 Fax (0203) 73 81 624 E-Mail: Angela.Andree@nwjb.de	Volker Gößling Friedgrasstr. 63 44652 Herne Tel. (02325)60 934 Fax (02325) 46 69 55 Mobil (0177) 22 27 991 E-mail: S.Vieting@t-online.de

Ringer-Verband Nordrhein-Westfalen e. V.

Als Ansprechpartner des Ringerverbandes Nordrhein-Westfalen e.V. (RV NRW) für Fortbildungen sowie die Vermittlung sachkundiger Sportlehrkräfte für lokale Lehrerfortbildungen und Kooperationen Schule-Verein steht Ihnen die Geschäftsstelle des RV NRW zur Verfügung.

Ringerverband NRW e.V.	Deutscher Ringer-Bund e.V.
- Geschäftsstelle – Pilgermannsweg 17 44379 Dortmund Tel.-Nr. (0231) 96 72 233 Fax-Nr. (0231) 96 72 235 Mobil (0171) 45 34 85 4 E-Mail: info@ringerverband-nrw.de	Karl-Martin Dittmann Generalsekretär Tel.-Nr. (0231) 96 98 71 02-03 Fax-Nr. (0231) 96 98 71 04 Mobil (0171) 45 34 85 4 E-Mail: KMDittmann@aol.com

LandesSportBund / Sportjugend NRW

Referent Schulsport/
Kooperation Schule-Sportverein

LandesSportBund NRW e.V.
Matthias Kohl Friedrich-Alfred-Str. 25 47055 Duisburg Tel.-Nr. (0203) 73 81 925 Fax-Nr. (0203) 73 81 828 E-Mail: matthias.kohl@lsb-nrw.de

Bezirksregierungen

Moderatorenteams IB 9 der Westfälischen Regierungsbezirke

Zuständig für den schulischen Unterricht und die Fortbildung von Schullehrkräften sind die Bezirksregierungen der drei Westfälischen und der zwei Rheinischen Regierungsbezirke.

Da mit dem Inhaltsbereich 9 *Ring- und Kämpfe – Zweikampfsport* ein verbindliches Bewegungsfeld in die neuen Rahmenvorgaben und Lehrpläne Sport aufgenommen wurde, in dem z.Z. nur wenige Sportlehrkräfte und kaum ein Schulsportbeauftragter richtig sachkundig sind, besteht enormer Bedarf sowohl an Fortbildungen für Sportlehrkräfte aller Schulstufen und Schulformen als auch an sachkundigen Moderatorinnen/Moderatoren für diese Lehrerfortbildungen.

Um dem gerecht werden zu können, sind für die drei Westfälischen Regierungsbezirke jeweils ein *Moderatorenteam IB 9* mit sachkundigen Sportlehrkräften gebildet worden.

Die sachkundigen Sportlehrkräfte des Moderatorenteams IB 9 können für zentrale und regionale Lehrerfortbildungen angefordert werden (Termine sind mit den Moderatorinnen/Moderatoren direkt zu vereinbaren, die offizielle Einladung sollte aus dienstrechtlichen Gründen über den Fachdezernenten erfolgen bzw. von diesem bestätigt werden).

Bezirksregierung Arnsberg

(Internet: <http://www.bezreg-arnsberg.nrw.de/>)

Sportdezernent:	Thomas Michel
Organisatorisch zuständig für Lehrerfortbildungen:	Martin Lipski, 49.2.22-8, Tel. (02931) 82 31 72 Fax (02931) 82 47 19 e-mail: martin.lipski@bezreg-arnsberg.nrw.de
Dienstgebäude:	Laurentiusstr. 1, Arnsberg
Postadresse:	Bezirksregierung Arnsberg, 49.2.22-8, Postfach, 59817 Arnsberg

Das *Moderatorenteam IB 9* des RP Arnsberg wird geleitet durch:

Volker Gößling
Adresse:
Friedgrasstr. 63 44652 Herne Tel. (02325) 6 09 34 Fax (02325) 46 69 55 Handy (0177) 2 22 79 91 e-mail: S.Vieting@t-online.de

Bezirksregierung Detmold

(Internet:<http://www.bezreg-detmold.nrw.de/>)

Sportdezernent:	R. Schmitz
Organisatorisch zuständig für Lehrerfortbildungen:	Hans Feuß, Tel.-Nr. (05247) 68 44 p. Fax-Nr. (05247) 68 44 p.
Dienstgebäude:	Detmold
Postadresse:	Leopoldstraße 13 – 15, Detmold, Tel.-Nr. 05231/71-0

