



## Kämpfen nach Regeln

Unterrichtsbeispiele und Vorschläge zur Bewertung  
zum Rahmenlehrplan 1–10 im Fach Sport



# **Kämpfen nach Regeln**

Unterrichtsbeispiele und Vorschläge zur  
Bewertung zum Rahmenlehrplan 1–10  
im Fach Sport

Steffen Hanke

## **Impressum**

### **Herausgeber:**

Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (LISUM)  
14974 Ludwigsfelde-Struveshof  
Tel.: 03378 209-0  
Fax: 03378 209-149  
[www.lisum.berlin-brandenburg.de](http://www.lisum.berlin-brandenburg.de)

**Autor:** Steffen Hanke

**Redaktion:** Steffen Hanke

**Gestaltung und Layout:** LISUM

**Titelbild und Fotos:** Steffen Hanke

**ISBN:** 978-3-944541-70-9

**Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (LISUM), Ludwigsfelde 2021**

Genderdisclaimer

Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter: männlich, weiblich und divers (m/w/d).



Soweit nicht abweichend gekennzeichnet zur Nachnutzung freigegeben unter der Creative Commons Lizenz CC BY-SA 4.0 zu finden unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode.de>

# INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Vorwort	7
<b>1 Einleitung</b>	<b>9</b>
1.1 Organisatorische Hinweise	11
1.2 Spielformen zum Anbahnen von Körperkontakt	16
<b>2 Sportartunspezifische Spiel- und Übungsformen zum „Kämpfen nach Regeln“</b>	<b>23</b>
2.1 Niveaustufenübersicht im Kompetenzbereich <i>Kämpfen</i>	24
2.2 Kampf um Gegenstände	25
2.3 Kampf um das Gleichgewicht	33
2.4 Kampf um Körperpositionen	38
2.5 Kampf um Raum	41
2.6 Kampf um Körperberührungen	48
2.7 Übungen zur Körperwahrnehmung	49
<b>3 Judonahe Ansätze am Boden</b>	<b>52</b>
3.1 Vier Prinzipien zum Festhalten einer Partnerin / eines Partners in der Rückenlage	53
3.1.1 Vorschlag zur Bewertung <i>Festhalten in der Rückenlage</i>	54
3.1.2 Bewertungsmatrix <i>Festhalten in der Rückenlage</i>	55
3.2 Das Drehen einer Partnerin / eines Partners in die Rückenlage	56
3.2.1 Vorschlag zur Bewertung <i>Drehen einer Partnerin / eines Partners in die Rückenlage</i>	58
3.2.2 Bewertungsmatrix <i>Drehen in die Rückenlage</i>	59
<b>4 Fehlende Judobekleidung – kein Grund zur Sorge</b>	<b>60</b>
<b>5 Richtig Fallen im Bewegungsfeld „Kämpfen nach Regeln“</b>	<b>61</b>
5.1 Vorschlag zur Bewertung im Kompetenzbereich <i>Fallen</i>	65
5.2 Bewertungsmatrix <i>Fallen</i>	66
5.3 Methodikraster <i>Fallen</i>	68
5.4 Niveaustufenübersicht im Kompetenzbereich <i>Fallen</i>	69
<b>6 Ansätze zum differenzierten Unterrichten</b>	<b>70</b>

<b>7</b>	<b>Judonahe Ansätze im Stand</b>	<b>72</b>
7.1	Gleichgewichtszustände	75
7.2	Beinfasstechniken	76
7.2.1	Diagonaler Beinfasser	78
7.2.2	Gleichseitiger Beinfasser	80
7.2.3	Beidhändiger Beinfasser	82
7.3	Außenwürfe	85
7.3.1	Großer Außensturz	86
7.4	Innensicheln	91
7.4.1	Große Innensichel	93
7.4.2	Kleine Innensichel	95
7.5	Hüftwürfe	98
7.5.1	Hüftschwung	99
7.5.2	Großer Hüftwurf	101
7.6	Vorschlag zur Bewertung Standtechniken	108
<b>8</b>	<b>Bewertungsmöglichkeiten des „Kämpfens nach Regeln“</b>	<b>111</b>
<b>9</b>	<b>Überlegungen zum fachübergreifenden Unterricht</b>	<b>117</b>
<b>10</b>	<b>Stoffverteilungsvorschläge</b>	<b>121</b>
10.1	Erste Unterrichtsreihe	121
10.2	Zweite Unterrichtsreihe	123
	<b>Quellen- und Literaturverzeichnis</b>	<b>125</b>

## Vorwort

„Jita-kyoei“ bedeutet frei übersetzt „zum gegenseitigen Wohlergehen“ und ist das moralische Prinzip der japanischen Kampfkunst Judo. In der westlichen Welt als Kampfsport wahrgenommen, war das eigentliche Ziel des Judo, ein Erziehungssystem zu schaffen, um dem körperlichen, geistigen und moralischen Verfall der japanischen Jugend am Ende des 18. Jahrhunderts entgegenzuwirken.

Während Judo als Sportart in der Gesellschaft sehr bekannt ist, wissen selbst nur wenige Judoka, dass der Begründer dieses Erziehungssystems Kano Jigoro ein hoch angesehener Pädagoge war. Außer seiner Lehrertätigkeit und seinem Wirken als Direktor an zwei Schulen in Tokyo, wurde er als Berater und später als Abteilungsleiter im Erziehungsministerium tätig. Schließlich trat er den Dienstposten des Direktors an der Höheren Lehrerbildungsanstalt, die einer Universität gleichgestellt war, in Tokyo an. Während seines ganzen Lebens machte sich Kano um die Reform des japanischen Erziehungssystems verdient.

Kano hielt den Sport für eines der wichtigsten Mittel für die Erziehungsarbeit von Kindern und Jugendlichen. Vor diesem Hintergrund entwickelte er das Judo aus alteingesessenen Stilen der Kampfkunst der Samurai. Beim Judo, was übersetzt „der sanfte Weg“ bedeutet, geht es nach Kanos Auffassung nicht um den Sieg über den Partner, sondern um die Perfektion seiner selbst und die des Partners. Im kämpferischen Geschehen können sich Partner gegenseitig Schwächen aufzeigen, an denen dann gemeinsam gearbeitet wird. Jita-kyoei – zum gegenseitigen Wohlergehen. Nach dem Training auf der Judomatte war Judo nicht beendet, sondern zog sich durch alle Bereiche des Lebens. Auch hier erwartete Kano von seinen Schülern die Beachtung des moralischen Prinzips und die gegenseitige Unterstützung.<sup>1</sup>

Dieser kleine historische Exkurs soll Sie, liebe Kolleginnen und Kollegen, ermutigen, sich mit dem Bewegungsfeld „Kämpfen nach Regeln“ im Rahmenlehrplan für die Jahrgangsstufen 1–10 noch intensiver zu beschäftigen und das pädagogische Potenzial für Sie und Ihre Schülerinnen und Schüler gewinnbringend zu nutzen, auch wenn vereinzelt die kritische Auffassung besteht, dass sich durch die Ausübung / das Erlernen eines Kampfsports die Gewaltbereitschaft und Aggressivität bei Kindern und Jugendlichen befördert würde. Der richtige pädagogische Ansatz ist wie so oft der Schlüssel zum Erfolg. Den passenden Schlüssel haben Sie bereits durch Ihre Ausbildung erhalten. Ein dazugehöriges Schloss mit vielen Ideen zur Umsetzung und Leistungsrückmeldung innerhalb des Bewegungsfeldes „Kämpfen nach Regeln“ soll Ihnen die hier vorliegende Handreichung bieten.

Zahlreiche spielerische Ideen und Herausforderungen sollen die Bewegungsfreude der Schülerinnen und Schüler steigern. Sie helfen Ihnen dabei, möglicherweise bestehenden Vorbehalte gegenüber der Sportart Judo sowie Ängste vor dem Kontakt zu anderen Menschen abzubauen. Detaillierte Abbildungen und Hilfen für die Unterrichtsplanung unterstützen Sie, den Rahmenlehrplan für das Fach Sport in den Jahrgangsstufen 1–10 im Bewegungsfeld „Kämpfen nach Regeln“ kreativ, motivierend und gleichzeitig fordernd auszugestalten.

Ich hoffe sehr, dass Sie mit der vorliegenden Handreichung viele Anregungen für einen abwechslungsreichen, bewegungsintensiven und interessanten sowie auf dem aktuellen Stand der Fachdidaktik ausgerichteten Sportunterricht im Bewegungsfeld „Kämpfen nach Regeln“ erhalten. Allen Beteiligten, die an der Erstellung der Handreichung engagiert mitgewirkt haben, gilt mein besonderer Dank.

Renato Albustin

Leiter der Abteilung Unterrichtsentwicklung Sekundarstufen I und II

<sup>1</sup> Diese und weitere Informationen zu „Leben und Werk Kano Jigoros (1860–1938)“ können aus dem gleichnamigen Buch von Andreas Niehaus (2003) entnommen werden.



## 1 EINLEITUNG

Liebe Kolleginnen und Kollegen, mit der Einführung des aktuellen Rahmenlehrplans für die Jahrgangsstufen 1–10 kommen auf uns im Sport, besonders während der Planung und Gestaltung des Unterrichts, neue Aufgaben zu. Eine Umstellung erfordern die festgelegten Standards entsprechend der eingeführten Niveaustufen sowie die geänderten fachspezifischen und fächerübergreifenden Kompetenzen, mit deren Hilfe wir unsere Schülerinnen und Schüler für deren zukünftiges und gegenwärtiges Leben zu einer „aktiven Teilhabe am gesellschaftlichen, wirtschaftlichen, wissenschaftlichen und kulturellen Leben“ (MBS & SenBJW, 2015a, S. 5) befähigen wollen. Mit dieser Aufgabe des Teils „Bildung und Erziehung in den Jahrgangsstufen 1–10“ des Rahmenlehrplans wird eines der Hauptziele der Bildungseinrichtung Schule und somit auch des Schulsports deutlich.

Der Rahmenlehrplan zeigt eine Offenheit in der thematischen und inhaltlichen Gestaltung der Bewegungsfelder. Diese Offenheit werden einige Kolleginnen und Kollegen als Chance, andere als Herausforderung sehen. Chancen bietet diese offene und sportartenspezifische Auslegung der einzelnen Bewegungsfelder für eine Ausrichtung des Sportunterrichts an den Interessen der Schülerinnen und Schüler. Außerdem wurden dadurch auch Freiräume zur Realisierung besonderer Vorhaben wie für die Ausübung von Trendsportarten oder für eine abwechslungsreiche jahrgangsstufenübergreifende Vermittlung einzelner Themenbereiche geschaffen. Im Gegenzug könnte diese offene Struktur eine Herausforderung in der konkreten Ausgestaltung einer fachlich fundierten, kompetenzorientierten und abwechslungsreichen Aufbereitung der Inhalte einer Unterrichtsreihe darstellen. Besonders Kolleginnen und Kollegen, die das Fach Sport bereits als Neigungsfach unterrichten oder neu als Lehrkräfte aus anderen Berufszweigen, der Universität oder dem Referendariat unter uns sind, benötigen eventuell etwas Material für die Aufarbeitung der Bewegungsfelder. Vor diesem Hintergrund wurde die vorliegende Handreichung als Ergänzungsmaterial zum Rahmenlehrplan Sport für den Bereich „Kämpfen nach Regeln“ entwickelt. Das Ziel dieser Handreichung ist, Sie bei der verantwortungsvollen und interessanten Aufgabe der Planung und Gestaltung des Unterrichts mit verschiedenen Ansätzen und Ideen für eine kompetenzorientierte Vermittlung zu inspirieren. Konkrete Übungsvorschläge können Ihnen zur inhaltlichen Aufarbeitung dienen.

Ein Novum des aktuellen Rahmenlehrplans ist, dass die Umsetzung des Themas *Kämpfen* innerhalb von drei Bewegungsfeldern thematisiert werden kann (vgl. MBS & SenBJW, 2015c, Teil C Sport). Während im Bewegungsfeld „Kämpfen nach Regeln“ verschiedene Formen des fairen Wettkämpfens und die damit verbundenen pädagogischen Ansätze im Vordergrund stehen, liegt im Bewegungsfeld „Bewegungsfolgen gestalten und darstellen“ das Hauptaugenmerk auf der Kooperation der Partner und der Bewegungsgestaltung sowie der Bewegungsausführung. Das Bewegungsfeld „Spielen“ lässt die Möglichkeit, kämpferische Formen und körperbetonte Spielideen innerhalb der „Kleinen Spiele“ zu integrieren und somit besonders die Entwicklung der Körper- und Bewegungserfahrung zu fördern.

Dass das Thema *Kämpfen* in seiner Gänze von großem Wert für die Entwicklung unserer Schülerinnen und Schüler ist, zeigt unter anderem eine beachtliche Anzahl wissenschaftlicher Untersuchungen. Diese stellten heraus, dass besonders die Steigerung des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls sowie das verbesserte Sozialverhalten und die damit verbundene gesteigerte Empathiefähigkeit als auch die verminderte Gewaltbereitschaft sich positiv auf die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen auswirken

*Kämpfen* innerhalb dreier Bewegungsfelder thematisieren

Wissenschaftliche Erkenntnisse zum Wert des Kampfsports

kann (vgl. BAIER 1999; BITZER-GAVOTONIK 1995; CLEMENS 1978; JANKO 1984; MÜLLER 2010)<sup>2</sup>.

Neben der wissenschaftlichen Fundierung bieten besonders die möglichen Alltags- und Gegenwartsbezüge und die ständigen körperlichen Herausforderungen des Bewegungsfeldes ein großes Potenzial für einen nachhaltigen und von den Schülerinnen und Schülern gern angenommenen Schulsport.

Bezug zur Lebenswelt  
der Schülerinnen und  
Schüler

Bereits im Kleinkindalter versuchen Kinder durch Rangeln und Raufen das Bedürfnis nach körperlichen Kontakten zu stillen sowie ihre Kräfte im Zusammenspiel mit ihrem Körper auszuprobieren und zu erfahren. Daher knüpft das Bewegungsfeld „Kämpfen nach Regeln“ an Vorerfahrungen vieler Schülerinnen und Schüler an. Leider kommt es auch im Alltag immer wieder zu körperlichen Auseinandersetzungen bei unseren Kindern und Jugendlichen. Somit bietet sich der Gegenwartsbezug als mögliche didaktische Schwerpunktsetzung an.

Ansätze zur  
Entwicklung der  
Schüler-  
persönlichkeit

Durch verschiedene persönlichkeitsfördernde Aspekte – wie das Steigern des Selbstwertgefühls (durch das Erleben der eigenen Kräfte und deren Wirkung z. B. in der Selbstverteidigung), die Steigerung der Empathiefähigkeit (durch ständige Erfahrungen des Über- als auch Unterlegenseins während der verschiedenen Übungsformen), das positivere Selbstbild (durch die neu gewonnenen Erkenntnisse z. B. über Kraftwirkungen und Gleichgewicht), die Schaffung eines realistischeren Selbstkonzepts (Erfahren der eigenen Möglichkeiten und Grenzen im Umgang mit dem Partner) – leistet „Kämpfen nach Regeln“ einen wichtigen Anteil für eine künftige aktive Beteiligung und Bewältigung gegenwärtiger und zukünftiger Herausforderungen innerhalb des gesellschaftlichen Lebens (vgl. MBS & SenBJW 2015a, S. 3). Neben Maßnahmen der Gewaltprävention wird das Verhalten der Schülerinnen und Schüler dahingehend beeinflusst, dass bereits vor körperlichen Auseinandersetzungen ein bewussterer Handlungsprozess einsetzt und somit der eine oder andere Streit gar nicht erst eskalieren muss.

In der Schule gewollt

Dass mit der Thematisierung des mit- und gegeneinander Kämpfens im Schulsport das Interesse der Schülerinnen und Schüler geweckt wird, zeigten bereits HUMMEL 2004 in einer Studie zur Evaluierung des sächsischen Schulsports und die SPRINT-Studie des DSB von 2005. Natürlich haben sich in den letzten 15 Jahren der Schulsport und unsere Schülerinnen und Schüler verändert. Die Anzahl von Fortbildungsanfragen und die Rückmeldungen der Lehrkräfte aus ihren Schulen während der Fortbildungen lässt in Bezug auf das Bewegungsfeld „Kämpfen nach Regeln“ auch zum heutigen Tage auf eine Bestätigung der Ergebnisse der Studien für die Bundesländer Brandenburg und Berlin schließen.

Mit neuem Konzept –  
Umsetzung leichter  
als gedacht

Die Umsetzung eines Angebots ist leichter als von vielen Kolleginnen und Kollegen gedacht. Oftmals denken Lehrkräfte an ihre Judo-, Box- oder Ringausbildung während des Studiums, die zumeist mehrere Jahre zurückliegt. Wahrscheinlich ist vieles der damaligen Themen und Zweikampftechniken in Vergessenheit geraten und somit fehlt ggf. die fachliche Sicherheit. Das fachdidaktische Umdenken der letzten Jahre bewirkte eine Entfernung von sportartbestimmten und technikdominierten Vermittlungswegen und näherte sich einer schülerorientierten, freudbetonten sportartunspezifischen Lösung von Bewegungsaufgaben. Mithilfe dieser Handreichung soll auch diesen Kolleginnen und Kollegen ermöglicht werden, Unterrichtsinhalte im Bewegungsfeld „Kämpfen nach Regeln“ anzubieten, und zwar mit überschaubarem Vorbereitungsaufwand.

---

<sup>2</sup> Die hier aufgeführten wissenschaftlichen Ergebnisse basieren auf Untersuchungen aus dem Bereich des Kampfsports mit Kindern und Jugendlichen.

Entsprechend der Befähigung der Lehrkraft und der bereits erworbenen Kenntnisse der Lerngruppen wurde die Handreichung didaktisch von der leichten Umsetzbarkeit hin zum komplexeren Handeln aufgebaut.

Nach Hinweisen zu organisatorischen und sicherheitsrelevanten Aspekten folgt der Einstieg in das Bewegungsfeld. Dort geht es zunächst um die Anbahnung und das Zulassen von Körperkontakt innerhalb der Lerngruppe und das richtige Erlernen von Falltechniken.

Thematisch erfolgt die Vermittlung von sportartunspezifischen Aufgabenstellungen in Form von kämpferischen Spielen, die primär den Anfängerinnen und Anfängern einen herausfordernden und freudbetonten Zugang bieten sollen. Diese spielerischen Auseinandersetzungen sollten auch zu späteren Zeitpunkten der Vermittlung als ein fester Bestandteil zur Schulung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und zur Motivation der Schülerinnen und Schüler, in den Unterrichtseinheiten erhalten bleiben.

Das folgende Vermittlungskonzept für den Anfängerbereich zeigt sich etwas sportartspezifischer mit judonahen Lösungsansätzen. Die hier vorgestellten Bewegungsabläufe stammen aus dem Bereich des Judo, dürfen aber nicht als Grundlagenausbildung verstanden werden, da viele Ansätze mit den heute gültigen Wettkampfregeln nicht vereinbar sind. Aus bewegungstechnischer, didaktischer und pädagogischer Sicht sind diese Ansätze für den Lernprozess der Schülerinnen und Schüler jedoch sehr hilfreich.

Besonders innerhalb dieses sportartspezifischeren Bereichs wird vermehrt auf fächerverbindende Möglichkeiten des Sportunterrichts Bezug genommen, die somit ebenfalls Ansatzpunkte für eine theoretische Wissensvermittlung bieten.