Das *Moderatorenteam IB 9* des RP Detmold wird geleitet durch:

Hans Feuß, Beauftragter für den Schulsport
Adresse:
Kastanienweg 10 33428 Harsewinkel Tel (05247) 68 44 Fax (05247) 40 82 15 e-Mail: feussi@gmx.de

Bezirksregierung Düsseldorf

(Internet:<http://www.bezreg-duesseldorf.nrw.de/>)

Sportdezernent:	N.N.
Postadresse:	Cecilienallee 2, 40474 Düsseldorf, Tel.-Nr. (0211) 47 50 1

Bezirksregierung Köln

(Internet:<http://www.bezreg-koeln.nrw.de/>)

Sportdezernent:	Regierungsdirektor Bernd Feldhaus
Postadresse:	Zeughausstraße 4 - 8, 50667 Köln, Tel.-Nr. (0221) 14 70 1

Bezirksregierung Münster

(Internet:<http://www.bezreg-muenster.nrw.de/>)

Sportdezernent:	G. Dvorák
Organisatorisch zuständig für Lehrerfortbildungen:	Gerhard Richtering Tel. (0251) 411 44 25 Fax (0251) 411 40 00 e-mail: gerd.richtering@bezreg-muenster.nrw.de
Dienstgebäude:	Windhorststr. 66, Münster
Postadresse:	Bezirksregierung Münster, 49.2.22-8, Postfach, 48128 Münster

Das *Moderatorenteam IB 9* des RP Münster wird geleitet durch:

Holger Zeine
Adresse:
Paul-Engelhard-Weg 72 48167 Münster Tel. (0251) 61 44 91

Sportschulen mit Judo- oder Ringermatten

Name	Adresse	Telefon-/Faxnummer
Sportschule Duisburg-Wedau	Friedrich-Alfred-Str. 15 47055 Duisburg	Tel.: (0203) 77 80 300 Fax: (0203) 77 80 253
Sportschule Hennef/Sieg	Sövenener Straße 53773 Hennef/ Sieg	Tel.: (02242) 88 80 Fax: (02242) 88 63 50
Bundes-Leistungs-Zentrum für Judo und Hockey in Köln	Guts-Muths-Weg 1 50933 Köln	Tel.: (0221) 49 82 250 Fax: (0221) 48 23 69
Willi-Weyer-Schule Hachen	Am Holthahn 1 59846 Sundern	Tel.: (02935) 95 20 Fax: (02935) 95 21 57
Sportschule Radevormwald	Jahnstr. 29 42477 Radevormwald	Tel.: (02195) 91 30 0 Fax: (02195) 91 30 30
Jugendherberge Wewelsburg	Burgwall 17 33142 Büren-Wewelsburg	Tel.: (02955) 61 55

Internet-Adressen

Institution	Adresse
Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e. V.	www.nwjjv.de oder www.judoverband.de
Deutscher Judo-Bund e. V.	www.judobund.de
Ringerverband Nordrhein-Westfalen e. V.	www.ringerverband-nrw.de www.ringen-nrw.de
Deutscher Ringer-Bund	www.ringen.de
LandesSportBund Nordrhein-Westfalen e. V.	www.wir-im-sport.de
Schulsport im Bildungsserver NRW	www.schulsport-nrw.de

8 Literatur

Artikel, die sich allgemein mit dem Thema „Kämpfen-Zweikampfsport“ aus pädagogischer Sicht auseinandersetzen

Bruhn, Angela: „Kämpfen: Für Mädchen kein Thema?!“ in Sportpädagogik 5/98

Gerdes, Lutz: „Zweikämpfe mit Kontakt als Übung im Vertrauen“ in Sportpädagogik 5/98

Happ, Sigrid: „Zweikämpfen mit Kontakt“ in Sportpädagogik 5/98

Jakob, Matthias: „Wenn Mädchen kämpfen“ in Sportpädagogik 5/98

Janalik, Heinz: „Bewegungsfeld Kämpfen“ in Beckers, Hercher, Neuber (Hrsg): „Schulsport auf neuen Wegen“ Afra-Verlag 2000

Kupsch, Torsten: „Kampfspiele zur „Kultivierung von Aggressionen“ in Sportpädagogik 5/98