## 1.1 ORGANISATORISCHE HINWEISE

Das Bewegungsfeld „Kämpfen nach Regeln“ kann mit relativ wenigen Materialien durchgeführt werden. Bevor eine entsprechende Unterrichtsreihe geplant wird, vergewissern Sie sich, dass genügend Turnmatten zur Verfügung stehen. Es sollten mindestens zwei Schülerinnen und Schüler auf einer Turnmatte (1 x 2 m) üben können. Sollte die Anzahl nicht reichen, kann ebenfalls noch ein Rollvlies (hierauf können bis zu sechs Schülerinnen und Schüler üben) verwendet werden.

Umsetzbarkeit mit minimalen Anforderungen

Sind diese Voraussetzungen gegeben, steht einer Unterrichtsreihe nichts mehr im Wege. Auf den folgenden Seiten erhalten Sie weitere Hinweise zu organisatorischen Maßnahmen und Übungsformen, die wenig oder gar kein Material erfordern.

### Sicherheit

Das Wort „Kämpfen“ suggeriert bei vielen Gewalt, Aggressivität, Verletzung, Unterdrückung und weitere negative Aspekte. Diese Assoziationen müssen vor allem bei uns Lehrkräften aus dem Kopf. Man sollte sich viel mehr über die positiven Möglichkeiten dieser Handlung bewusst werden (siehe Einleitung), diese pädagogisch aufbereiten und in unsere Arbeit einfließen lassen.

## ORGANISATORISCHE MAßNAHMEN GEMEINSAM MIT DER LERNGRUPPE ENTWICKELN

### Abstimmen von Verhaltensregeln

Gemeinsames Erarbeiten und Festlegen von Regeln

Jede Lerngruppe benötigt Regeln, um z. B. in einem organisierten Rahmen die oben genannten negativen Intentionen des Kämpfens auszugrenzen. Erfahrungsgemäß bietet das Erarbeiten der Regeln eine sehr gute Möglichkeit, um z. B. im Sachunterricht (Primarstufe) bzw. LER/Ethik (Sekundarstufe I) Bedenken und Ängste der Schülerinnen und Schüler zu thematisieren und im Kunstunterricht die erarbeiteten Regeln grafisch darzustellen. Die gemeinsame Erarbeitung der Regeln bietet unseren Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, den Unterricht aktiv mitzugestalten. Das Vorschlagen möglicher Regeln und Abstimmen darüber fördert zudem die Demokratiebildung. Ein wichtiger Punkt ist weiterhin die Nachhaltigkeit. Schülerinnen und Schüler halten erfahrungsgemäß selbst auferlegte Regeln eher ein als die von Lehrkräften diktierten.

Nachfolgend werden die wichtigsten Regeln kurz erläutert, die ggf. durch die Lehrkraft während des ersten Brainstorming mit initiiert werden sollten.

### „STOPP!“ heißt STOPP

Zwei Stopp-Regeln

Die Stopp-Regel ist die *Notbremse* im Übungsprozess. Sagt eine Mitschülerin / ein Mitschüler „Stopp!“ so müssen alle, die mit dieser Schülerin / diesem Schüler üben, sofort die Griffe und sämtlichen Körperkontakt lösen. Diese Regel soll Gefahren für die physische aber auch psychische<sup>3</sup> Gesundheit der Schülerinnen und Schüler verhindern.

Die Lehrkraft sollte von der Stopp-Regel ebenfalls Gebrauch machen. In diesem Fall stellen *alle* Schülerinnen und Schüler das Üben *sofort* ein und setzen sich auf ihre Matenfläche. Die Lehrkraft hat somit die Möglichkeit, bei unmittelbarer Gefährdung einer Schülerin oder eines Schülers auch von Weitem einzugreifen.

Ein Missbrauch dieser Stopp-Regel sollte mit den Schülerinnen und Schülern ebenfalls besprochen und ggf. sanktioniert werden.

### Festlegen von Ritualen

Bedeutung und Chance von Ritualen

Das Nutzen von Ritualen bietet ein pädagogisch wertvolles Potenzial und sollte daher elementarer Bestandteil sein. Eine wichtige Funktion hat das Anzeigen der *gegenseitigen Bereitschaft für den Kampf/Übungsprozess*.

Weiterhin können Rituale, je nach Vermittlung, nonverbal auch für folgende Botschaften stehen:

„Vielen Dank, dass du mit mir übst!“

Fairplay

„Ich halte mich an die vereinbarten Regeln und werde fair mit dir üben/kämpfen.“

Verantwortung

„Mir ist bewusst, dass ich für deine Gesundheit verantwortlich bin.“

Die Verantwortung bezieht sich auf die körperliche und auf die seelische Gesundheit. Während des Übungsprozesses sollten sich die Schülerinnen und Schüler gegenseitig

---

<sup>3</sup> Die psychische Gesundheit kann z. B. bei Gerangel, Festhalten am Boden oder zu viel gefährdet werden, wenn die Schülerinnen und Schüler bereits mit Misshandlungen oder sexuellen Übergriffen in Berührung gekommen sind. Vor diesem Hintergrund sollten die Kolleginnen und Kollegen auch *Stopp-Rufe* ernst nehmen, bei denen augenscheinlich keine physische Verletzungsgefährdung erkennbar ist.

z. B. beim Fallen helfen, sodass Unannehmlichkeiten vermieden werden können. Während des Kämpfens sollte ein bedeutend stärkerer Partner oder Partnerin sich über das Kräfteungleichgewicht bewusst sein und dieses nicht ausnutzen, um die eigene Überlegenheit zu demonstrieren. Darin wird auch der Zusammenhang mit der seelischen Gesundheit deutlich, was ebenso für das Vertrauen in den Partner/die Partnerin hinsichtlich des Beachtens der Stopp-Regel gilt.

*„Ich weiß, dass ich für deinen Lernfortschritt verantwortlich bin“.*

Gemeinsam  
schneller lernen

Nur wenn sich beide Partner gemeinsam unterstützen, ist optimales Lernen möglich. Gemeinsames Unterstützen bezieht sich in diesem Fall zum einen auf kooperatives Üben (mit sich geschehen lassen und keinen kontraproduktiven Widerstand zu leisten), zum anderen auf das Geben von Feedback, Korrekturen und allgemeinen Hilfestellungen.

*„Ich respektiere dich so, wie du bist.“*

Respekt und Toleranz

Dieser Teil bezieht sich auf die Akzeptanz der Unterschiedlichkeit und meint damit auch Unterschiede hinsichtlich der ethnischen oder kulturellen Herkunft, des sozialen Status, des Geschlechts oder der sexuellen Orientierung, der körperlichen Konstitution oder Gesundheit, der Religion oder Weltanschauung.

Die Form des Rituals sollte durch die Lerngruppe selbst bestimmt werden. Einige fühlen sich dem asiatischen *Rei* – der Verbeugung – verbunden, andere bevorzugen ein lockeres *Abklatschen* der Hände auf Hüfthöhe, ein *High five* oder *High ten* (mit beiden Händen über Kopfhöhe abklatschen).

Ritual durch Lern-  
gruppe finden lassen

Das Ritual sollte zu Beginn und Ende eines jeden Übungsprozesses bzw. Kampfes von den jeweils aufeinandertreffenden Partnerinnen und Partnern ausgeführt werden.

Zusätzlich können Rituale zur Eröffnung und zum Schließen der Unterrichtseinheit genutzt werden. Die zweckmäßige Umsetzbarkeit sollte mit Blick auf die Lerngruppe von der Lehrkraft beurteilt und nicht erzwungen werden.

Rituale nicht erzwin-  
gen – aber anbieten

## WEITERE ORGANISATORISCHE PUNKTE

### Schmuck – eine sehr große Gefahrenquelle

Dass Schmuck allgemein und Uhren während des Sportunterrichts abgelegt werden, ist jeder Sportlehrkraft bekannt. Besonders genau sollten die Lehrkräfte jedoch auf das Ablegen von Ohrringen und -steckern achten. Auch das Abkleben von Ohrsteckern sollte aus Sicherheitsgründen nur im Ausnahmefall gestattet werden. Die Gefahr, dass sich beim Rangeln und Kämpfen das Pflaster löst und der Ohrstecker in der Kleidung verhakt, ist beachtlich. Verletzungen können am besten verhindert werden, wenn der gesamte Schmuck abgelegt wurde. Die Lehrkräfte sollten besonders in den Sekundarstufen ebenfalls auf das Entfernen bzw. das sichere Abkleben von verdeckten Piercings hinweisen.

Schmuck komplett  
ablegen, nur im  
Ausnahmefall  
abkleben lassen

### Auf LOS geht's los – Rituale

Beide Partner müssen vor dem Üben ihre Bereitschaft signalisieren. Dazu bieten sich in der Lerngruppe festgelegte Rituale (siehe Rituale) an. Es wird somit vermieden, dass jemand überraschend ungewollt in eine Situation gebracht wird, die aufgrund von reflexartigen Handlungen (z. B. Klammern oder Abstützen) zu Verletzungen führen kann.

### **Verboten ist ALLES, was wehtun soll**

In dieser Regel werden zunächst alle Handlungen zusammengefasst, die die Schülerinnen und Schüler selbst aufzählen: beißen, kratzen, schlagen und treten, kneifen, Haare ziehen, Finger umbiegen usw.

Von der Lehrkraft nachgesteuert werden sollten:

1. Nicht in das Gesicht fassen.
2. Nicht in die Finger fassen oder einzelne Finger greifen.
3. Es dürfen keine Gelenke verdreht und keine Extremitäten überstreckt werden (z. B. Ellenbogengelenk).
4. Der Kopf darf nicht allein umklammert oder umfasst werden, ein Arm muss immer mit inbegriffen sein.

Diese Regel erfasst auch die Absicht der hier beschriebenen Handlungen, sodass präventiv eingegriffen und unfaires Verhalten sanktioniert werden kann, bevor Verletzungen entstehen.

## Die richtige Mattenfläche

Die Grundausstattung für das Bewegungsfeld bilden die in fast jeder Sporthalle befindlichen Turnmatten. Diese können je nach Aufgabenstellung zu Mattenflächen von mindestens zwei Matten (Matteninsel) oder bis zu einer ganzen Mattenfläche zusammengelegt werden.



Um ein Verrutschen der einzelnen Matten zu vermeiden, können diese während eines Wettkampfes von Schülerinnen und Schülern mit ihren Beinen im Grätschsitz fixiert oder zusammengeschoben werden. Die Turnmatten können auch einmalig mit Klettbändern präpariert werden. Diese können zu 15 cm langen Streifen (je zwei an den schmalen und drei bis vier an den langen Seiten der Matten) mit Montage- oder Scheibenkleber geklebt werden.

Rollvlies ist ebenfalls für viele Übungs- und Spielformen am Boden geeignet, sollte aber aufgrund der Verletzungsgefahr nicht bei Übungen im Stand eingesetzt werden, bei denen die Schülerinnen und Schüler ggf. fallen.

Weichbodenmatten oder Hochsprungmatten sollten nur bei Übungen am Boden verwendet werden. Hier besteht besonders eine Verletzungsgefahr für die Sprung- und Kniegelenke, die durch das tiefe Einsinken und den instabilen Stand besonders beansprucht werden.

Kämpfe im Stand nicht auf Weichbodenmatten durchführen lassen

## Hygiene – ein besonders wichtiger Punkt beim Kämpfen im Schulsport

Körperhygiene ist nicht immer selbstverständlich. Daher sollte die Lehrkraft aus Vorsorge gegenüber allen Schülerinnen und Schülern in der Einführungsstunde speziell darauf hinweisen, im Laufe der Unterrichtsreihe immer darauf achten und ggf. ein vertrauliches Gespräch mit den entsprechenden Schülerinnen und Schülern führen.

Um Verletzungen durch Kratzen bzw. umknickende Nägel zu vermeiden, sollten die Finger- und Fußnägel stets kurz gehalten werden.

Auf kurze Nägel achten

Ebenso sollten die tägliche Dusche sowie frisch gewaschene Füße zum Sportunterricht obligatorisch sein.

Tägliche Dusche sollte obligatorisch sein

## Sportkleidung

Spezielle Kleidung ist zur Realisierung des Bewegungsfeldes nicht notwendig. Empfehlenswert sind Sporthosen und -oberteile, die zumindest über Knie und Ellenbogen reichen, da diese Körperteile für Hautabschürfungen besonders gefährdet sind. Ebenfalls aus hygienischen Gründen sollte die Sportkleidung regelmäßig gewaschen werden.

Sportbekleidung sollte über Knie und Ellenbogen reichen

Wegen der Verletzungsgefahr sollte die Sportkleidung keine Reißverschlüsse oder andere harte Gegenstände aufweisen. Auf Schuhe sollte während des Kampfes komplett verzichtet werden. Ein großes Problem stellt für viele Schülerinnen und Schüler

das Barfußsein dar. Daher empfiehlt sich die Verwendung von Turnschlappchen oder *Stoppersocken*. Die Teilnahme nur auf Socken (ohne Gummierung) darf aus Verletzungsgründen außerhalb einer Mattenfläche nicht gestattet werden.

## 1.2 SPIELFORMEN ZUM ANBAHNEN VON KÖRPERKONTAKT

Anbahnen von Körperkontakt gar nicht thematisieren, sondern Bewegungsaufgaben stellen

Dieser Phase kommt eine Schlüsselfunktion hinsichtlich des Bewegungsfelds „Kämpfen nach Regeln“ zu. Sie sollte als obligatorisch betrachtet und durch die Lehrkraft wohl überlegt und passend auf die Lerngruppe geplant werden. Erst das Zulassen von Körperkontakt ermöglicht einen Übungsprozess sowie die verschiedenen kämpferischen Wettbewerbe.

Die Phase des Anbahnens und Zulassens von Körperkontakt sollte je nach Lerngruppe eventuell bereits in vorangegangenen Bewegungsfeldern vorbereitet sein, ehe die Ankündigung des „Kämpfens nach Regeln“ erfolgt. Die Vorbehalte gegen engen Körperkontakt können besonders in der pubertären Phase groß sein und sogar zur Leistungsverweigerung führen.

Methodisch ist es empfehlenswert, zum Anbahnen von Körperkontakt diesen gar nicht zu thematisieren, sondern ihn durch konkrete Aufgabenstellungen und Bewegungsaufgaben einfach geschehen zu lassen. Die Schülerinnen und Schüler konzentrieren sich in der Regel so sehr auf das Erfüllen der Aufgabe, dass sie den Berührungen der Partnerinnen und Partner gar keine Aufmerksamkeit schenken.

Eine Auswahl von Übungen finden Sie nachfolgend zusammengestellt.

**ÜBERSICHT ZU SPIELFORMEN ZUM ANBAHNEN & ZULASSEN KÖRPERKONTAKT**



**S. 18 Sortieren auf der Turnbank**



**S. 19 Feuer-Wasser-Sturm**



**S. 20 Mattenstaffel**



**S. 21 Krankentransport**



**S. 22 Fastfood**



**S. 25 Wäscheklammerklau**



**S. 26 Klemmball**



**S. 27 Partnerball**



**S. 33 Mach den ersten Schritt**



**S. 34 Kampf der Artisten**



**S. 35 Linienkampf**



**S. 36 Kampf der Enten**



**S. 38 Krebskampf**



**S. 41 Bleib auf dem Teppich**



**S. 48 Kampf um Körperberührungen**

# Sortieren auf der Turnbank



**Zeitansatz:** ca. 5 min / Durchgang  
**Bewegungsintensität:** 0  
**Soziale Integrität:** ++  
**Taktisches Verhalten:** 0 bis +  
**Körpererfahrung:** ++  
**Materialbedarf:** 1 Turnbank für 9 SuS

**Niveaustufen der Kompetenzentwicklung**

**Interagieren:** A–B  
**Reflektieren und urteilen:** A–B  
**Methoden anwenden:** A–B  
**Bewegen und handeln:** ---

**Hinweise**

- Mögliche Vorgaben der Spielleiterin / des Spielleiters:
  - Größe,
  - (Gewicht),
  - Schuhgröße,
  - Hausnummer,
  - Anfangsbuchstabe des Vornamens / Nachnamens/Straßennamens,
  - Helligkeit von Haarfarbe, Hose, T-Shirt etc.),
  - Tag des Geburtsdatums.
- Unter Umständen sollte das Hinknien auf der Bank unterbunden werden, da das Ziel des Anbahns von Körperkontakt durch den dabei geringen Körperkontakt verloren gehen würde.



**Kompetenzbezug**

**Reflektieren und Urteilen**

- Handlungsentscheidungen aus verschiedenen Perspektiven nachvollziehen und begründet treffen
- auf der Grundlage von Reflexionen Bewegungsabläufe gezielt wahrnehmen, auswerten und ggf. Korrekturen durchführen

**Interagieren**

- kooperativ in der Gruppe handeln und sich gezielt unterstützen
- Maßnahmen des Helfens und Sicherens zuverlässig anwenden
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

**Methoden anwenden**

- die Lernumgebung sicher aufbauen
- mögliche Hilfen erkennen und anwenden

**Erklärung**

Die Gruppe steht auf ein bis drei Turnbänken und muss sich entsprechend den Vorgaben in aufsteigender oder abfallender Reihenfolge sortieren, ohne dass eine Schülerin oder ein Schüler von der Bank fällt. Verlässt eine Schülerin oder ein Schüler die Bank, muss die Gruppe eine kleine Sonderübung absolvieren und es geht mit einer neuen Vorgabe des Spielleiters weiter.

**Variationen**

- die Turnbänke umdrehen, sodass auf der schmalen Seite balanciert werden kann
- die Turnbänke auf Matten stellen, sodass diese instabiler stehen
- mit Zeitansatz (ca. 3–5 min.) arbeiten
- als Wettkampfform anbieten, drei Gruppen auf je einer Bank, die Gruppe die die Aufgabe als erste fehlerfrei erfüllt hat, ist Sieger

# Feuer-Wasser-Sturm



<b>Zeitansatz:</b>	<b>unbestimmt</b>
Bewegungsintensität:	+
Soziale Integrität:	+++
Taktisches Verhalten:	+
Körpererfahrung:	+
Materialbedarf:	5 Turnhocker, 3 Turnmatten

**Niveaustufen der Kompetenzentwicklung**

Interagieren:	A
Reflektieren und urteilen:	A
Methoden anwenden:	A
Bewegen und handeln:	A

**Hinweis**

- Zur Förderung der koordinativen Fähigkeiten und allumfassenden Erwärmung empfiehlt sich eine reichhaltige Variation in den Bewegungsarten, z. B.:
- Hopslerlauf,
- Nachstellschritte,
- Krebsgang (vorwärts, rückwärts, seitwärts),
- Vierfüßlergang (vorwärts, rückwärts, seitwärts),
- Einbeinsprünge (vorwärts, rückwärts),
- Häschen- oder Schlusssprünge,
- Laufen (vorwärts, rückwärts) mit einseitigen und beidseitigen auf dem Boden schleifenden Händen.



**Kompetenzbezug**

**Bewegen und Handeln**

- sportmotorische Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern
- die eigenen physischen und psychischen Potenziale bewusst zur Bewältigung der Gruppenaufgabe einsetzen

**Reflektieren und Urteilen**

- Handlungsoptionen entsprechend den eigenen Ressourcen abwägen und begründet auswählen
- Handlungsentscheidungen aus verschiedenen Perspektiven abwägen, begründet treffen und sich über mögliche Folgen bewusst werden

**Interagieren**

- kooperativ in der Gruppe handeln und sich gezielt unterstützen/Absprachen treffen
- Sich gezielt mit seinen Stärken in die Gruppe einbringen und Schwächeren helfen
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

**Methoden anwenden**

- die Lernumgebung sicher aufbauen
- mögliche Hilfen erkennen und anwenden

**Erklärung**

Die Klasse läuft in einem festgelegten Spielfeld durcheinander und muss auf Kommandos unterschiedliche Aufgaben erfüllen, z. B.

- Feuer** auf etwas Blaues stellen (Linie, Matte usw.),
- Wasser** auf eine Erhöhung (Sprossenwand, Hocker, Bänke usw.) stellen oder klettern,
- Sturm** in die Bauchlage legen,
- Eis** in der letzten Position verharren ohne sich zu bewegen, zu reden oder zu lachen.

**Zur Anbahnung von Körperkontakt ist auf das Kommando „Wasser“ als Rettung nur das Stehen auf Turnhockern erlaubt,** die mit dem Spielverlauf reduziert werden. Die Gruppe auf dem Hocker muss dafür sorgen, dass JEDE/JEDER, die/der den Turnhocker anlauft auch auf diesem Platz findet bzw. darauf gehalten wird (Teamplay – Kooperation). Falls eine/einer der Mitspielerinnen und Mitspieler keinen Platz findet bzw. vom Hocker herunterfällt, macht die ganze Gruppe des Turnhockers die zuvor vereinbarte Zusatzübung.

# Mattenstaffel



<b>Zeitansatz:</b>	<b>unbestimmt</b>
Bewegungsintensität:	+++
Soziale Integrität:	++
Taktisches Verhalten:	o
Körpererfahrung:	+
Materialbedarf:	je Gruppe 2 Turnmatten

**Niveaustufen der Kompetenzentwicklung**

Interagieren:	A
Reflektieren und urteilen:	A
Methoden anwenden:	A
Bewegen und handeln:	A

**Hinweise**

- Je nach Alter der Schülerinnen und Schüler, Gewicht und Größe der Matten kann es zweckmäßig sein, die Art der Beförderung der Matten offenzulassen (sodass diese nicht über den Kopf bewegt werden müssen).
- Je größer die Gruppen sind (ab 6 Schülerinnen und Schüler), umso mehr kommt der Körperkontakt anbahnende Aspekt zum Tragen, im Gegenzug verringert sich die konditionelle Belastung. Somit kann über die Gruppengröße eine Binnendifferenzierung hinsichtlich der konditionellen Voraussetzungen bzw. der sozialen Kompetenzen / Kommunikationsfähigkeit geschehen.



**Kompetenzbezug**

**Bewegen und Handeln**

- sportmotorische Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern

**Reflektieren und Urteilen**

- Handlungsentscheidungen aus verschiedenen Perspektiven nachvollziehen, abwägen, begründet treffen und sich über mögliche Folgen bewusst werden

**Interagieren**

- kooperativ in der Gruppe handeln und sich gezielt unterstützen/Absprachen treffen
- sich gezielt mit seinen Stärken in die Gruppe einbringen und Schwächeren helfen
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

**Methoden anwenden**

- die Lernumgebung sicher aufbauen
- mögliche Hilfen erkennen und anwenden

**Erklärung**

Die Klasse wird in Gruppen zu 3 bis 8 Mitgliedern eingeteilt. Jede Gruppe steht auf der vorderen von zwei hintereinanderliegenden Turnmatten. Die einzelnen Gruppen sind in Linie zueinander aufgestellt. Mit dem Startzeichen hebt die Gruppe die hintere Matte über ihre Köpfe nach vorn, um sie dort an die vordere Matte anzulegen. Die Gruppe wechselt nun auf die niedergelegte Matte. Dieser Ablauf wiederholt sich so lange, bis die Gruppe die zuvor festgelegte Strecke zurückgelegt hat. Während der Staffel darf kein Gruppenmitglied die Matte verlassen. Sollte dies passieren, muss die ganze Gruppe eine kleine Sonderübung absolvieren und darf danach das Spiel fortsetzen. Sieger ist die Gruppe, die zuerst die vorgegebene Strecke zurückgelegt hat.

# Krankentransport



<b>Zeitansatz:</b>	ca. 8 min / Durchgang
Bewegungsintensität:	++
Soziale Integrität:	+++
Taktisches Verhalten:	++
Körpererfahrung:	+
Materialbedarf:	1 Matte (Krankenhaus)
<b>Niveaustufen der Kompetenzentwicklung</b>	
Interagieren:	A–B
Reflektieren und urteilen:	D
Methoden anwenden:	A–B
Bewegen und handeln:	---

### Hinweise

- Mögliche Variationen in der Bewegungsart sind zweckmäßig:
  - Krebsgang (vorwärts, rückwärts),
  - Vierfüßlergang, (vorwärts, rückwärts),
  - Einbeinsprünge,
  - Häschen- oder Schlussprünge.

Um mögliche Überlastungen der Schülerinnen und Schüler zu vermeiden, sollten mindestens bis zur Jahrgangsstufe 8 wenigstens 4 Schülerinnen und Schüler für einen Krankentransport festlegt werden.



### Kompetenzbezug

#### Reflektieren und Urteilen

- Handlungsoptionen entsprechend den eigenen Ressourcen abwägen und begründet auswählen
- Verantwortung für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden der Partnerin / des Partners übernehmen

#### Interagieren

- kooperativ in der Gruppe handeln und sich gezielt unterstützen / Absprachen treffen
- vereinbarte Regeln einhalten
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

#### Methoden anwenden

- mögliche Hilfen erkennen und anwenden

### Erklärung

Die Schülerinnen und Schüler (Passanten) laufen in einem abgegrenzten Spielfeld willkürlich durcheinander. Eine festgelegte Spielerin / ein festgelegter Spieler (das Auto) versucht die Passanten durch Abschlagen anzufahren. Die angefahrene Passantin / der angefahrene Passant legt sich daraufhin auf den Boden und wartet auf mindestens zwei Passantinnen/Passanten (Krankentransport), die während des Transports nicht angefahren werden dürfen. Der Krankentransport bringt die Verunfallte / den Verunfallten in das Krankenhaus (auf eine abseits liegende Mattenfläche). Dort wird sie/er geheilt und läuft wieder zurück auf das Spielfeld.

#### Variationen

- Einsatz eines zweiten Autos (Fängers)
- Einsatz einer Rettungsdecke (für Schülerinnen und Schüler, die nicht getragen werden können / oder wollen, diese werden auf eine Wolldecke gelegt und damit vom Krankentransport bis zum Krankenhaus gezogen)

# Fastfood



„Milchshake“



„Pommes“



„Cola“

<b>Zeitansatz:</b>	<b>unbestimmt</b>
Bewegungsintensität:	+
Soziale Integrität:	+++
Taktisches Verhalten:	+
Körpererfahrung:	+
Materialbedarf:	5 Turnhocker, 3 Turnmatten
<b>Niveaustufen der Kompetenzentwicklung</b>	
Interagieren:	A
Reflektieren und urteilen:	A
Methoden anwenden:	A
Bewegen und Handeln:	A

**Hinweis**

Die Begeisterung für dieses Spiel ist abhängig von der Lerngruppe, besonders in den Jahrgangsstufen 8 und 9 konnten wegen des intensiven Körperkontakts vermehrt Bedenken wahrgenommen werden. Daher sollte diese Spielform durch verschiedene andere Formen des Anbahnens von Körperkontakt vorbereitet werden. In der Primarstufe hingegen stößt dieses Spiel fast immer auf große Begeisterung.



„Tripple Burger“



„Hamburger“

**Kompetenzbezug**

**Bewegen und Handeln**

- sportmotorische Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern

**Reflektieren und Urteilen**

- Handlungsoptionen entsprechend den eigenen Ressourcen abwägen und begründet auswählen
- Handlungsentscheidungen aus verschiedenen Perspektiven abwägen, begründet treffen und sich über mögliche Folgen bewusst werden

**Interagieren**

- kooperativ in der Gruppe handeln und sich gezielt unterstützen / Absprachen treffen
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

**Methoden anwenden**

- die Lernumgebung sicher aufbauen

**Erklärung**

Alle Schülerinnen und Schüler bewegen sich entsprechend der vorgegebenen Bewegungsart frei durch den Raum und erfüllen auf Kommando folgende Aufgaben: *Pommes* (legen sich auf den Bauch und zappeln); *Cola* (stehen zu zweit Rücken an Rücken, fassen einander die Hände und simulieren damit einen Strohhalm); *Hamburger* (zwei Schülerinnen/Schüler legen sich übereinander); *Milchshake* (zwei Schülerinnen/Schüler fassen einander an den Händen und bilden einen Kreis – Becher, eine dritte Schülerin / ein dritter Schüler befindet sich im Becher und dreht sich mit nach oben gestreckten Händen um sich selbst – Strohhalm); *Tripple Burger* (drei Schülerinnen/Schüler liegen übereinander); *Ice* (alle bleiben starr stehen und reden nicht mehr). Wer ohne Partnerin/Partner ist bzw. die Übungen falsch ausführt, absolviert eine vorher festgelegte Sonderübung.

## 2 SPORTARTUNSPECIFISCHE SPIEL- UND ÜBUNGSFORMEN ZUM „KÄMPFEN NACH REGELN“

Die folgenden Seiten geben einen Einblick in die Vielzahl der Möglichkeiten, sich mit dem Thema Kämpfen nach Regeln auseinanderzusetzen. Die Übungen wurden dabei kategorisiert in:

- Kampf um Gegenstände,
- Kampf um das Gleichgewicht,
- Kampf um Körperpositionen,
- Kampf um Raum,
- Kampf um Körperberührungen und
- Übungen zur Körperwahrnehmung.

Die hier beschriebenen Übungen sollen Anregungen für eigene Spielideen liefern.

Entsprechend den Niveaustufen können mit diesen Bewegungsaufgaben die Leistungsstandards bis zur Niveaustufe D erreicht werden. Die für die Niveaustufe E und aufwärts benötigten technischen Fertigkeiten werden im Kapitel „Judonahe Ansätze am Boden“ vorgestellt. Dort schließt sich weiterhin ein Vorschlag zur Bewertung des Kompetenzbereichs „Kämpfen“ an, die für dieses Kapitel angewendet werden kann.

Der Bewertungsvorschlag „Fitnesskomponente – Kämpfen“ eignet sich ebenfalls für die im Folgenden aufgeführten sportartunspezifischen Übungsformen des Kämpfens nach Regeln.

## 2.1 NIVEAUSTUFENÜBERSICHT IM KOMPETENZBEREICH KÄMPFEN

A	B		C		D	E		F	G	H
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <p>... die Partnerin oder den Partner gezielt aus dem Gleichgewicht bringen, am Boden spielerisch um Gegenstände, Körperpositionen und Raum kämpfen (erobern/einnehmen bzw. verteidigen)</p>	<p>... im Stand und am Boden spielerisch um Gegenstände, Körperpositionen und Raum kämpfen (erobern/einnehmen bzw. verteidigen)</p>	<p>... Kraft und Techniken gezielt zum Festhalten der Partnerin oder des Partners und Stören ihres oder seines Gleichgewichts einsetzen, gemeinsam erarbeitete Lösungsansätze zum Erobern, Einnehmen bzw. Verteidigen von Gegenständen, Körperpositionen und Raum im Stand und am Boden umsetzen</p>	<p>... selbstständig erarbeitete Lösungsansätze zum Erobern, Einnehmen bzw. Verteidigen von Gegenständen, Körperpositionen und Raum im Stand und am Boden umsetzen</p>	<p>... regelgerecht unter Verwendung unterschiedlicher Lösungsansätze am Boden und im Stand kämpfen, unter Verwendung selbstgewählter Handlungsketten die körperliche Kontrolle über die Partnerin oder den Partner bei dosiertem Widerstand erlangen</p>						

Die Schülerinnen und Schüler können ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zielgerichtet und kontrolliert einsetzen



# Wäscheklammerklau



<b>Zeitansatz:</b>	<b>Empfehlung ca. 5 min</b>
Bewegungsintensität:	+++
Soziale Integrität:	+
Taktisches Verhalten:	++
Körpererfahrung:	o
Materialbedarf:	je Schülerin und Schüler 2–5 Wäscheklammern
<b>Niveaustufen der Kompetenzentwicklung</b>	
Interagieren:	A–C
Reflektieren und urteilen:	A
Methoden anwenden:	A
Bewegen und handeln:	C

### Hinweise

- Um die Bewegungsintensität möglichst hoch zu halten, empfiehlt es sich, das Spielfeld nicht zu groß zu wählen.
- Je nach Klassenstärke ½ bzw. ¾ eines Volleyballfeldes.
- Verlassen Schülerinnen und Schüler das vorgegebene Spielfeld, so kann dieses unter anderem mit dem Verlust aller Klammern geahndet werden, die dann in das Spielfeld gegeben werden und durch die Schülerinnen und Schüler aufgenommen werden dürfen.
- Hat jemand alle Klammern verloren, kann dieses z. B. durch eine kleine Sonderübung belegt werden, bevor diese Schülerin / dieser Schüler erneut auf die Jagd nach Klammern geht.



### Kompetenzbezug

#### Bewegen und Handeln

- Formen der Bewegung geschickt und kreativ nutzen, um das Ziel zu erreichen

#### Reflektieren und Urteilen

- sich möglicher Handlungsgründe, -absichten und -folgen bewusst werden und Handlungsentscheidungen begründet treffen

#### Interagieren

- miteinander fair konkurrieren
- Regeln gemeinsam festlegen und einhalten
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

### Erklärung

Jede Mitspielerin / jeder Mitspieler bekommt zu Spielbeginn 2 bis 5 Wäscheklammern, die sie/er an ihrer/seiner Kleidung sichtbar befestigt. Diese dürfen während des Spiels nicht mit den eigenen Händen festgehalten oder verdeckt werden.

Nach dem Startkommando versuchen alle Mitspielerinnen und Mitspieler sich gegenseitig die Wäscheklammern zu klauen. Die erbeuteten Klammern müssen sofort an der eigenen Kleidung befestigt werden.

Gewonnen hat die Mitspielerin/der Mitspieler, die/der zum Spielende die meisten Wäscheklammern an der Kleidung trägt.

**Regeländerungen** können mit den Schülerinnen und Schülern noch gemeinsam erarbeitet und ausprobiert werden (Niveaustufe C – Interagieren).

#### Variation

Jede Schülerin / jeder Schüler erhält nur eine Klammer, die sie/er nach dessen Verlust wieder zurückerhält. Dafür wird eine Sonderübung absolviert, bevor das Spiel fortsetzt wird.

# Klemmball



<b>Zeitansatz:</b>	<b>Empfehlung ca. 5 min</b>
Bewegungsintensität:	+++
Soziale Integrität:	++
Taktisches Verhalten:	++
Körpererfahrung:	++
Materialbedarf:	je Schüler und Schülerin 1 Ball
<b>Niveaustufen der Kompetenzentwicklung</b>	
Interagieren:	C–D
Reflektieren und urteilen:	D
Methoden anwenden:	A
Bewegen und handeln:	D

**Hinweise:**

- Es sollte darauf geachtet werden, dass nicht auf den Ball geschlagen wird, um Verletzungen des Partners zu vermeiden.

**Das Mannschaftsspiel in der Erwärmung oder Kraftausdauerbildung:**

- Sehr praktikabel ist, den wartenden und anfeuernden Mannschaftsmitgliedern über die verbleibende Spieldauer eine Trainingsaufgabe zu erteilen (Laufen um das Spielfeld, Hampelmänner, Ausfallschritte, Plank ...).
- Auch Anfeuern kann anstrengend sein:
  - ✓ gleichzeitiges Trommeln auf Kasten, Matte oder Ball
  - ✓ Ball gleichzeitig prellen



**Kompetenzbezug**

**Bewegen und Handeln**

- die sportmotorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern und die bewegungsbezogenen Kenntnisse erweitern
- mit Formen der Bewegung kreativ umgehen

**Reflektieren und Urteilen**

- die handlungsbegleitenden Informationen wahrnehmen und beurteilen
- sich möglicher Handlungsgründe, -absichten und -folgen bewusst werden und auf dieser Grundlage die eigenen Handlungsentscheidungen nachvollziehbar und begründet treffen

**Interagieren**

- kooperativ in der Gruppe handeln und sich gezielt unterstützen
- miteinander fair konkurrieren
- Schwächeren helfen und sie integrieren
- Regeln vereinbaren und einhalten
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

**Erklärung**

Zwei Mitspielerinnen/Mitspieler stehen sich in einer zuvor festgelegten Bewegungsart gegenüber und halten zwischen ihren Beinen einen Ball eingeklemmt. Ziel ist es, die Partnerin / den Partner dazu zu bringen, den Ball zu verlieren. Dieses kann ohne oder durch die Einwirkung der Partnerin / des Partners geschehen. Derjenige, der den Ball zuerst x-mal verloren hat, absolviert eine zuvor festgelegte Sonderübung.

*Mögliche Bewegungsarten:*

- normales Gehen
- Vierfüßlergang
- Krebsgang
- Häschensprünge

**Variation**

**Mannschaftsspiel:** Es werden je nach Gruppenstärke 2 bis 6 Teams gebildet, die versuchen, sich gegenseitig die Bälle streitig zu machen. Spielerinnen und Spieler, die ihren Ball verloren haben, scheiden aus und müssen ihre Mannschaft gemeinsam lautstark anfeuern und ggf. zuvor eine kleine Sonderübung absolvieren.

# Partnerball



**Zeitansatz:** ca. 5 min  
**Bewegungsintensität:** ++  
**Soziale Integrität:** +++  
**Taktisches Verhalten:** ++  
**Körpererfahrung:** +++  
**Materialbedarf:** je Paar 1 Ball

**Niveaustufen der Kompetenzentwicklung**

**Interagieren:** A–C  
**Reflektieren und urteilen:** D–G  
**Methoden anwenden:** C  
**Bewegen und handeln:** C

**Hinweise**

- Die Bälle der Partner dürfen nur mit den Händen herausgedrückt werden (kein Treten oder Schieben mit den Beinen).
- Darauf achten, dass nicht versucht wird die anderen Paare zu Fall zu bringen.



**Kompetenzbezug**

**Bewegen und Handeln**

- die motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern
- Formen der Bewegung geschickt und kreativ nutzen, um das Ziel zu erreichen

**Reflektieren und Urteilen**

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und bei eigenen Handlungsentscheidungen berücksichtigen
- sich möglicher Handlungsgründe, -absichten und -folgen bewusst werden und Handlungsentscheidungen begründet treffen
- Verantwortung für die eigene Gesundheit und die der Partnerin / des Partners übernehmen
- auf der Grundlage von Reflexionen und Feedback eigene Bewegungsabläufe wahrnehmen, auswerten und ggf. korrigieren

**Interagieren**

- miteinander fair konkurrieren
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

**Erklärung**

Paarweise wird jeweils ein Ball zwischen die Körper geklemmt, der nicht mit den Händen festgehalten werden darf. Ziel ist es, die anderen Paare dazu zu bringen, ihren Ball zu verlieren bzw. ihnen den Ball abzunehmen. Das Paar, welches den Ball verloren hat, scheidet aus und darf sich einer zuvor festgelegten Sonderübung widmen, die im optimalen Fall bis zum Spielende andauert (Laufen, Hampelmänner, Squats, Plank, Ausfallschritte ...). Gewonnen hat das Paar, welches zuletzt seinen Ball hält.