Landesinstitut für Schule und Weiterbildung, Soest: „Mädchen und Jungen im Sportunterricht“, Verlag für Schule und Weiterbildung 2001

Matthias, Renate: „Miteinander ringen, raufen, kämpfen und Vertrauen entwickeln“ in Sportpädagogik 5/98

Teiber-Giorella, Ziara & Sigg, Bettina: „Kämpfen in der Schule in Lehrhilfen für den Sportunterricht“, Schorndorf 1998, Heft 1

Teiber-Giorella, Ziara & Sigg, Bettina: „Vom Spiel über das kämpferische Spiel zum spielerischen Kampf“ in Sporterziehung in der Schule 2/97

Valkanover, Stefan: „Kämpfen gegen Gewalt in der Schule“ in Sporterziehung in der Schule 2/97

Artikel, die sich mit einer Zweikampfsportart aus pädagogischer Sicht auseinandersetzen

Janalik, Heinz: „Lebenslange Körpererfahrungen durch Judo“ in Treutlein, G., Funke, J. & Sperle, N.: Körpererfahrung im Sport, Aachen 1992, S. 107-129

Janalik, Heinz: „Ju-Do – ein Weg zum rücksichtsvollen Umgang mit sich und anderen“ in Zimmer, R.: Handbuch für Kinder- und Jugendarbeit im Sport; Aachen 1998, 169-192

Janalik, Heinz: „Ju-Do – eine pädagogische Chance“ in Körpererziehung 2/97

Rüffer, Martina: „Der sanfte Weg zum gegeneinander: Wir machen Judo“ in Sportpädagogik 2/2000

Türk, Tilo: „Ringende in der Schule?“ in Körpererziehung 6/96

Zielke, Olaf: „Judo – der sanfte Weg zur Empathie“ in Sportpädagogik 2/96

Bücher, die sich mit Anfängermethodik im Judo beschäftigen und weitere Medien, die sich mit Judo beschäftigen

– Bücher –

Bonfranchi, Ricardo & Klocke, Ulrich: „Wir machen Judo“. Bonn: Verlag Born 2000

Clemens, Erich et al.: „Judo als Schulsport“. Schorndorf: Hofmann-Verlag 1989

Froemer, E. & Marx, W.: „Das Judo-Arbeitsbuch - von der Kyuprüfung zum Wettkampf“. Düsseldorf: Verlag Voigt 1996

Klocke, Ulrich: „Judo lernen“. Bonn: Verlag Born 1997

Klocke, Ulrich: „Judo anwenden“. Bonn: Verlag Born 1998

Sander, Hedda & Deling Björn: „Judo-Bodenprogramm von weißgelb bis orange“. Aachen: Meyer&Meyer-Verlag 2001

Sander, Hedda & Deling Björn: „Judo-Standprogramm von weißgelb bis braun“. Aachen: Meyer&Meyer-Verlag 2001

Schierz, Matthias: „Judo-Praxis – Programme, Übungen, Lernhilfen“. Reinbek: RoRoRo-Verlag 1989

Sigmund, Regina: „Anfängermethodik und neue Prüfungsordnung für Übungsleiter“. Karben: Hessischer Judo-Verband 1994

– Video –

Kessler, Klaus & Lippmann, Ralf: „Judo-Methodik 1 - Der neue Weg zum 8. Kyu - Lehrvideo incl. Begleitskript“. Overath: Kessler-Video-Productions 1996

Kessler, Klaus & Lippmann, Ralf: „Judo-Methodik 2 - Der neue Weg zum 7. Kyu - Lehrvideo incl. Begleitskript“. Overath: Kessler-Video-Productions 1996

Kessler, Klaus & Lippmann, Ralf: „Judo-Methodik 3 - Der neue Weg zum 6. Kyu - Lehrvideo incl. Begleitskript“. Overath: Kessler-Video-Productions 1997

Kessler, Klaus & Lippmann, Ralf: „Judo-Methodik 4 - Der neue Weg zum 5. Kyu - Lehrvideo incl. Begleitskript“. Overath: Kessler-Video-Productions 1997

NWJV / NWDK: „Die Kyu-Prüfungsordnung (NRW-Version) des Deutschen Judo-Bundes (8. - 1. Kyu). Duisburg 1996

– Zeitschriften –

der budoka: Fachorgan des Dachverbandes für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e. V.

Judo-Magazin: offizielles Fachorgan des Deutschen Judo-Bundes e. V.