**Variante**

Der Ball wird rücklings zwischen den Körpern eingeklemmt.

# Hole dir den Schatz



<b>Zeitansatz:</b>	<b>Empfehlung ca. 5 min</b>
Bewegungsintensität:	++
Soziale Integrität:	+
Taktisches Verhalten:	o
Körpererfahrung:	+
Materialbedarf:	je Paar 2 Turnmatten und 1 Ball
<b>Niveaustufen der Kompetenzentwicklung</b>	
Interagieren:	A–B
Reflektieren und urteilen:	A
Methoden anwenden:	A
Bewegen und handeln:	A–B

**Hinweise**

- Für einen übersichtlichen und gut zu koordinierenden Übungsablauf wird ein Übungsaufbau wie im rechten Bild empfohlen.
- Bei dieser Übung können sehr schnellkräftige Bewegungen erfolgen und im Eifer des Wettkampfes auch maximale Kräfte in den oberen Extremitäten erzeugt werden. Daher ist eine vorherige entsprechende Erwärmung unerlässlich, um die Verletzungsgefahr so gering wie möglich zu halten.



**Kompetenzbezug**

**Bewegen und Handeln**

- die sportmotorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern

**Reflektieren und Urteilen**

- die handlungsbegleitenden Informationen wahrnehmen und beurteilen

**Interagieren**

- miteinander fair konkurrieren
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

**Methoden anwenden**

- die Lernumgebung sicher aufbauen

**Erklärung**

Der Schatz (Medizinball) liegt mittig zwischen zwei Partnerinnen/Partnern, die sich auf dem Bauch gegenüberliegen. Auf das Zeichen der Spielleiterin / des Spielleiters versuchen beide Partnerinnen/Partner den Schatz der/dem anderen zu entreißen und unter dem eigenen Bauch in Sicherheit zu bringen. Wem das gelingt, bekommt dafür einen Punkt. Beendet die Spielleiterin / der Spielleiter die Runde, bevor einer der beiden das geschafft hat, endet diese Runde unentschieden.

**Variationen**

- **ungleiche Schülerzahlen:** Hier kann diese Spielform auch zu dritt erfolgen, dazu werden drei Matten ausgerichtet und alle drei versuchen sich den Schatz zu entreißen.
- **zu große Kräfteunterschiede:** Zwei Schülerinnen/Schüler treten gemeinsam gegen eine Mitschülerin / einen Mitschüler an, die/der vermeintlich stärker ist.

# Die faule Frucht



<b>Zeitansatz:</b>	<b>Empfehlung ca. 5 min</b>
Bewegungsintensität:	++
Soziale Integrität:	+
Taktisches Verhalten:	o
Körpererfahrung:	+
Materialbedarf:	je Paar 2 Turnmatten und 1 Ball; Kreide für die Markierungen
<b>Niveaustufen der Kompetenzentwicklung</b>	
Interagieren:	A–B
Reflektieren und urteilen:	A
Methoden anwenden:	A
Bewegen und handeln:	A–B

### Hinweise

- Für einen übersichtlichen und gut zu koordinierenden Übungsablauf wird ein Übungsaufbau wie bei „Hole dir den Schatz“ empfohlen.
- Bei dieser Übung können sehr schnellkräftige Bewegungen erfolgen und im Eifer des Wettkampfes auch maximale Kräfte in den oberen Extremitäten erzeugt werden. Daher ist eine vorherige entsprechende Erwärmung unerlässlich, um die Verletzungsgefahr so gering wie möglich zu halten.



### Kompetenzbezug

#### Bewegen und Handeln

- die sportmotorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern

#### Reflektieren und Urteilen

- die handlungsbegleitenden Informationen wahrnehmen und beurteilen

#### Interagieren

- miteinander fair konkurrieren
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

#### Methoden anwenden

- die Lernumgebung sicher aufbauen

### Erklärung

Die faule Frucht (Medizinball) liegt mittig zwischen zwei Partnerinnen/Partnern, welche auf dem Bauch gegenüber liegen. Auf das Zeichen der Spielleiterin / des Spielleiters versuchen Partner die faule Frucht der/dem anderen zu schieben. Das ist erreicht, wenn die Frucht hinter die Markierung auf der Seite der Partnerin / des Partners geschoben wurde (Kreidestrich auf der Matte ca. 30–50 cm vom Ausgangspunkt der faulen Frucht entfernt).

### Variationen

- **ungleiche Schülerzahlen:** Hier kann diese Spielform auch zu dritt erfolgen. Dazu werden drei Matten entsprechend ausgerichtet und alle drei versuchen sich gegenseitig, jeder gegen jeden, die faule Frucht unterzuschieben, oder zwei schwächere Schülerinnen und Schüler kämpfen gemeinsam gegen jemand Stärkeren
- **zu große Kräfteunterschiede:** Zwei Schülerinnen/Schüler treten gemeinsam gegen eine Mitschülerin / einen Mitschüler an, die/der vermeintlich stärker ist.

# Klau den König



**Zeitansatz:** 10–15 min  
**Bewegungsintensität:** +++  
**Soziale Integrität:** +++  
**Taktisches Verhalten:** ++  
**Körpererfahrung:** +++  
**Materialbedarf:** Turnmatten

**Niveaustufen der Kompetenzentwicklung**

**Interagieren:** A–C  
**Reflektieren und urteilen:** A–D  
**Methoden anwenden:** A–B  
**Bewegen und handeln:** C–D

**Hinweise**

- Vor dem Spiel darauf hinweisen, dass:
  - ✓ keine Gelenke verdreht werden,
  - ✓ nicht nur alleine am Kopf festgehalten wird und
  - ✓ die STOPP-Regel absolut ernst zu nehmen ist.
- Sportbefreite Schülerinnen und Schüler können Schiedsrichteraufgaben und das Zusammenschieben der Matten übernehmen.
- Zwischen den Durchgängen kurze Phasen der taktischen Besprechung und Auswertung innerhalb der Gruppen zulassen.
- Die Fortbewegungsart legt die Spielleiterin / der Spielleiter fest, empfehlenswert sind laufen im Kniestand, Vierfüßler oder Krebsgang – das Spiel im Stand durchzuführen sollte aufgrund der Verletzungsgefahr vermieden werden.



**Kompetenzbezug**

**Bewegen und Handeln**

- motorische Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern
- Formen der Bewegung geschickt und kreativ nutzen, um das Ziel zu erreichen

**Reflektieren und Urteilen**

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und bei eigenen Handlungsentscheidungen berücksichtigen
- sich möglicher Handlungsgründe, -absichten und -folgen bewusst werden und Handlungsentscheidungen begründet treffen
- Verantwortung für die eigene Gesundheit und die der Partnerin / des Partners übernehmen

**Interagieren**

- kooperativ in der Gruppe handeln und sich gezielt unterstützen sowie eigene Stärken in die Gruppe einbringen und Schwächeren helfen, miteinander fair konkurrieren
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

**Methoden anwenden**

- die Lernumgebung sicher aufbauen

**Erklärung**

Zwei gleichstarke Mannschaften legen je eine Königin / einen König fest, die/der sich an die eigene Grundlinie des Spielfeldes setzt. Beide Mannschaften probieren, die eigene Königin / den eigenen König zu beschützen und die/den der anderen Mannschaft über die eigene Grundlinie zu ziehen. Dabei darf die Königin / der König sich nicht wehren und nicht zurückkrabbeln. Die Königin / der König darf von der eigenen Mannschaft wieder zurück auf ihren/seinen Platz gezogen werden.

**Variante**

Jede Mannschaft legt geheim eine Königin / einen König fest (die/den sich die Spielleiterin / der Spielleiter zur Kontrolle sagen lässt). Auf das Kommando der Spielleiterin / des Spielleiters starten beide Teams von ihrer Grundlinie und ziehen eine Spielerin / einen Spieler nach der/dem andere hinter ihre Grundlinie und fragen diese/diesen, ob sie/er die Königin/der König sei. Spielerinnen/Spieler die nicht die Königin / der König waren, krabbeln zurück zu ihrer Grundlinie und starten von dort erneut in das Spiel. Die Mannschaft, die die gegnerische Königin / den gegnerischen König als erstes gefunden hat, gewinnt den Durchgang.

# Mein Schatz ...



**Zeitansatz:** 60–90 sek / Runde

Bewegungsintensität: +++

Soziale Integrität: +

Taktisches Verhalten: ++

Körpererfahrung: ++

Materialbedarf: Je Paar einen Ball

**Niveaustufen der Kompetenzentwicklung**

Interagieren: A–C

Reflektieren und urteilen: D–G

Methoden anwenden: C

Bewegen und handeln: C

**Hinweise**

- Aufgrund der intensiven Belastung sollte die Belastungszeit je Runde nur begründet 90 Sekunden übersteigen – lieber die Anzahl der Durchgänge (1 Durchgang besteht aus zwei Runden, bei dem jede Partnerin / jeder Partner je einmal den Schatz bewacht) erhöhen.
- Es bietet sich an mit Matteneiseln (2 x 2 m) zu arbeiten und den Ball jeweils außerhalb der Matteneisel ablegen zu lassen.
- **Zwischen den Durchgängen den Schülerinnen und Schülern etwas Zeit zum Reflektieren ihrer Handlungen lassen sowie ein gegenseitiges kriterienorientiertes Feedback (Aufgabe Sportlehrkraft) fördern – Niveaustufe G – Reflektieren und Urteilen**



**Kompetenzbezug**

**Bewegen und Handeln**

- die motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern
- Formen der Bewegung geschickt und kreativ nutzen, um das Ziel zu erreichen

**Reflektieren und Urteilen**

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und bei eigenen Handlungsentscheidungen berücksichtigen
- sich möglicher Handlungsgründe, -absichten und -folgen bewusst werden und Handlungsentscheidungen begründet treffen
- Verantwortung für die eigene Gesundheit und die der Partnerin / des Partners übernehmen
- auf der Grundlage von Reflexionen und Feedback eigene Bewegungsläufe wahrnehmen, auswerten und ggf. korrigieren

**Interagieren**

- miteinander fair konkurrieren
- Regeln gemeinsam festlegen und einhalten
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

**Erklärung**

Partnerin/Partner 1 bewacht seinen Schatz (Medizinball), Partnerin/Partner 2 versucht diesen zu erobern und hinter eine vorher festgelegte Markierung zu legen – wofür diese/dieser einen Punkt erhält. Liegt der Ball auf dem Körper der beschützenden Spielerin/des beschützenden Spielers, die/der sich bereits in der Zielzone bzw. außerhalb der Matte befindet, wird der Punkt erst erteilt, wenn der Ball den Boden berührt. Daraufhin bewacht Partnerin/Partner 1 ihren/seinen Schatz erneut. Die Spielleiterin / der Spielleiter sagt den Rollenwechsel nach Ablauf einer festgelegten Zeit (z. B. 60–90 Sekunden) an.

Weiterführend kann dieses Spiel in Turnierform durchgeführt werden, indem sich nach dem ersten Durchgang alle Sieger und alle Zweitplatzierten zu neuen Paaren zusammenfinden. Nach diesem Siegerprinzip ergeben sich im Folgenden immer neue Paarungen mit gleicher Anzahl von Siegen. Bei unentschiedenen Kämpfen können diese ausgekämpft werden oder diese Schülerinnen und Schüler bilden ebenfalls neue Paare.

Zum großen Finale – der bisher Ungeschlagenen – können sich alle Schülerinnen und Schüler um die Meistermatte herumsetzen und die Finalistinnen/Finalisten anfeuern.

# Bodenrugby



<b>Zeitansatz:</b>	<b>6–10 min</b>
Bewegungsintensität:	++
Soziale Integrität:	+++
Taktisches Verhalten:	++
Körpererfahrung:	+++
Materialbedarf:	Turnmatten; je Spielfläche 1 Ball (Schaumstoff- oder Medizinball)
<b>Niveaustufen der Kompetenzentwicklung</b>	
Interagieren:	A–C
Reflektieren und urteilen:	D–G
Methoden anwenden:	C
Bewegen und handeln:	C–D

### Hinweise

- Zwischen den Touchdowns eine kurze Phase der taktischen Besprechung und Auswertung innerhalb der Gruppen zulassen (Reflexions- und Urteilskompetenz).
- Sportbefreite Schülerinnen und Schüler können hier Schiedsrichteraufgaben übernehmen und für das Zusammenschieben der Matten sorgen.
- Bei größeren Leistungsunterschieden zwischen den Teams können besonders starke Schülerinnen und Schüler mit Handicaps belegt werden, z. B. durch Immobilisieren eines Arms, Einschränkung der Greiffähigkeit durch Festhalten von Taschentuchpackungen ...
- Bei der Verwendung von Medizinbällen darauf achten, dass diese nicht geworfen werden.



### Kompetenzbezug

#### Bewegen und Handeln

- die motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern
- Formen der Bewegung geschickt und kreativ nutzen, um das Ziel zu erreichen

#### Reflektieren und Urteilen

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und bei eigenen Handlungsentscheidungen berücksichtigen
- Verantwortung für die eigene Gesundheit und die der Partnerin / des Partners übernehmen
- auf der Grundlage von Reflexionen und Feedback eigene Bewegungsabläufe wahrnehmen, auswerten und ggf. korrigieren

#### Interagieren

- kooperativ in der Gruppe handeln und sich gezielt unterstützen sowie sich mit eigenen Stärken in die Gruppe einbringen und Schwächeren helfen
- miteinander fair konkurrieren
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

### Erklärung

Zwei gleichstarke Mannschaften versuchen einen Schaumstoffball oder Medizinball in eine vorher festgelegte Zone am anderen Spielfeldrand zu legen (geworfene Bälle zählen nicht). Alle Mitspielerinnen und Mitspieler dürfen sich höchstens im Kniestand fortbewegen. Gewonnen hat das Team mit den meisten Touchdowns.

### Varianten

- Für ein schnelleres Spiel kann ein zweiter Schaumstoffball ins Spiel gegeben werden.
- Der Ball darf nur nach hinten ab gespielt werden und muss so immer vorwärts getragen werden.

# Mach den ersten Schritt



<b>Zeitansatz:</b>	siehe Hinweise
Bewegungsintensität:	o
Soziale Integrität:	+
Taktisches Verhalten:	++
Körpererfahrung:	+++
Materialbedarf:	---

**Niveaustufen der Kompetenzentwicklung**

Interagieren:	A
Reflektieren und urteilen:	A–B
Methoden anwenden:	A–B
Bewegen und handeln:	A–F

**Hinweise**

- Darauf achten, dass die Schülerinnen und Schüler nicht in Schrittstellung stehen, da dieses ein Vorteil gegenüber der Partnerin / dem Partner wäre.
- Sonderübungen können die Bewegungsintensität deutlich steigern und machen diese Übungsform zu einem spaßbringenden Faktor während der Erwärmungsphase oder auch in fitnessorientierten Unterrichtseinheiten.



**Kompetenzbezug**

**Bewegen und Handeln**

- die motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern und die Bewegungserfahrung erweitern
- mit Formen der Bewegung kreativ umgehen

**Reflektieren und Urteilen**

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und bei eigenen Handlungsentscheidungen berücksichtigen

**Interagieren**

- faire Verhaltensweisen erkennen und anwenden
- Regeln gemeinsam festlegen und einhalten
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

**Erklärung**

Beide Partnerinnen/Partner stehen sich im Abstand von ca. 70–90 cm gegenüber (Füße sind parallel, keine Schrittstellung), die gegenseitigen Handflächen berühren sich, ohne sich festzuhalten. Es wird versucht, durch Schieben und Nachgeben auf das Schieben der Partnerin / des Partners zu reagieren und diese/diesen aus dem Gleichgewicht zu bringen und zum ersten Schritt zu bewegen. Nach dem Verlust des Gleichgewichts macht die Partnerin / der Partner eine zuvor festgelegte Sonderübung, bevor die Übung mit einer neuen Partnerin / einem neuen Partner erneut beginnt.

**Variation**

Schwieriger ist es, wenn eine/einer oder beide auf umgedrehten Turnbänken stehen. Diese Variante kann auch als erhöhter Schwierigkeitsgrad für besonders leistungsstarke Schülerinnen und Schüler genutzt werden, um sie stärker zu fordern.

# Kampf der Artisten



<b>Zeitansatz:</b>	siehe Hinweise
Bewegungsintensität:	o
Soziale Integrität:	+
Taktisches Verhalten:	+
Körpererfahrung:	++
Materialbedarf:	eine Linie
<b>Niveaustufen der Kompetenzentwicklung</b>	
Interagieren:	A
Reflektieren und urteilen:	A–B
Methoden anwenden:	A–B
Bewegen und handeln:	A–C

**Hinweis**

Die Variante des Linienkampfes bzw. des Kämpfens mit Gegenständen auf einer umgedrehten Turnbank kann zusätzlich erschwert werden, wenn die Bänke auf Turnmatten gestellt werden, da somit die Stabilität deutlich verringert wird und ein erhöhter Anspruch an die Gleichgewichtsfähigkeit gestellt wird (siehe „Sortieren auf der Turnbank“ in Abschnitt 1.2).



**Kompetenzbezug**

**Bewegen und Handeln**

- die motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern und die Bewegungserfahrung erweitern

**Reflektieren und Urteilen**

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und bei eigenen Handlungsentscheidungen berücksichtigen
- Verantwortung für die eigene und die Gesundheit der Partnerin / des Partners übernehmen
- auf der Grundlage von Reflexionen Bewegungsabläufe wahrnehmen, auswerten und verbessern

**Interagieren**

- faire Verhaltensweisen erkennen und anwenden
- Regeln gemeinsam festlegen und einhalten
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

**Erklärung**

Beide Partnerinnen/Partner stehen sich auf einer Linie (Hallenmarkierung, Budogürtel oder Springseil) gegenüber. Ziel ist es, seine Partnerin / seinen Partner durch Ziehen oder Drücken dazu zu bringen, die Linie zu verlassen.

Nach dem Verlassen der Linie macht die Partnerin / der Partner eine zuvor festgelegte Sonderübung, bevor sich beide eine neue Partnerin / einen neuen Partner suchen.

**Variation**

- Der Kampf kann auf einer umgedrehten Turnbank erfolgen (die motorischen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler beachten, damit diese sich beim Verlassen der Turnbank nicht verletzen).
- Das Befördern von der Linie kann auch mit Gegenständen gestaltet werden z. B. Kissen (Kissenfechten) oder Schwimnudeln (Nudelcatchen) – was den Spaßfaktor noch einmal erhöht.

# Linienkampf



<b>Zeitansatz:</b>	siehe Hinweise
Bewegungsintensität:	+
Soziale Integrität:	+
Taktisches Verhalten:	++
Körpererfahrung:	++
Materialbedarf:	2 Turnmatten je Paar

**Niveaustufen der Kompetenzentwicklung**

Interagieren:	A
Reflektieren und urteilen:	A–B
Methoden anwenden:	A–B
Bewegen und handeln:	A–C

**Hinweis**

Der Aufbau der Mattenflächen sollte zu 4 x 1 m geschehen, sodass Stürze nach hinten (siehe Bild) noch ausreichend abgesichert sind.



**Kompetenzbezug**

**Bewegen und Handeln**

- die motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern und die Bewegungserfahrung erweitern

**Reflektieren und Urteilen**

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und bei eigenen Handlungsentscheidungen berücksichtigen
- Verantwortung für die eigene und die Gesundheit der Partnerin / des Partners übernehmen
- auf der Grundlage von Reflexionen Bewegungsabläufe wahrnehmen, auswerten und verbessern

**Interagieren**

- faire Verhaltensweisen erkennen und anwenden
- Regeln gemeinsam festlegen und einhalten
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

**Erklärung**

Je eine Partnerin / ein Partner steht jenseits und diesseits der Linie. Beide versuchen sich über die Linie zu ziehen oder die Partnerin / den Partner dazu zu bringen, mit ihrem/seinem Gesäß bzw. Oberschenkel den Boden zu berühren. Gewonnen hat die Partnerin / der Partner, der dieses in der vorgegebenen Zeit am häufigsten geschafft hat.

Für die Phase einer Erwärmung bietet sich auch der Einsatz von Sonderübungen an, wenn eine Partnerin / ein Partner über die Linie gezogen wurde bzw. mit dem Gesäß oder Oberschenkel den Boden berührte. Anschließend suchen sich beide eine neue Partnerin oder einen neuen Partner.

**Variation**

Der Griff in die Beine ist erlaubt / nicht erlaubt.

# Kampf der Enten



<b>Zeitansatz:</b>	siehe Hinweise
Bewegungsintensität:	++
Soziale Integrität:	+
Taktisches Verhalten:	++
Körpererfahrung:	++
Materialbedarf:	2 Turnmatten je Paar
<b>Niveaustufen der Kompetenzentwicklung</b>	
Interagieren:	A
Reflektieren und urteilen:	A–B
Methoden anwenden:	A–B
Bewegen und handeln:	A–C

**Hinweis**

Bei der Durchführung dieser Zweikampfform sollte bei der Belastungszeit die deutliche Beanspruchung der Kniegelenke berücksichtigt werden. Ebenfalls vor diesem Hintergrund sollten springende Bewegungen im Entengang vermieden werden.



**Kompetenzbezug**

**Bewegen und Handeln**

- die motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern und die Bewegungserfahrung erweitern

**Reflektieren und Urteilen**

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und bei eigenen Handlungsentscheidungen berücksichtigen
- Verantwortung für die eigene und die Gesundheit der Partnerin / des Partners übernehmen

**Interagieren**

- Faire Verhaltensweisen erkennen und anwenden
- Regeln gemeinsam festlegen und einhalten
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

**Erklärung**

Beide Partnerinnen/Partner befinden sich im Entengang und versuchen, durch kurzes Schieben oder Ziehen die andere / den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Es darf nicht länger als 1 Sekunde gefasst werden. Gewonnen hat die Partnerin / der Partner, die/der in der vorgegebenen Zeit die meisten Gleichgewichtsverluste der Partnerin / des Partners erzwingen konnte.

**Variationen**

- Die Partnerinnen/Partner dürfen die Füße bewegen bzw. nicht bewegen.
- Die Griffzeiten bis hin zum erlaubten permanenten Griff erhöhen.

# Rodeo



<b>Zeitansatz:</b>	siehe Hinweise
Bewegungsintensität:	++
Soziale Integrität:	++
Taktisches Verhalten:	++
Körpererfahrung:	+++
Materialbedarf:	Mattenflächen mit je 6 Turnmatten
<b>Niveaustufen der Kompetenzentwicklung</b>	
Interagieren:	A
Reflektieren und urteilen:	A–B
Methoden anwenden:	A–B
Bewegen und handeln:	A–F

**Hinweise**

- Um genügend Sicherheit für ggf. auftretende Stürze zu bieten, sollten die Schülerinnen und Schüler zuvor das Fallen seitwärts erlernt haben.
- Empfehlenswert sind Mattenflächen von mind. 3 x 4 m (siehe Bilder), auf denen dann die Klasse verteilt wird (auf eine ungefähr gewichtshomogene Gruppeneinteilung achten).
- Diese Spielform bietet sich sehr zur Schulung des variablen Einsatzes der Fallübungen seitwärts und rückwärts an (Niveaustufe EF – *Bewegen und Handeln*).



**Kompetenzbezug**

**Bewegen und Handeln**

- die motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern und die Bewegungserfahrung erweitern

**Reflektieren und Urteilen**

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und bei eigenen Handlungsentscheidungen berücksichtigen
- Verantwortung für die eigene und die Gesundheit der Partnerin / des Partners übernehmen

**Interagieren**

- faire Verhaltensweisen erkennen und anwenden
- Regeln gemeinsam festlegen und einhalten
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

**Erklärung**

Partnerin/Partner 1 befindet sich in der hohen Bankposition. Partnerin/Partner 2 sitzt im Reitsitz (ohne Bodenkontakt) auf deren/dessen Rücken und hält sich mit einer Hand an deren/dessen Kleidung oder Körper fest. Ziel ist es, dass Partnerin/Partner 1 ihren/seinen Partnerin/Partner vom Rücken herunter befördert. Dabei darf Partnerin/Partner 2 ihre/seine Hände nicht vom Boden lösen oder das Gleichgewicht aufgeben. Nach einer festgelegten Zeit gibt die Spielleiterin / der Spielleiter das Kommando zum Wechsel.

**Variationen**

- Die Reiterin / der Reiter darf sich mit beiden Händen festhalten (ergibt bei den ersten Versuchen Sinn, sodass die Schülerinnen und Schüler an das Bewegungsgefühl herangeführt werden).
- Die Reiterin / der Reiter darf sich mit keiner Hand festhalten (Bilder) – diese Form ist sinnvoll, wenn in größeren Gruppen gearbeitet wird, und ein Wechsel vollzogen wird, sobald die Reiterin / der Reiter heruntergefallen ist.

# Krebskampf



**Zeitansatz:** siehe Hinweise  
**Bewegungsintensität:** ++  
**Soziale Integrität:** +  
**Taktisches Verhalten:** ++  
**Körpererfahrung:** ++  
**Materialbedarf:** je Paar  
 2 Turnmatten

**Niveaustufen der Kompetenzentwicklung**

**Interagieren:** A–C  
**Reflektieren und urteilen:** A–D  
**Methoden anwenden:** A–B  
**Bewegen und handeln:** A–C

**Hinweise**

- Es sollte darauf geachtet werden, dass die Schülerinnen und Schüler mit den Füßen nicht treten.
- Es sollte noch einmal speziell darauf hingewiesen werden, dass das Ellenbogengelenk nicht attackiert werden darf. Wenn an den Armen gezogen wird, dann an der unteren Hälfte des Unterarms.



**Kompetenzbezug**

**Bewegen und Handeln**

- die motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern und die Bewegungserfahrung erweitern

**Reflektieren und Urteilen**

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und bei eigenen Handlungsentscheidungen berücksichtigen
- Verantwortung für die eigene und die Gesundheit der Partnerin / des Partners übernehmen

**Interagieren**

- faire Verhaltensweisen erkennen und anwenden
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

**Erklärung**

Das Paar befindet sich im Krebsgang und versuchen sich durch Wegziehen der Arme und Beine sowie Belasten des gegnerischen Körpers zum Absetzen des Gesäßes zu bringen. Die Partnerin / der Partner mit weniger Bodenkontakten des Gesäßes gewinnt den Durchgang.

**Variation**

Das Rauflegen bzw. Raufsetzen auf die Partnerin / den Partner kann untersagt werden bzw. ausdrücklich erlaubt werden.

# Schildkrötendrehen



<b>Zeitansatz:</b>	ca. 5 min
<b>Bewegungsintensität:</b>	++
<b>Soziale Integrität:</b>	++
<b>Taktisches Verhalten:</b>	+
<b>Körpererfahrung:</b>	++
<b>Materialbedarf:</b>	eine große Mattenfläche
<b>Niveaustufen der Kompetenzentwicklung</b>	
<b>Interagieren:</b>	A–C
<b>Reflektieren und urteilen:</b>	A–D
<b>Methoden anwenden:</b>	A–B
<b>Bewegen und handeln:</b>	D–H

**Hinweise**

- Die Schildkröten sind erst sicher, wenn sie das Ende der Mattenfläche erreicht haben.
- Gegenseitige Hilfe der Schildkröten ist erlaubt.
- Der Fänger darf in keiner Form behindert werden.



**Kompetenzbezug**

**Bewegen und Handeln**

- die motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern und die Bewegungserfahrung erweitern

**Reflektieren und Urteilen**

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und bei eigenen Handlungsentscheidungen berücksichtigen
- Verantwortung für die eigene und die Gesundheit der Partnerin / des Partners übernehmen

**Interagieren**

- kooperativ in der Gruppe handeln und sich gezielt unterstützen
- faire Verhaltensweisen erkennen und anwenden
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

**Erklärung**

Die Schildkröten stehen dem Fänger im Vierfüßlergang an einer Spielfeldgrenze gegenüber.

Auf das Kommando der Spielleiterin / des Spielleiters krabbeln die Schildkröten auf allen Vieren auf die gegenüberliegende Seite, wo sie sicher sind. Der Fänger versucht bei jedem Durchgang möglichst viele Schildkröten auf den Rücken zu drehen, diese werden dann ebenfalls zu Fängern. Die Fänger dürfen sich ebenfalls nur im Vierfüßlergang oder im Kniestand fortbewegen.

Gewonnen hat die Spielerin / der Spieler (die Gruppe), die/der den letzten Durchgang bestreiten könnte.

**Variation**

„Pinguinschubsen“ ist das gleiche Prinzip, nur dass sich die Pinguine im Entengang fortbewegen und der Fänger im Kniestand.

# Reiterkampf



<b>Zeitansatz:</b>	<b>individuell anpassbar</b>
Bewegungsintensität:	+++
Soziale Integrität:	+++
Taktisches Verhalten:	+++
Körpererfahrung:	++
Materialbedarf:	Mattenflächen mit mindestens 6 Turnmatten
<b>Niveaustufen der Kompetenzentwicklung</b>	
Interagieren:	A–C
Reflektieren und urteilen:	A–D
Methoden anwenden:	A–B
Bewegen und handeln:	A–F

### Hinweise

- Aus Sicherheitsgründen muss unbedingt auf eine genügend große Mattenfläche geachtet werden und es sollten keine Gegenstände (Hocker, Bänke usw.) in der unmittelbaren Umgebung stehen.
- Bevor diese Spielform Anwendung findet, ist sicherzustellen, dass alle teilnehmenden Schülerinnen und Schüler über genügend Grundlagen des richtigen Fallens verfügen.
- Um große Leistungsunterschiede auszugleichen, kann es schwächeren Paaren erlaubt sein, sich mit einer Hand am Pferd festzuhalten, während alle anderen frei-händig reiten müssen, bzw. wenn allen das Festhalten gestattet ist, können stärkere Reiter mit „Handicaps“ (siehe Kapitel 6) versehen werden.



### Kompetenzbezug

#### Bewegen und Handeln

- die motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern und die Bewegungserfahrung erweitern

#### Reflektieren und Urteilen

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und bei eigenen Handlungsentscheidungen berücksichtigen
- Verantwortung für die eigene und die Gesundheit der Partnerin / des Partners übernehmen

#### Interagieren

- faire Verhaltensweisen erkennen und anwenden
- Regeln gemeinsam festlegen und einhalten
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

### Erklärung

Ein Reiterpaar besteht aus einem Pferd (Partner 1 in hoher Bankposition) und einem Reiter. Ziel ist es, eine andere Reiterin / einen anderen Reiter aus dem Sattel zu holen oder das Pferd zum Stürzen zu bringen.

Ist ein Paar gestürzt, so bekommt das gegnerische Paar einen Punkt und sucht sich ein nächstes Paar in der Klasse.

#### Variationen im Klassenverband

- Alle kämpfen gegeneinander, das letzte Paar ist Sieger. Die ausgeschiedenen Schülerinnen und Schüler absolvieren bis zum Feststehen des Siegerpaares eine Übung (Laufen, Hampelmänner, Plank, Ausfallschritte ...)
- Mannschaften (zwei, drei oder vier) treten gegeneinander an, wurde ein Paar zu Fall gebracht, scheidet dieses entweder wie in der vorangegangenen Variante aus oder es bekommt einen Minuspunkt, absolviert eine Sonderübung, wechselt die Rollen und darf danach erneut ins Gefecht. Die Mannschaft mit den wenigsten Minuspunkten hat den Durchgang gewonnen.

# Bleib auf dem Teppich



<b>Zeitansatz:</b>	<b>individuell anpassbar</b>
Bewegungsintensität:	o
Soziale Integrität:	++
Taktisches Verhalten:	+
Körpererfahrung:	++
Materialbedarf:	je Paar 2 Turnmatten und 2 Teppichfliesen
<b>Niveaustufen der Kompetenzentwicklung</b>	
Interagieren:	A–B
Reflektieren und urteilen:	C
Methoden anwenden:	A
Bewegen und handeln:	C

**Hinweise**

- Versuche, den Partner von der Fliese zu stoßen oder zu schubsen sind nicht zulässig.
- Bei Paaren mit deutlichem Leistungsunterschied könnte die/der Schwächere als Nachteilsausgleich eine größere Fliese erhalten.



**Kompetenzbezug**

**Bewegen und Handeln**

- die motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern
- Formen der Bewegung geschickt und kreativ nutzen, um das Ziel zu erreichen

**Reflektieren und Urteilen**

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und bei eigenen Handlungsentscheidungen berücksichtigen
- sich möglicher Handlungsgründe, -absichten und -folgen bewusst werden und Handlungsentscheidungen begründet treffen

**Interagieren:**

- miteinander fair konkurrieren
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

**Erklärung**

Beide Partnerinnen/Partner stehen sich im Abstand von ca. 70–90 cm jeweils gegenüber. Ziel der Übung ist es, die Partnerin / den Partner dazu zu bringen die Teppichfliese zu verlassen. Nach dem Verlassen der Teppichfliese macht die Partnerin / der Partner eine zuvor festgelegte Sonderübung, bevor sich beide eine neue Partnerin / einen neuen Partner suchen.

**Variation**

Einsatz von unterschiedlich großen Teppichfliesen. Bei der Vergabe der Teppichfliesen kann somit eine Leistungs differenzierung vorgenommen werden (je kleiner die Fliese, desto schwieriger ist es darauf zu bleiben).

# Bleib im Kreis



<b>Zeitansatz:</b>	<b>individuell anpassbar</b>
Bewegungsintensität:	++
Soziale Integrität:	++
Taktisches Verhalten:	+
Körpererfahrung:	++
Materialbedarf:	je Paar 2 Turnmatten und 1 Springseil
<b>Niveaustufen der Kompetenzentwicklung</b>	
Interagieren:	A–B
Reflektieren und urteilen:	C
Methoden anwenden:	A
Bewegen und handeln:	C

### Hinweise

- Versuche, die Partnerin/den Partner böswillig aus dem Kreis zu stoßen oder zu schubsen sind, nicht zulässig.
- Bei Paaren mit deutlichem Gewichtsunterschied eventuell das Ausheben der leichteren Partnerin / des leichteren Partners unterbinden.



### Kompetenzbezug

#### Bewegen und Handeln

- die motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern
- Formen der Bewegung geschickt und kreativ nutzen, um das Ziel zu erreichen

#### Reflektieren und Urteilen

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und bei eigenen Handlungsentscheidungen berücksichtigen
- sich möglicher Handlungsgründe, -absichten und -folgen bewusst werden und Handlungsentscheidungen begründet treffen

#### Interagieren

- miteinander fair konkurrieren
- Regeln gemeinsam festlegen und einhalten
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

### Erklärung

Mit einem Gürtel oder Springseil wird ein 40–50 cm großer Kreis gelegt in dem jede Partnerin / jeder Partner mit einem Bein steht. Das Ziel ist es, die andere/den anderen dazu zu bringen ihr/sein Bein aus dem Kreis zu nehmen.

Bewährt hat sich ebenfalls ein kontinuierlicher Partnerwechsel, sobald eine/einer der beiden das Spielziel erreicht hat. Während die/der Unterlegene ggf. eine Sonderübung absolviert, sucht sich die Gewinnerin / der Gewinner eine neue freie Partnerin / einen neuen freien Partner aus der Klasse.

### Variationen

- Die Partnerinnen/Partner dürfen keine Hände zu Hilfe nehmen.
- Es darf nur eine Hand zu Hilfe genommen werden.
- Es dürfen beide Hände genommen werden.
- Ziel ist es, das Bein der Partnerin / des Partners aus dem Kreis zu heben.
- Verloren hat die Partnerin / der Partner, der zuerst ihr/sein Bein außerhalb des Kreises abstellt, dabei darf die Mattenfläche nicht verlassen und der Kreis nicht bewegt werden.

# Kanaldeckelspiel



<b>Zeitansatz:</b>	<b>individuell anpassbar</b>
Bewegungsintensität:	+++
Soziale Integrität:	++
Taktisches Verhalten:	+++
Körpererfahrung:	+++
Materialbedarf:	je Paar 2 Turnmatten und 1 Springseil
<b>Niveaustufen der Kompetenzentwicklung</b>	
Interagieren:	A–B
Reflektieren und urteilen:	C
Methoden anwenden:	A
Bewegen und handeln:	C

### Hinweise

- Diese Übungsform bietet sich für Anfängerinnen und Anfänger sehr gut an. Es wird versucht, die Partnerin / den Partner durch taktisches Verhalten in den Kreis zu manövrieren, und nicht, sie/ihn primär in die Bodenlage zu bringen.
- WICHTIG: Es ist im Anfängerbereich NICHT erlaubt die Partnerin/den Partner in den Kreis zu werfen (VERLETZUNGSGEFAHR), sie/er darf wenn überhaupt nur abgelegt werden – dahingehend kampfsporterfahrene Schülerinnen und Schüler belehren!
- Aufgrund der im ganzen Körper auftretenden sehr hohen Kraftentwicklung müssen die Schülerinnen und Schüler für diese Übung gut erwärmt sein, um das Verletzungsrisiko möglichst gering zu halten.



### Kompetenzbezug

#### Bewegen und Handeln

- die motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern
- Formen der Bewegung geschickt und kreativ nutzen, um das Ziel zu erreichen

#### Reflektieren und Urteilen

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und bei eigenen Handlungsentscheidungen berücksichtigen
- sich möglicher Handlungsgründe, -absichten und -folgen bewusst werden und Handlungsentscheidungen begründet treffen
- Verantwortung für die eigene Gesundheit und die der Partnerin / des Partners übernehmen

#### Interagieren

- miteinander fair konkurrieren
- Regeln gemeinsam festlegen und einhalten
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

### Erklärung

Mit einem Gürtel oder Springseil wird ein 40–50 cm großer Kreis gelegt. Das Ziel beider Partnerinnen und Partner ist es, ein Körperteil der/des anderen innerhalb des Kreises abzulegen, wofür sie/er jeweils einen Punkt erhält.

Bewährt hat sich ebenfalls ein kontinuierlicher Partnerwechsel, sobald eine/einer der beiden das Spielziel erreicht hat. Während die/der Unterlegene ggf. eine Sonderübung absolviert, sucht sich die Gewinnerin / der Gewinner eine neue freie Partnerin / einen neuen freien Partner.