JUDO-Sport-JOURNAL: unabhängige Fachzeitschrift

– CD-Rom –

Philips, Regina: „Die Judo CD – spielerisch von weiß bis orange“. Bonn: Verlag Born 1999

– Internet –

Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e. V.: www.nwjjv.de oder www.judoverband.de

Deutscher Judo-Bund. V. : www.judobund.de

Bücher und andere Medien, die sich mit Ringen beschäftigen

– Bücher –

Peukert, E. & Tünnemann, H.: „Ringen. Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport.“ Deutscher Ringer-Bund (Hrsg.) 1995

Rothert, H.: „Ringen für Einsteiger.“ Berlin: Sportverlag 1994

Ruch, Lothar: „Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport Ringen.“ Wiesbaden: Limpert Verlag 1998

– CD-Rom –

Tünnemann, H. u. H., Sandner, H., Jentsch, H., Regner, R. & Hahn, F.: *Fascination Wrestling*. © VWM „Sportbox“ Frankfurt/Main 1998

Tünnemann, H. u. H. & Sandner, H., Jentsch, H., Regner, R. & Franke, A.: *Fascination Wrestling* 1998. © VWM „Sportbox“ Frankfurt/Main 1999

– Internet –

Internationale Ringerdatenbank: <http://www.iat.uni-leipzig.de/wrestling.htm>

Deutscher Ringer-Bund e.V.: <http://www.ringen.de>

9 Glossar wichtiger Fachbegriffe

A	
Abklemmen	Verteidigungshandlung in der Unterlage
Achselwurf	Wurftechnik über den Rücken zur Seite
Anreißen	Vorbereitungshandlung zu Ringertechniken im Stand
Antauchen	Standtechnik zur Überführung in die Bodenlage
Armdrehschwung	Wurftechnik über den Rücken
Armklammer außen/innen	Fassart
Armstreckung	Verteidigungshandlung am Boden
Ashi	Fuß, Bein
Aufreißer	Bodentechnik (Wälzer) nach hinten mit Spaltgriff
Ausweichen	Verteidigungshandlung
B	
Bankposition	Standardsituation in der Bodenlage
Barai	fegen, wischen
Beinangriff außen	Angriff an ein Bein mit Umfassen eines Beins von der Außenseite her
Beinschraube	Bodentechnik (Wälzer) mit Umfassen beider Beine
Brückenposition	spezifische Position in der Bodenlage, die sowohl kurzfristig bei der Durchführung von Techniken als auch zur Verteidigung gegen eine Schulterniederlage eingenommen wird
C	
Chui	mittlere Bestrafung im Judo-Wettkampf
D	
De	Vorkommen
De-ashi-barai	Fußfeger
Diagonales Sperren	Verteidigungshandlung
Do	Lehre, Prinzip, Weg
Dojo	Judo-Trainingshalle
Doppelbeinangriff	Beinangriff mit Umfassen beider Oberschenkel/Beine
Doppelnelson	Bodentechnik im Ringen (im Schulsport sowie im Wettkampfsport der Jugend und der Frauen verboten)

Durchdreher	Bodentechnik (Wälzer) mit Hüft- bzw. Rumpfgriff
Durchschlüpfen	Standtechnik zur Überführung in die Bodenlage
E	
Einhaken mit dem Bein	Griff zum Einsteiger, bei dem das gegnerische Bein mit dem eigenem Bein umschlungen wird
Einsteiger	Bodentechnik (Wälzer)
Ellenbogenblock	Verteidigungshandlung gegen einen Beinangriff
F	
Fassart	Möglichkeit, die Hände und Arme zu verbinden und als Kraftansatz zu benutzen
G	
Glima	isländischer Ringkampf mit Glimagürtel, über tausend Jahre alt
Goshi	Hüfte
Griff	Ergreifen einzelner bzw. verschiedener Körperteile
Grundhandlungen	Fassarten und Griffe
H	
Halbnelson	Bodentechnik (Wälzer)
Hammerlock	Bodentechnik (Wälzer)
Hand abstreifen	Verteidigungshandlung in der Unterlage
Handblock	Verteidigungshandlung gegen einen Beinangriff
Haupthandlungen	Oberbegriff für Ringertechniken im Stand und im Boden
Hiza-guruma	Knierad
Hüftgriff	Griff um die Hüfte des Partners
I	
Ippon	ein voller Punkt = vorzeitiges Kampfbefehl nach einem korrekten Wurf oder nach einem Haltegriff (25 sec.)
J	
Jitsu	Technik, Kunstfertigkeit
Jiu-jitsu	Form der Selbstverteidigung ohne Waffen
Judo	sanfter Weg
Judogi	Judo-Trainingsanzug
Judoka	Judosportler