#### Variationen

- Es ist nur der Kampf im Stehen erlaubt.
- Es darf nur in der Bodenlage (bis max. Kniestand) gekämpft werden.
- Es darf im Stand und am Boden gekämpft werden.

# Krebsschiebekampf



<b>Zeitansatz:</b>	<b>individuell anpassbar</b>
Bewegungsintensität:	++
Soziale Integrität:	+
Taktisches Verhalten:	+
Körpererfahrung:	++
Materialbedarf:	je Paar 1 oder 2 Turnmatten
<b>Niveaustufen der Kompetenzentwicklung</b>	
Interagieren:	A
Reflektieren und urteilen:	A–B
Methoden anwenden:	A–B
Bewegen und handeln:	C

**Hinweis**

Es bietet sich an, dieses Spiel nur auf einer Turnmatte durchzuführen, da durch die wirkenden Kräfte die Matten permanent auseinanderrutschen würden.



**Kompetenzbezug**

**Bewegen und Handeln**

- die motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern

**Reflektieren und Urteilen**

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und bei eigenen Handlungsentscheidungen berücksichtigen
- sich möglicher Handlungsgründe, -absichten und -folgen bewusst werden und Handlungsentscheidungen begründet treffen
- Verantwortung für die eigene und die Gesundheit der Partnerin / des Partners übernehmen

**Interagieren**

- miteinander fair konkurrieren
- Regeln gemeinsam festlegen und einhalten
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

**Erklärung**

Das Paar versucht, sich im Kriechgang (Rücken an Rücken) gegenseitig von einer Turnmatte zu schieben. Gelingt es einem der Partnerinnen/Partner, bekommt sie/er einen Punkt. Ebenso, wenn die Partnerin / der Partner mit dem Gesäß den Boden berührt. Wer zuerst drei Punkte errungen hat, hat diesen Durchgang gewonnen.

Ebenfalls bewährt hat sich ein kontinuierlicher Partnerwechsel nach jedem Punkt. Während die/der Unterlegene ggf. eine Sonderübung absolviert, sucht sich die Gewinnerin / der Gewinner eine neue freie Partnerin / einen neuen freien Partner.

**Variationen**

- **ungleiche Schülerzahlen:** Hier kann diese Spielform auch zu dritt erfolgen.
- **zu große Kräfteunterschiede:** An dieser Stelle können auch zwei Schülerinnen/Schüler gemeinsam gegen die/den vermeintlich stärkere Mitschülerin / stärkeren Mitschüler antreten.

# Sumo



<b>Zeitansatz:</b>	siehe Hinweise
Bewegungsintensität:	+++
Soziale Integrität:	++
Taktisches Verhalten:	+++
Körpererfahrung:	+++
Materialbedarf:	je Paar 2 Turnmatten und 2 Springseile

**Niveaustufen der Kompetenzentwicklung**

Interagieren:	A–B
Reflektieren und Urteilen:	C
Methoden anwenden:	A
Bewegen und Handeln:	C

**Hinweise:**

- Um die Schülerinnen und Schüler an diese Zweikampfübung heranzuführen, empfiehlt es sich, die hier vorgestellte methodische Reihung (von keiner Hand zur Hilfe nehmend bis beide Hände einsetzen dürfen) einzuhalten, da so die Handlungsmöglichkeiten bei ungestümen Kraftausbrüchen vorerst beschränkt sind und durch die Lehrkraft besser kontrolliert und ggf. auch interveniert werden können.
- Aufgrund der im ganzen Körper auftretenden sehr hohen Kraftentwicklung müssen die Schülerinnen und Schüler für diese Übung gut erwärmt sein, um das Verletzungsrisiko möglichst gering zu halten.
- Um Verstauchungsverletzungen am Knöchel zu vermeiden, sollte der Abstand zwischen Mattenrand und Seil mindestens 15–20 cm betragen.



**Kompetenzbezug**

**Bewegen und Handeln**

- die motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern
- Formen der Bewegung geschickt und kreativ nutzen, um das Ziel zu erreichen

**Reflektieren und Urteilen**

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und bei eigenen Handlungsentscheidungen berücksichtigen
- sich möglicher Handlungsgründe, -absichten und -folgen bewusst werden und Handlungsentscheidungen begründet treffen
- Verantwortung für die eigene Gesundheit und die der Partnerin / des Partners übernehmen

**Interagieren**

- miteinander fair konkurrieren
- Regeln gemeinsam festlegen und einhalten
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

**Erklärung**

Mit zwei Gürteln oder zwei Springseilen wird ein großer Kreis gelegt. Beide Partnerinnen/Partner befinden sich im Kreis und versuchen sich, gegenseitig hinaus zu befördern bzw. in die Bodenlage zu bringen. Gelingt dieses, bekommt diese Partnerin / dieser Partner jeweils einen Punkt (die Runden sollten nicht länger als 90 Sekunden lang sein). Bewährt hat sich ebenfalls ein kontinuierlicher Wechsel der Partnerin / des Partners, sobald eine/einer der beiden das Spielziel erreicht hat. Während die/der Unterlegene ggf. eine Sonderübung absolviert, sucht sich die Gewinnerin / der Gewinner eine neue freie Partnerin / einen neuen freien Partner aus der Klasse.

**Variationen**

- Beide Hände werden auf den Rücken genommen und bleiben dort.
- Nur eine Hand darf zur Hilfe genommen werden.
- Es darf mit beiden Händen gearbeitet werden.

# Kampf um die Insel



<b>Zeitansatz:</b>	siehe Hinweise
Bewegungsintensität:	++
Soziale Integrität:	++
Taktisches Verhalten:	+
Körpererfahrung:	+
Materialbedarf:	1 Hochsprungmatte, 8 Turnmatten
<b>Niveaustufen der Kompetenzentwicklung</b>	
Interagieren:	A–C
Reflektieren und urteilen:	D–G
Methoden anwenden:	C
Bewegen und handeln:	C

## Hinweise

- Aufgrund der im ganzen Körper auftretenden sehr hohen Kraftentwicklung (besonders an den Extremitäten, an denen gezogen wird und durch das gegenseitige Festhalten) müssen die Schülerinnen und Schüler für diese Übung gut erwärmt sein, um das Verletzungsrisiko möglichst gering zu halten.
- Die Motivation zu dieser Übung ist lerngruppenabhängig, da durch das gegenseitige Festhalten und das Ziehen kleinere Blessuren entstehen können.
- Die Spielleiterin / der Spielleiter sollten darauf aufpassen, dass beim Ziehen nicht Arme bzw. Beine verdreht werden.
- Auf die STOPP-Regel noch einmal verweisen und diese beachten.



## Kompetenzbezug

### Bewegen und Handeln

- Die motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern
- die eigenen physischen und psychischen Potenziale bewusst zur Bewältigung der Gruppenaufgabe einsetzen

### Reflektieren und Urteilen

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und bei eigenen Handlungsentscheidungen berücksichtigen
- sich möglicher Handlungsgründe, -absichten und -folgen bewusst werden und Handlungsentscheidungen begründet treffen
- Verantwortung für die eigene und die Gesundheit der Partnerin / des Partners übernehmen

### Interagieren

- miteinander fair konkurrieren
- Regeln gemeinsam festlegen und einhalten
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

## Erklärung

Es werden zwei gleichstarke Gruppen gebildet. Gruppe 1 platziert sich auf einer Weichbodenmatte. Gruppe 2 versucht möglichst schnell die komplette Gruppe 1 von der Weichbodenmatte zu ziehen, ohne diese zu betreten oder sich darauf abzustützen. Jeweils die schnellste Gruppe bekommt einen Punkt. Wer zuerst drei Punkte erreicht hat, gewinnt dieses Spiel.

# Mattenkaiser



<b>Zeitansatz:</b>	<b>individuell anpassbar</b>
Bewegungsintensität:	+++
Soziale Integrität:	+++
Taktisches Verhalten:	+++
Körpererfahrung:	+++
Materialbedarf:	je Paar 1 Turnmatten
<b>Niveaustufen der Kompetenzentwicklung</b>	
Interagieren:	A–C
Reflektieren und urteilen:	D–G
Methoden anwenden:	C
Bewegen und handeln:	C

### Hinweise

- Zwischen den Durchgängen den Schülerinnen und Schülern etwas Zeit zum Reflektieren ihrer Handlungen lassen sowie ein gegenseitiges kriterienorientiertes Feedback (Aufgabe der Sportlehrkraft) fördern – Niveaustufe G – *Reflektieren und Urteilen*.
- Aufgrund der im ganzen Körper auftretenden sehr hohen Kraftentwicklung müssen die Schülerinnen und Schüler für diese Übung gut erwärmt sein, um das Verletzungsrisiko möglichst gering zu halten



### Kompetenzbezug

#### Bewegen und Handeln

- die motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern
- Formen der Bewegung geschickt und kreativ nutzen, um das Ziel zu erreichen

#### Reflektieren und Urteilen

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und bei eigenen Handlungsentscheidungen berücksichtigen
- sich möglicher Handlungsgründe, -absichten und -folgen bewusst werden und Handlungsentscheidungen begründet treffen
- Verantwortung für die eigene und die Gesundheit der Partnerin / des Partners übernehmen
- auf der Grundlage von Reflexionen und Feedback eigene Bewegungsläufe wahrnehmen, auswerten und ggf. korrigieren

#### Interagieren

- miteinander fair konkurrieren
- Regeln gemeinsam festlegen und einhalten
- mit Erfolgen und Enttäuschungen fair umgehen

### Erklärung

Zwei Schülerinnen/Schüler auf einer Turnmatte versuchen, sich gegenseitig von der Matte zu schieben. Beide Schülerinnen/Schüler dürfen sich maximal bis in den Kniestand aufrichten.

Für eine Leistungsdifferenzierung innerhalb der Klasse kann der Übungsaufbau nach dem Kaiserturnier Modell vom Volleyball oder Badminton gestaltet werden, d. h. in einer festgelegten Reihenfolge wechseln alle Gewinnerinnen und Gewinner eine Mattenfläche weiter nach rechts, die Verliererinnen und Verlierer eine nach links, sodass immer leistungshomogenere Paare entstehen. Durch den Auf- und Abstieg wird ein hoher Motivationsanreiz gesetzt.

# Kampf um Körperberührungen



<b>Zeitansatz:</b>	---
<b>Bewegungsintensität:</b>	+++
<b>Soziale Integrität:</b>	++
<b>Taktisches Verhalten:</b>	+++
<b>Körpererfahrung:</b>	++
<b>Materialbedarf:</b>	Mattenbahnen mit je 4 Matten

**Niveaustufen der Kompetenzentwicklung**

<b>Interagieren:</b>	A–B
<b>Reflektieren und urteilen:</b>	A–B
<b>Methoden anwenden:</b>	A–B
<b>Bewegen und handeln:</b>	---

**Hinweise**

- Bei den ersten Durchgängen sollten keine Trefferflächen am Kopf (Wangen oder Fontanelle) gewählt werden, da die Schülerinnen und Schüler sich erst auf einen dosierten Kräfteinsatz einstellen müssen. Es bieten sich hier besonders die Unterschenkel und die Schultern an.
- Falls sich bei einigen Paaren die Übungsintensität ungewollt steigert, hilft oftmals die Situation durch einen Partnerwechsel für die ganze Klasse aufzulösen.
- Sollte es an der Einstellung der Schülerinnen und Schüler liegen, muss zum Schutz der anderen auf das Fehlverhalten hingewiesen und darüber belehrt werden.



**Kompetenzbezug**

**Bewegen und Handeln**

- motorische Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern und präsentieren sowie die Bewegungserfahrungen erweitern
- mit Formen der Bewegung kreativ umgehen

**Reflektieren und Urteilen**

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und in zweckmäßigen Handlungsentscheidungen umsetzen
- auf Grundlage von Reflexionen Bewegungsabläufe gezielt wahrnehmen, auswerten und ggf. Korrekturen durchführen
- Verantwortung für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden sowie die der Partnerin / des Partners übernehmen

**Interagieren**

- kooperativ im Team handeln und sich gezielt unterstützen/ Absprachen treffen
- miteinander fair konkurrieren
- mit Erfolg und Enttäuschungen fair umgehen
- Regeln einhalten

**Erklärung**

Der Kampf um Körperberührungen hat zum Ziel, dass beide Beteiligten versuchen, sich gegenseitig an der zuvor festgelegten Körperstelle zu berühren. Entsprechend der weiteren Zielsetzung der Unterrichtseinheit kann die Berührung auch zu einer Handlung wie z. B. Umklammern, Beinanheben usw. erweitert werden und mit zeitlichen Vorgaben ergänzt werden, z. B. ein gegnerisches Bein für 3 Sekunden anheben.

Wurde das Ziel erreicht, können Sonderübungen festgelegt werden, bevor ein selbstständiger Partnerwechsel stattfindet.

**Variation**

Trefferflächen können beliebig festgelegt werden, z. B.

- Schulter,
- Bauch,
- Rücken,
- zwischen den Schulterblättern,
- Fontanelle,
- Wange,
- Unterschenkel.

# Rückensurfer



<b>Zeitansatz:</b>	---
<b>Bewegungsintensität:</b>	+
<b>Soziale Integrität:</b>	+++
<b>Taktisches Verhalten:</b>	o
<b>Körpererfahrung:</b>	+++
<b>Materialbedarf:</b>	Mattenbahnen mit je 4 Matten
<b>Niveaustufen der Kompetenzentwicklung</b>	
<b>Interagieren:</b>	A-B
<b>Reflektieren und Urteilen:</b>	A-B
<b>Methoden anwenden:</b>	A-B
<b>Bewegen und Handeln:</b>	---

**Hinweise**

- **WICHTIG:** Es dürfen keine ruckartigen Bewegungen auf die untere Partnerin / den unteren Partner ausgeführt werden (Hinauf- oder Hinabspringen), da die ausgeübte Gewichtskraft dadurch drastisch ansteigt und eine erhöhte Verletzungsgefahr besteht.
- **Keine Belastung direkt auf die Wirbelsäule!!! Standfläche nur auf Schulter- und Beckengürtel.**
- Besonders während der ersten Versuche sollte eine dritte Person mit Hilfestellungen den oberen Partner unterstützen.
- Beim Auf- sowie Absteigen bietet es sich sehr an, durch eine dritte Person zu unterstützen, sodass diese Vorgänge ruhig und kontrolliert erfolgen.



**Kompetenzbezug**

**Bewegen und Handeln**

- sportmotorische Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern und präsentieren sowie die Bewegungserfahrungen erweitern

**Reflektieren und Urteilen**

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und in zweckmäßigen Handlungsentscheidungen umsetzen
- auf Grundlage von Reflexionen Bewegungsabläufe gezielt wahrnehmen, auswerten und ggf. Korrekturen durchführen

**Interagieren**

- kooperativ im Team handeln und sich gezielt unterstützen und Absprachen treffen

**Methoden anwenden**

- die Lernumgebung sicher aufbauen
- mögliche Hilfen erkennen und anwenden

**Erklärung**

Eine Partnerin / ein Partner befinden sich in einer hohen Bankposition, die andere Partnerin / der andere Partner stellt sich auf den Schulter- und Beckengürtel seiner Partnerin / seines Partners. Ziel ist es, eine vorgegebene Strecke gemeinsam zu absolvieren, ohne dass die obere Partnerin / der obere Partner herunterfällt.

**Variation**

Die untere Partnerin / der untere Partner läuft nicht vorwärts, sondern legt die Strecke rückwärtsgehend zurück.

# Kletterbaum



**Zeitansatz:** ca. 6 min / Durchgang

Bewegungsintensität: ++

Soziale Integrität: +++

Taktisches Verhalten: ++

Körpererfahrung: +++

Materialbedarf: je Paar  
2 Turnmatten

**Niveaustufen der Kompetenzentwicklung**

Interagieren: A–B

Reflektieren und urteilen: A–B

Methoden anwenden: A–B

Bewegen und handeln: ---

**Hinweise**

- Partnerin/Partner 1 sollte möglichst mit den Füßen in doppelter Schulterbreite stehen und den Körperschwerpunkt etwas absenken (in die Knie gehen).
- Hilfreich ist es auch, wenn eine dritte Schülerin / ein dritter Schüler Partnerin/Partner 1 an den Schultern bzw. am Rücken stützt, je nachdem wo Partnerin/Partner 1 stabilisiert werden muss.



**Kompetenzbezug**

**Bewegen und handeln**

- sportmotorische Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern sowie die Bewegungserfahrungen erweitern

**Reflektieren und urteilen**

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und in zweckmäßigen Handlungsentscheidungen umsetzen

**Interagieren**

- kooperativ im Team handeln und sich gezielt unterstützen / Absprachen treffen
- Schwächeren helfen und sie integrieren

**Methoden anwenden**

- die Lernumgebung sicher aufbauen
- mögliche Hilfen erkennen und anwenden

**Erklärung**

Partnerin/Partner 1 stellt sich in einem festen Stand auf die Matte, Partnerin/Partner 2 steigt huckepack auf deren/dessen Rücken. Ziel ist es, dass die Partnerin / der Partner horizontal einmal in Uhrzeigerrichtung als auch entgegengesetzt umklettert wird, ohne dass ein Körperteil der/des Kletternden den Boden berührt.

**Variationen**

- Partnerin/Partner 1 darf mit den Händen aktiv der/dem kletternden Partnerin/Partner helfen.
- Partnerin/Partner 1 steht mit ausgebreiteten Armen passiv da und Partnerin/Partner 2 ist auf sich allein gestellt.

# Schildkrötentransporter



<b>Zeitansatz:</b>	ca. 8 min / Durchgang
<b>Bewegungsintensität:</b>	+
<b>Soziale Integrität:</b>	++
<b>Taktisches Verhalten:</b>	o
<b>Körpererfahrung:</b>	+++
<b>Materialbedarf:</b>	Mattenbahnen mit ja 4 Matten
<b>Niveaustufen der Kompetenzentwicklung</b>	
<b>Interagieren:</b>	A–B
<b>Reflektieren und urteilen:</b>	A–B
<b>Methoden anwenden:</b>	A–B
<b>Bewegen und handeln:</b>	---

**Hinweise**

- Darauf hinweisen, dass beide Partnerinnen/Partner miteinander reden und sich abstimmen müssen – es ist eine Teamaufgabe ...
- Die Übung eignet sich besonders zur Ausprägung der Körper- und Bewegungserfahrung, da diese eine komplett neue Erfahrung für fast alle Schülerinnen und Schüler sein wird.



**Kompetenzbezug**

**Bewegen und handeln**

- sportmotorische Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern und präsentieren sowie die Bewegungserfahrungen erweitern

**Reflektieren und urteilen**

- handlungsbegleitende Informationen wahrnehmen, beurteilen und in zweckmäßigen Handlungsentscheidungen umsetzen

**Interagieren**

- kooperativ im Team handeln und sich gezielt unterstützen / Absprachen treffen

**Methoden anwenden**

- die Lernumgebung sicher aufbauen
- mögliche Hilfen erkennen und anwenden

**Erklärung**

Eine Partnerin / ein Partner befindet sich in der hohen Bankposition. Partnerin/Partner 2 legt sich rücklings auf den Rücken der Partnerin / des Partners. Ziel ist es, eine vorgegebene Strecke gemeinsam zu absolvieren, ohne dass die obere Partnerin / der obere Partner herunterfällt. Dabei können verschiedene Schwierigkeitsgrade gegeben werden:

Die obere Partnerin / der obere Partner

- darf die Beine hängen lassen, ohne dass diese auf dem Boden schleifen und die Ellenbogen dürfen zum Stabilisieren am Rücken der Partnerin / des Partners genommen werden,
- muss die Arme nach oben halten (Ellenbogen dürfen nicht mehr stabilisieren), die Beine dürfen noch immer hängen gelassen werden,
- muss Beine und Arme müssen deutlich nach oben halten

**Variation**

Partnerin/Partner 1 läuft nicht vorwärts, sondern legt die Strecke im Rückwärts- oder Seitwärtsgang zurück.