K	
Kami-shiho-gatame	obere Vierpunkt-Kontrolle vom Kopf her, oberer Vierer
Keikoku	formelle Verwarnung, hohe Bestrafung
Knöchelgriff	Griff am Fußgelenk des Partners
Ko	klein
Körperblock	Verteidigungshandlung
Koka	kleine Wertung im Judo-Wettkampf
Kopfhüftschwung	Wurftechnik nach vorne über den Rücken
Kopfklammer	Fassart und Halteform
Ko-soto-gake	kleines Einhängen
Koshi-guruma	Hüfttrad
Ko-uchi-gari	kleine Innensichel
Kuzure	Variante
Kuzure-kesa-gatame	Variante des Schärpenhaltegriffs
L	
LSB	LandesSportBund
M	
Mokuso	Konzentrationsitz
Mune	Brust
Mune-gatame	Armseitvierer
N	
Nackengriff	Griff am Nacken des Partners
NWJV	Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband
NWDK	Nordrhein-Westfälisches Dan-Kollegium
O	
O	groß
Oberarmschwung	Wurftechnik nach vorne über den Rücken
O-goshi	großer Hüftwurf
O-soto-otoshi	großer Außensturz
O-soto-gari	große Außensichel
O-uchi-gari	große Innensichel
P	
Pankration	Ringkampfform in der griechischen Antike („Allkampf“)
R	
Randori	freies Üben (kampfmäßig)
Rei	Gruß, Begrüßung
Rotationsschritt	Schritt, bei dem gleichzeitig der Körper zur Seite rotiert
Rumpfgriff	Griff um den Rumpf des Partners
RVNW	Ringer-Verband Nordrhein-Westfalen

S	
Sambo	traditioneller russischer Ringkampf
Sasae-tsuru-komi-ashi	Fußstopwurf, Fußstopper
Schwingen	traditioneller Ringkampf in der Schweiz
Schulterschwung	Wurftechnik nach vorne über den Rücken
Seoi-nage	Schulterwurf
Seoi-otoshi	Schultersturz
Shido	Belehrung, kleine Bestrafung
Spaltgriff	verkehrtes Umfassen eines Oberschenkels in Hüfthöhe
Stilarten	Freistil, Griechisch-Römischer Stil
Sumo	zeremonieller japanischer Ringkampf
T	
Tate-shiho-gatame	Reitvierer
Tori	der Werfende bzw. der Haltende
Tsuru-komi-goshi	Hebezughüftwurf
U	
Überführungen in die Bodenlage	Oberbegriff für Ringertechniken, bei denen der Partner vom Stand in die Bodenlage überführt wird
Überführen nach vorne	Überführung des Partners von der Stand- in die Bauchlage
Überführen zur Seite	Überführung des Partners von der Stand- in die Seiten- bzw. Rückenlage
Übersteigen	Verteidigungshandlung im Boden
Uke	der zu Werfende bzw. der zu Haltende
Uki	gleiten
Uki-goshi	Hüftschleuder, kleiner Hüftwurf
V	
Verteidigungshandlungen	Oberbegriff für Bewegungen, die zur Erhaltung des Gleichgewichts beitragen bzw. Angriffshandlungen des Partners verhindern oder stören
Vorbereiten	Vorbereitungshandlung für Standtechniken im Ringen
Vorbereitungshandlungen	Oberbegriff für einfache Handlungen, welche das Erreichen einer günstigen Ausgangssituation für die Haupthandlung ermöglichen oder diese verbessern

W	
Wälzer	Oberbegriff für Bodentechniken im Ringen, bei denen der Partner über die Längsachse gekippt oder gewälzt wird
Waza-ari	halber Punkt im Judo-Wettkampf
Wenden	Verteidigungshandlung gegen Bodentechniken im Ringen
Wurf über den Rücken	Oberbegriff für Wurftechniken im Ringen, bei denen der Partner über den Rücken geworfen wird
X	
Y	
Yoko-shiho-gatame	Seitvierer (seitliche Vierpunkt-Kontrolle)
Yuko	mittlere Wertung im Judowettkampf
Z	
Zwiegriff	Griff, bei dem beide Partner die Hände hinter dem Rücken des Partners schließen