### 3 JUDONAHE ANSÄTZE AM BODEN

Das Ziel dieses Teils der Vermittlung im Bewegungsfeld „Kämpfen nach Regeln“ ist, den Schülerinnen und Schülern Lösungsansätze und Prinzipien näherzubringen, die die Variabilität und die Freude bei den Zweikampfübungen aus dem Kapitel 2 **„Sportartenspezifische Spiel- und Übungsformen zum Kämpfen nach Regeln“** weiter steigern. Bereits erworbene eigene Handlungsstrategien können vertieft und gegebenenfalls überdacht werden.

Im Gegensatz zu einer Judo-Ausbildung wird hier der Schwerpunkt nicht auf die Vermittlung von Techniken gesetzt, sondern die Schülerinnen und Schüler sollen Situationen im Kampf erkennen. Dabei sollen sie erlernte Prinzipien aus unterschiedlichen Ausgangslagen eigenständig und variabel anwenden können.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die vorgestellten Ansätze nicht immer sportartenkonform sein müssen und dass es zum Teil effektivere Wege zum Erlangen des jeweiligen Ziels gibt. Jedoch müssen wir in der Schule der besonderen Situation der Lerngruppe, die sich nicht freiwillig für den Vereinssport Judo entschieden hat, und dem Lehrer, der in der Regel kein ausgebildeter Trainer im Bereich Zweikampf ist, gerecht werden. Des Weiteren dienen die gezeigten Ansätze und Lösungsvorschläge einer passenden und nachvollziehbaren Vermittlung des Lernstoffs sowie einer an Kriterien orientierten und transparenten Form der Leistungsfeststellung.

Es soll daher an dieser Stelle darauf hingewiesen werden, dass die hier vorgestellten Ansätze nur als Vorschläge zu verstehen sind und vonseiten der Lehrkraft geändert werden können. Die Bewertungsvorschläge können von der Fachkonferenz ebenfalls modifiziert und angepasst werden.

#### Festhalten einer Partnerin / eines Partners am Boden

Angelehnt an das Judo wird in der Regel versucht, die Partnerin / den Partner für eine bestimmte Zeit in der Rückenlage zu fixieren. Die hier vorgestellten Prinzipien lassen sich jedoch genauso gut anwenden, wenn sich die Partnerin / der Partner in der Bauchlage befindet. Außerdem werden an die Festhaltende / den Festhaltenden aufgrund der veränderten Bewegungsmöglichkeiten der/des Gehaltene(n) neue Anforderungen gestellt, auf die flexibel reagiert werden muss und aus denen auch neue Lösungsansätze entstehen.

#### Methodischer Einstieg

Problemorientierung: Nachdem die Schülerinnen und Schüler allgemein erwärmt sind, kann innerhalb der spezifischen Erwärmung folgende Aufgabe gestellt werden:

„Suche nach einem Weg, deine Partnerin / deinen Partner für 15 Sekunden auf dem Rücken festzuhalten.“ Dazu hat die/der Festhaltende 20 Sekunden Zeit, sich für eine Position zu entscheiden und den bis dahin PASSIVEN Partner festzuhalten. Nach Ablauf der 20 Sekunden versuchen die jeweils Festgehaltenen sich – auf ein von der Lehrkraft zentral gegebenes Signal – zu befreien bzw. sich in die Bauchlage zu drehen.

Nach einem Rollenwechsel kann dieser Durchgang entweder in der gleichen oder einer neuen Partnerkonstellation wiederholt werden.

Erfahrungsgemäß schaffen es nur wenige Schülerinnen und Schüler ihre Partnerin / ihren Partner über den Zeitraum festzuhalten, sodass die Problemstellung für die Unterrichtseinheit gefunden wurde.

### 3.1 VIER PRINZIPIEN ZUM FESTHALTEN EINER PARTNERIN / EINES PARTNERS IN DER RÜCKENLAGE

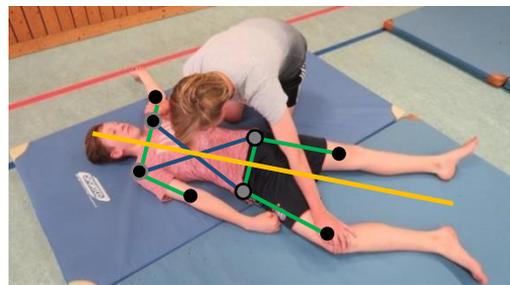
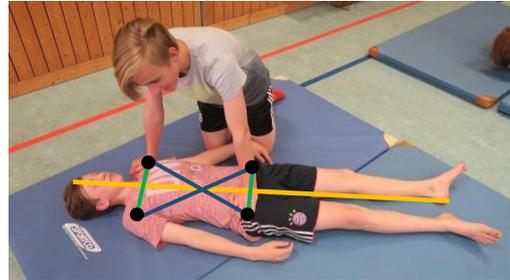
#### Vorstellen der Prinzipien

1. *Blockieren der Drehachsen des Körpers (horizontal, vertikal und diagonal)*

Ziel ist es, Punkte am Körper der Partnerin / des Partners so zu fixieren, dass diese/dieser sich nicht mehr in eine andere Lage (Bauch- bzw. Rückenlage) drehen kann.

Die günstigste Lösung ist es, zwei diagonal zueinander verlaufende Punkte von Schulter und Beckenachse zu fixieren.

Es ist nicht notwendig, genau diese Punkte direkt zu kontrollieren. Eine Kontrolle kann auch über die Fixierung der anschließenden Extremitäten erfolgen. Ratsam ist es, die Kontrolle vor dem ersten folgenden Gelenk der Extremität auszuüben, da je nach Ausgangssituation und Extremität sonst vermehrt die Möglichkeit besteht, die Extremität herauszuwinden, und somit das Ziel des Prinzips gefährdet wäre.



2. *Prinzip der optimalen Belastung*

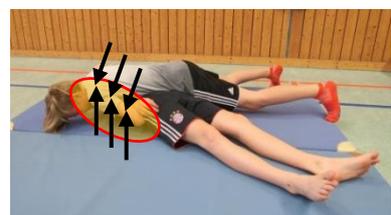
Unter Belastung wird in diesem Zusammenhang das Wirken der Körpermasse der einen Partnerin/des einen Partners auf den Körper der/des anderen verstanden.

Ziel ist es, die Bewegungsmöglichkeiten durch das Nutzen der eigenen Masse bestmöglich einzuschränken.

BEACHTE: Eine maximale Belastung muss nicht gleich die beste Lösung darstellen. Daher muss die Belastung im optimalen Verhältnis der anderen Prinzipien zum Erreichen des Ziels stehen.

Im Sinne des sportdidaktischen Konzepts der Körper- und Bewegungserfahrung sollen die Schülerinnen und Schüler die progressive Wirkung der Möglichkeiten zur Belastung einer Partnerin / eines Partners ausprobieren, erleben und reflektieren können. Diese Erfahrung kann sukzessiv erlebbar gemacht werden, indem

1. die Ellenbogen und Knie auf der Matte abgelegt bleiben,
2. die Arme von der Matte gelöst werden,
3. zusätzlich die Knie angehoben werden und
4. mit den Armen oder Händen ein *Ankerpunkt* am Körper der Partnerin / des Partners gebildet und darüber deren/dessen Körper an den eigenen herangezogen wird. Dadurch wird die auf den Körper der Partnerin / des Partners wirkende Gewichtskraft durch die Kraftentwicklung der Muskulatur der Arme bzw. der Hände zu einer größeren Gesamtkraft ergänzt.

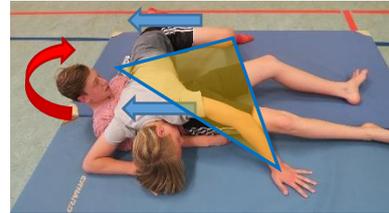
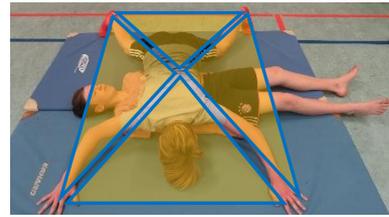


### 3. Das Nutzen und Schaffen eigener Unterstützungsflächen

Als Unterstützungsflächen sind hier durch Körperteile (bevorzugt Arme und Beine) gebildete Flächen zu verstehen, die einer gegnerischen Kraftentwicklung eine zweckmäßige Gegenkraft entgegensetzen können.

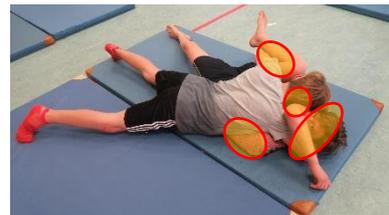
Ziel ist es, Befreiungsversuchen durch gezielten Krafteinsatz entgegenzuwirken und die Unterstützungsflächen so vorausschauend zu wählen, dass in möglichst viele Richtungen eine Gegenkraft aufgebaut werden kann.

Das Herstellen solcher Stützen muss natürlich zweckmäßig im Kontext der Umsetzung der anderen Prinzipien erfolgen. So kann es durchaus angebracht sein, nur mit Unterarmen, Unterschenkeln oder gar mit dem Kopf (Vorsicht bei nicht genügend ausgeprägter Nackenmuskulatur!) Gegenkräfte zu erzeugen, die die Partnerin / den Partner daran hindern, sich befreien zu können.



### 4. Blockieren der gegnerischen Extremitäten

Ziel ist es, möglichst viele Extremitäten der Partnerin / des Partners so in ihrer Bewegungsfreiheit einzuschränken, dass eine Kraftübertragung durch diese nur noch sehr bedingt oder gar nicht mehr möglich ist. Damit soll eine Befreiung der Partnerin / des Partners erheblich erschwert werden. Neben Armen und Beinen kann auch die Bewegungsfreiheit des Kopfes eingeschränkt werden.



**ACHTUNG:** Der Kopf darf nicht allein gehalten oder umschlungen werden, er muss immer zusätzlich mit mindestens einem Arm gehalten werden – sonst besteht VERLETZUNGSGEFAHR!!!

#### 3.1.1 VORSCHLAG ZUR BEWERTUNG FESTHALTEN IN DER RÜCKENLAGE

Eine Bewertung kann durch die Demonstration, Erläuterung und Feststellung der Praxistauglichkeit der zuvor durch die Schülerinnen und Schüler selbst entwickelten Festhalteformen auf Grundlage der zuvor vorgestellten vier Festhalteprinzipien erfolgen. Dazu müssen zwei von den Schülerinnen und Schülern selbst gewählte Varianten erläutert werden, die jeweils aus unterschiedlichen Positionen zur Partnerin / zum Partner gehalten werden. Möglichkeiten wären

- das Festhalten von der Seite,
- das Halten von der Kopfseite oder
- das Halten aus der Oberlage.

Die Auswahl der zu erläuternden Prinzipien (am Beispiel der demonstrierten Festhaltevariante) trifft die Lehrkraft oder kann auch per Zufallsprinzip erfolgen.

Die Bewertungskategorien und entsprechende Punktwertungen entnehmen Sie bitte der folgenden Matrix mit den dazugehörigen Erklärungen.

### 3.1.2 BEWERTUNGSMATRIX – FESTHALTEN IN DER RÜCKENLAGE

### SCHWERPUNKT: SPORTLICHE HANDLUNGSFÄHIGKEIT

Name		Demonstration				Erläuterung (s. S. 53 ff.)		Anwendung		Punkte
		<i>Drehachsen</i>	<i>Belastung</i>	<i>Unterstützungsflächen</i>	<i>Extremitäten</i>	<i>Prinzip I</i>	<i>Prinzip II</i>	<i>Zeit</i>	<i>Punkte</i>	
	Variante I									
	Variante II									
	Variante I									
	Variante II									
	Variante I									
	Variante II									
	Variante I									
	Variante II									
	Variante I									
	Variante II									
	Variante I									
	Variante II									
	Variante I									
	Variante II									
	Variante I									
	Variante II									
<b>Note</b>	<b>Wert 20 P.</b>	<b>Wert 40 P.</b>	<b>2 Punkte</b> – Prinzip sehr deutlich erkennbar <b>1 Punkt</b> – Prinzip erkennbar <b>0 Punkte</b> – Prinzip nicht erkennbar  <i>Je Variante: max. 4 x 2 Punkte</i>			<b>2 Punkte</b> – Prinzip deutlich in der Umsetzung gezeigt und im Zusammenhang erklärt <b>1 Punkt</b> – Prinzip in der Umsetzung gezeigt oder Prinzip im Zusammenhang erklärt <i>Je Variante: max. 2 x 2 Punkte</i>		Hält die Partnerin / den Partner gegen dessen Widerstand fixiert: <b>8 Punkte</b> – 15 Sek. <b>6 Punkte</b> – 10 Sek. <b>4 Punkte</b> – 05 Sek. <b>2 Punkte</b> – 03 Sek. <b>1 Punkt</b> – 01 Sek.		

### 3.2 DAS DREHEN EINER PARTNERIN / EINES PARTNERS IN DIE RÜCKENLAGE

Um die Partnerin / den Partner aus der Bankposition in die Rückenlage drehen zu können, muss der Körper aus dem Gleichgewicht gebracht werden, indem das Lot des Körperschwerpunktes (KSP) über eine Linie der Unterstützungsfläche (Umriss der bodenkontakthabenden Körperteile – hier als vereinfachte geometrische Fläche dargestellt) bewegt wird. Um dieses Ziel effizient zu erreichen, sollte die Partnerin / der Partner daran gehindert werden ihre/seine Unterstützungsfläche zu vergrößern und somit Gegenkräfte aufzubauen.

Optimal wäre es, die Unterstützungsfläche entgegen der eigenen Krafrichtung zu verkleinern durch Heranziehen oder das Wegnehmen von Stützen (Extremitäten) und das fiktive Lot des KSP der Partnerin / des Partners aus der Unterstützungsfläche zu schieben, sodass diese/dieser auf die Seite kippt und von da aus in die Rückenlage gedreht werden kann.

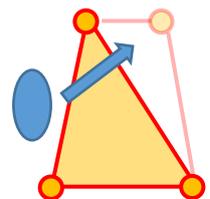
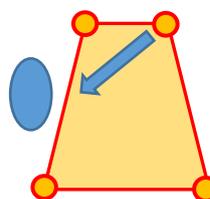
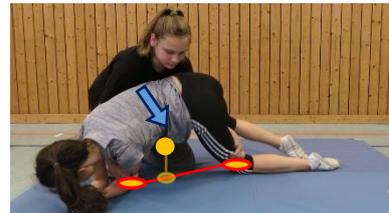
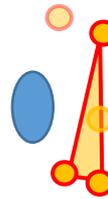
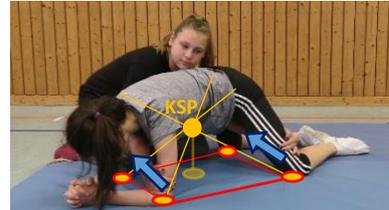
#### 1. Beispiel

Durch das gleichzeitige Heranziehen des entfernteren Ellenbogens und des Knies wird die Unterstützungsfläche deutlich verkleinert. Durch Druck mit dem eigenen Körper gegen den Rumpf der Partnerin / des Partners wird diese/dieser zu Fall gebracht.

Sollte es nicht möglich sein, die Extremitäten heranzuziehen, reicht es auch, wenn diese blockiert werden und der KSP dennoch über die gedachte Verbindungslinie geschoben wird. Während des Umdrehens IMMER den Körperkontakt mit dem Oberkörper halten und sofort die Partnerin / den Partner belasten. Dann die weiteren Prinzipien zum Festhalten am Boden erarbeiten.

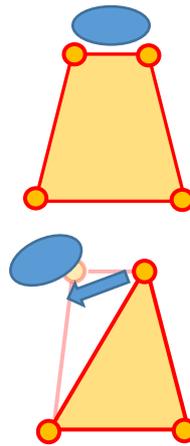
#### 2. Beispiel

Sollte es nicht möglich sein, das Bein zu greifen, kann der entferntere Ellenbogen der Partnerin / des Partners mit beiden Händen umfasst und an den eigenen Körper herangezogen werden (eine Stütze, mit der die Partnerin / der Partner eine Gegenkraft aufbringen könnte, wurde weggenommen). Gleichzeitig muss mit dem eigenen Körper der Körper der Partnerin / des Partners in Richtung der fehlenden Stütze geschoben werden. Hier ist die Schubrichtung besonders wichtig, da davon der Erfolg der Übung abhängt.



### 3. Beispiel

Der Angriff gegen die Bankposition der Partnerin / des Partners erfolgt von der Kopfseite. Dabei wird der gleichseitige Arm bzw. die Schulter der Partnerin / des Partners attackiert. Von innen wird unter der Achsel der Partnerin / des Partners hindurch zu deren/dessen Schulterblatt gegriffen und so der abstützende Arm der Partnerin / des Partners vom Boden gelöst (die Stütze wird weggenommen und somit die Unterstützungsfläche verkleinert). Unterstützt werden sollte dieses durch das Heranbewegen des eigenen Körpers an die Körperseite der Partnerin / des Partners, auf der der Arm attackiert wird. Optimalerweise kann der andere Arm jetzt ebenfalls zum eigenen Körper hin weggezogen werden, sodass sich die Partnerin / der Partner auf die Seite oder den Rücken dreht.



### 4. Beispiel

Die Partnerin / der Partner befindet sich in der Bauchlage. Mit dem gleichseitigen Arm wird unter der Achsel zwischen die Schulterblätter der Partnerin / des Partners gegriffen. Zu beachten ist, dass der Arm der Partnerin / des Partners zwischen dem eigenen Ober- und Unterarm eingeklemmt wird, da der Arm sonst während des Umdrehens befreit werden könnte. Bevor das eigentliche Umdrehen der Partnerin / des Partners beginnt, muss sichergestellt werden, dass dieser mit ihrem/seinem noch freien Arm keine Gegenkraft (Stütze) aufbauen kann, indem dieser Arm entweder dicht an den Körper herangezogen wird bzw. zur Verlängerung der Körperlängsachse hochgeschoben und jeweils fixiert wird. Das Drehen der Partnerin / des Partners erfolgt, indem das eigene Gesäß von der Seite der Partnerin / des Partners zu deren/dessen Kopfseite bewegt wird. So dreht sich die Partnerin / der Partner fast selbstständig, was wesentlich kraftschonender ist als ein Drehversuch nur von der Seite mithilfe des Oberkörpers. Nach dem Drehen muss die Partnerin / der Partner sofort belastet werden und die weiteren Prinzipien zum Festhalten am Boden können zur Anwendung kommen.



### 3.2.1 VORSCHLAG ZUR BEWERTUNG „DREHEN EINER PARTNERIN / EINES PARTNERS IN DIE RÜCKENLAGE“

Entsprechend der folgenden Bewertungsmatrix basiert die Benotung auf drei Teilgebieten. Benotet wird die Demonstration des Umdrehens mit dem Schwerpunkt der technischen Feinheiten, wobei hier

- der Ansatz des Umdrehers (Position zur Partnerin / zum Partner, Wahl der Kontaktpunkte / des Griffs),
- das Stören der gegnerischen Kraft (wie wurden z.B. Stützen der Partnerin / des Partners neutralisiert, wurden Unterstützungsflächen bewusst verkleinert) und
- der zielgerichtete und effiziente Einsatz der Kraft (wurde wenn möglich der Körper genutzt, um Kraft zu erzeugen und nicht nur der Arm; war die Richtung der aufgebracht Kraft zweckmäßig, ohne dass die Partnerin / der Partner dieser etwas entgegensetzen konnte)

berücksichtigt und in den unten genannten Abstufungen bewertet werden.

Kognitiv sollen die Schülerinnen und Schüler das Funktionsprinzip der demonstrierten Umdreher ebenfalls erläutern und hier die genannten Schwerpunkte mit einbeziehen.

Der Praxisbezug sieht eine kleine Komplexübung vor, mit der die Schülerinnen und Schüler anfangs erfahrungsgemäß häufig Probleme haben. Sobald die Partnerin / der Partner in die Rückenlage gedreht wurde, soll diese/dieser schnellstmöglich wieder in die Bauchlage zurückkehren. Ziel der/des Agierenden ist es, die Partnerin / den Partner sofort in der Rückenlage zu fixieren und sie/ihn dort für einige Sekunden festzuhalten. Dies funktioniert nur, wenn von der einen technischen Anforderung (Umdreher) schnell in die zweite Anforderung (Festhalten am Boden) umgeschaltet werden kann.

Diese Anforderung ist jedoch zuvor in den Unterrichtseinheiten zu üben und sollte den Schülerinnen und Schülern als Bewertungsanforderung auch frühzeitig mitgeteilt werden (Transparenz der Bewertung).

### 3.2.2 BEWERTUNGSMATRIX – DREHEN IN DIE RÜCKENLAGE

### SCHWERPUNKT: SPORTLICHE HANDLUNGSFÄHIGKEIT

Name		Demonstration				Erläuterung		Punkte	
		Griffansatz	Störung von Gegenkräften / verkleinern von Unterstüt- zungsfläche	sinnvoller Krafteinsatz	anschließend festhalten		Erläuterung der Variante		
					Zeit	Punkte			
Variante I									
Variante II									
<b>Gesamtpunktzahl:</b>									
Variante I									
Variante II									
<b>Gesamtpunktzahl:</b>									
Variante I									
Variante II									
<b>Gesamtpunktzahl:</b>									
Variante I									
Variante II									
<b>Gesamtpunktzahl:</b>									
Variante I									
Variante II									
<b>Gesamtpunktzahl:</b>									
Variante I									
Variante II									
<b>Gesamtpunktzahl:</b>									
<b>Note</b>	<b>Σ max. 12 P.</b>	<b>Σ max. 24 P.</b>	<b>2 Punkte</b> – Ansatz / Prinzip richtig und sehr deutlich erkennbar <b>1 Punkt</b> – Ansatz / Prinzip erkennbar <b>0 Punkte</b> – Ansatz / Prinzip nicht erkennbar  <b>Je Variante: max. 3 x 2 Punkte</b>		Gegen deren/dessen Wi- derstand kann die Partne- rin / der Partner für: <b>3 Punkte</b> – 5 Sek. <b>2 Punkte</b> – 3 Sek. <b>1 Punkt</b> – 1 Sek. nach dem Umdreher in der Rückenlage gehalten wer- den.		<b>3 Punkte</b> – Prinzipien deutlich in der Umset- zung gezeigt und im Zusammenhang erklärt <b>2 Punkte</b> – Prinzipien deutlich gezeigt und im Ansatz erklärt bzw. Prinzip im Ansatz gezeigt und im Zusammenhang erklärt <b>1 Punkt</b> – Prinzipien in der Umsetzung gezeigt oder Prinzipien im Zusammenhang erklärt		<b>max. 12 Punkte je Variante</b>

## 4 FEHLENDE JUDOBEKLEIDUNG – KEIN GRUND ZUR SORGE

Für viele Kolleginnen und Kollegen sind fehlende Judoanzüge ein Hemmnis, eine Unterrichtsreihe „Kämpfen nach Regeln“ anzubieten. Natürlich fand die Judoausbildung in den Universitäten traditionell im Judoanzug statt. Wo sollte man denn nun hineingreifen, wenn keine Judoausrüstung zur Verfügung steht? Die T-Shirts der Schülerinnen und Schüler könnten reißen und das müsste man womöglich den Eltern erklären.

Dies sind Bedenken, denen man sehr gut folgen kann, wenn man es noch nicht anders ausprobiert hat. Die Judoausbildung der Lehramtsstudenten an der Universität Potsdam wird seit 2011 zum Teil oder sogar ganz ohne Judoanzüge durchgeführt, um die angehenden Kolleginnen und Kollegen auf genau den angesprochenen schulischen Alltag vorzubereiten.

Worauf die Schülerinnen und Schüler zum Thema Kleidung hingewiesen werden sollten:

Wichtig:

- Kleidung ohne Reißverschlüsse oder andere harte bzw. spitzkantige Dinge
- nicht die besten Sportsachen, falls doch eine Beschädigung auftritt (muss nicht durch Ziehen an der Kleidung geschehen, auch das Aufreiben an der Matte ist ein Grund dafür)

Ratsam:

- Wer Probleme hat, barfuß zu üben, sollte immer saubere Antirutschsocken tragen.
- Die Hosen sollten über die Knie reichen, um Abschürfungen zu vermeiden.
- Die Oberbekleidung sollte aus diesem Grund ebenfalls die Ellenbogen bedecken.

Während die bedeckten Ellenbogen, Knie und Füße einem Mattenbrand (Abschürfung der oberen Hautschichten an rauen oder stumpfen Oberflächen) vorbeugen und den Träger schützen sollen, können Reißverschlüsse und andere harte Gegenstände zu Verletzungen der Partnerin / des Partners führen und sind daher für dieses Bewegungsfeld tabu.

Die gebräuchlichsten Griffe für das Üben ohne Judoanzug:



Griff am Oberarm



Griff im Nacken



Griff am Rücken



Griff an der Schulter

## 5 RICHTIG FALLEN IM BEWEGUNGSFELD „KÄMPFEN NACH REGELN“

Das Stürzen – als unkontrollierter Niedergang zu Boden – angelehnt an MOSEBACH, ist für die meisten Sportunfälle im Schulsport verantwortlich. Daher sollte das Erlernen des Fallens als ein bewusst inszenierter bzw. kontrollierter Bewegungsablauf zum Boden (vgl. MOSEBACH 1997, S. 11) nicht allein für das Themenfeld „Kämpfen nach Regeln“ relevant sein.

Im Folgenden soll das Erlernen des Fallens primär für das Kämpfen nach Regeln betrachtet werden, da es für dieses aus verletzungsprophylaktischer Sicht elementar ist. Durch neue Körper- und Bewegungserfahrung trägt es aber auch zu einem Angstabbau und somit zum erfolgreichen Gelingen der themenfeldspezifischen Übungen bei.

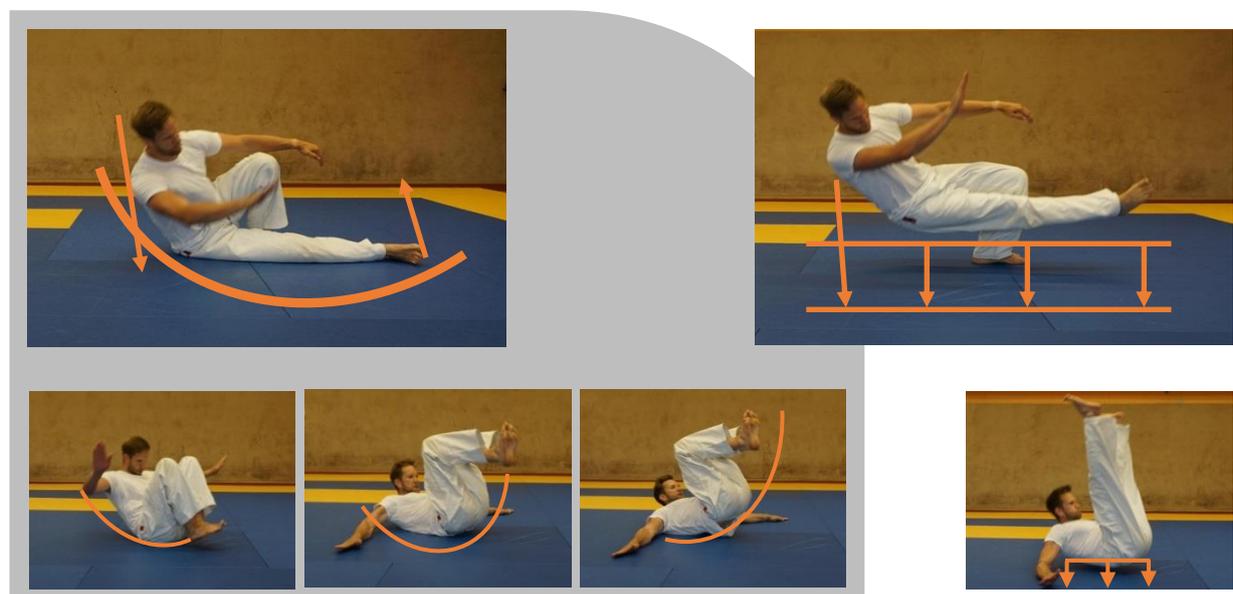
Besonders die Angst vor Verletzungen oder Schmerzen wird die Schülerinnen und Schüler, die das Fallen nicht beherrschen, hemmen, sich auf Übungsformen einzulassen, bei denen einer zu Boden geht. Der Übungsprozess wird für beide Partner erschwert. Es können keine optimalen Lernergebnisse erzielt werden. Daher ist es von entscheidender Bedeutung,

- frühzeitig innerhalb der Unterrichtsreihe damit zu beginnen,
- dem Erlernen des Fallens in möglichst jeder Unterrichtseinheit Zeit einzuräumen,
- den methodischen Weg wohlüberlegt zu wählen und
- Schülerinnen und Schüler nicht zu überfordern oder gar zu Übungen zu bewegen oder zu motivieren, die sie sich nicht zutrauen – das Lerntempo sollte jeder individuell wählen können, sowie
- stets beidseitig zu üben.

Während es in den unterschiedlichen Kampfsportarten eine Vielzahl von Falltechniken nach allen Seiten gibt, soll der Fokus für diese Arbeit auf dem Fallen nach hinten und zur Seite liegen.

Wie die Fallenergie durch den Körper aufgenommen bzw. umgeleitet wird, richtet sich danach, wie man zu Fall gebracht wird. Befindet man sich nahezu im freien Fall (die beiden rechten Abbildungen), so kann nur durch das Abschlagen mit einem oder beiden Armen auf der Matte eine Gegenkraft erzeugt werden, die den Körper kurz vor dem Aufprall etwas abbremst.

Sanfter fällt man, wenn das Fallen durch eine horizontale Bewegung (z. B. Ziehen oder Schubsen) hervorgerufen wird. In diesem Fall kann die Fallenergie zusätzlich durch die Krümmung des Körpers in eine rotatorische Bewegung umgeleitet werden und der Aufprall ist dadurch weniger intensiv als beim freien Fall.



Weitere Fallübungen können eine Unterrichtssequenz ergänzen, doch sollte dieser Schritt mit dem zeitlichen Mehraufwand für die Vermittlung und Festigung abgewogen werden.

Das kontrollierte Fallen sollte durch folgende Punkte gekennzeichnet sein:

- eine gute Körperspannung (unterstützt wird diese durch ein bewusstes Ausatmen)
- einen aufgerichteten Kopf (zum Schutz vor einem Aufprall auf der Matte)
- ein Abschlagen mit einem oder beiden Armen (zur Erzeugung einer Gegenkraft, die den Aufprall des Rumpfes mit seinen lebenswichtigen Organen abbremst)
- das Herstellen einer möglichst großen Aufprallfläche durch Körper und abschlagenden Arm oder Arme für eine bestmögliche Verteilung der Fallenergie

Als Eselsbrücke für die Kinder hat sich folgende Abkürzung bewährt:

- A** – „Arm lang“      Bei gebeugtem Arm besteht eine erhöhte Verletzungsgefahr für den Ellenbogen, jedoch noch mehr für das Schultergelenk, da die Fallenergie durch den aufstehenden Oberarm direkt in das Schultergelenk weitergegeben werden kann.
- K** – „Kopf hoch“      Den Kopf deutlich anzuheben verfolgt den Zweck, die Halsmuskulatur anzuspannen. Somit kann der Kopf stabilisiert werden sowie beim Aufprall des Körpers der Abstand des Kopfes zur Matte erhöht werden, sodass der Kopf nicht zuerst auf die Matte schlägt und so Verletzungen im Hals- und Kopfbereich vermieden werden.
- A** – „Ausatmen“      Durch den Aufprall des Rumpfes auf die Matte wird die Lunge komprimiert, woraufhin der Innendruck erhöht wird. Wenn die Luft nicht entweichen kann, kann dieses zu stechenden Schmerzen in der Lunge führen. Als Veranschaulichung für Kinder kann hier die Wasserbombe dienen, die durch den Aufprall komprimiert wird. Der Innendruck steigt und der Luftballon platzt. Würde man den Ballon nicht zuknoten, so könnte der entstehende Innendruck entweichen. Der Ballon würde zwar das Wasser verlieren, jedoch nicht kaputtgehen. Diese Funktion des Druckabbaus übernimmt das Ausatmen, um die Lunge zu schützen.

## Methodische Empfehlung

Grundlegend muss für die Vermittlung des Fallens erwähnt werden, dass die Falldynamik bzw. die Geschwindigkeit des Aufpralls abhängig von der Fallhöhe (Höhe des Körperschwerpunktes) und der Fallgeschwindigkeit bzw. der Rotationsgeschwindigkeit der/des Fallenden ist.

Die Fallgeschwindigkeit kann besonders im Anfängerbereich durch drei Faktoren limitiert werden:

1. Die Hilfestellung der Partnerin / des Partners, besonders bei kooperativen Anwendungen.
2. Das bewusste Absenken des Körperschwerpunktes vor der Ausführung der Falltechnik, z. B. vor einer kooperativen Anwendung / Wurfausführung.
3. Das Verhindern des freien Falls, daher sollten anfänglich ausschließlich Formen Anwendung finden, bei denen die/der Geworfene mit mindestens einem Bein noch Bodenkontakt hält (siehe nachfolgend Abschnitt II–IV)

Die **Hilfestellung** erfolgt, indem die Partnerin / der Partner durch Zug am Arm der/des Fallenden – entgegengesetzt der Fallrichtung – die Fallgeschwindigkeit und somit auch die Aufprallgeschwindigkeit des Körpers vermindert und der Partnerin / dem Partner das Fallen auf die Körperseite erleichtert.

Die Schülerinnen und Schüler sollten von Anfang an die Fallübungen in Paaren oder Kleingruppen üben. Ein Schwerpunkt sollte innerhalb der kooperativen Arbeit dann das Geben eines kriterienorientierten Feedbacks (z. B. in Form der A K A-Regel) sein. Es trägt nicht nur zu einem kompetenzorientierten Unterricht bei, indem die Kompetenzen Interagieren sowie Reflektieren und Urteilen speziell ge-

fördert werden. Es erleichtert zudem deutlich die Arbeit der Lehrkraft, da diese nicht bei jeder Schülerin / jedem Schüler auf die Umsetzung der Technikscherpunkte achten muss. Dieses wird von den jeweiligen Partnerinnen und Partnern übernommen und damit eine auf die Lerngruppe bezogene höhere Fehlererkennung und -korrektur durchgeführt, was zusätzlich zur Kompetenzvermittlung einen besseren Lernerfolg mit sich bringt.

Weiterhin ermöglicht diese Übungsform ein individuelles Lerntempo, welches für ein angstfreies Erlernen des Fallens äußerst wichtig ist.

In der nachfolgenden Handlungsempfehlung werden vier Abschnitte dargestellt, die in den einzelnen Schritten die Aspekte der Limitierung der Aufprallgeschwindigkeit systematisch berücksichtigen.

## **ABSCHNITT I**

Die Schülerinnen und Schüler erhalten eine Erläuterung des Technikleitbildes und versuchen diese, bereits in Partnerarbeit, aus dem Streckensitz, umzusetzen. Somit hat der Körperschwerpunkt die tiefstmögliche Position. Diese Übung wird durch die Schülerinnen und Schüler in der Regel schnell und gut ausgeübt.

## **ABSCHNITT II**

Um an Bekanntem anzusetzen, wird anstelle des Streckensitzes der gleiche Bewegungsablauf aus der Hocke geübt, wobei das Bein – zu dessen Seite gefallen wird – vorher gestreckt wird, um das Fallen auf die komplette Körperseite zu vereinfachen (Grundform, vgl. Abschnitt 5.3).

In der kooperativen Anwendung wird das Fallen während der Technik der Beinfasser geübt (vgl. Abschnitt 7.2). Sofern Ängste bei der fallenden Partnerin / beim fallenden Partner überwunden werden müssen, kann dieser vor dem Fall die Fallhöhe noch reduzieren, indem er etwas in die Hocke geht.

Die besondere Aufgabe für die Schülerinnen und Schüler besteht zum einen darin, die Technik des Wurfs als auch das Fallen in absoluter Zeitlupe auszuführen, und zum anderen in der gegenseitigen kriterienorientierten Beurteilung. Somit bleibt beiden zum Beobachten des Bewegungsablaufs genügend Zeit. Durch die sehr langsame Ausführungsgeschwindigkeit verliert die fallende Partnerin / der fallende Partner die Angst vor dem Fall. Gleichzeitig ist es für beide Partner eine konditionell anspruchsvolle Übung, die auch zweckmäßig innerhalb der Erwärmung eingesetzt werden kann.

Unter Einwirkung der Partnerin / des Partners wird nun entsprechend der methodischen Reihe der nächste Schwierigkeitsgrad erreicht. Die hockende Partnerin / der hockende Partner weiß nicht, in welche Richtung sie/er fallen wird, da die Partnerin / der Partner, hinter ihr/ihm, die Richtung willkürlich durch Zug auf die jeweilige Seite bestimmt (optimalerweise erfolgt der Zug jeweils schräg nach hinten). Diese Übungsform kann zusätzlich mit dem Fallen nach hinten ergänzt werden (vgl. Ausführungen dazu in diesem Abschnitt oben). Die Schülerinnen und Schüler erlernen auf diesem Weg das flexible und spontane Anwenden des Erlernten innerhalb begrenzter Handlungsmöglichkeiten. Die Intensität des Zuges kann von langsam geführt bis schnell und kraftvoll herunterziehen variiert werden und MUSS dem Können des Lernenden angepasst sein. Besondere Rücksicht gilt hierbei dem Hochhalten des Kopfes (um Unannehmlichkeiten oder gar Verletzungen durch ein Aufschlagen des Kopfes oder ein Schleudertrauma zu vermeiden). Sollten hier Schwächen in Schulter-, Nacken- oder Halsmuskulatur festgestellt werden, müssen diese mit Blick auf die Fallübungen aus weiter erhöhten Positionen zielgerichtet gestärkt werden. Des Weiteren muss ebenfalls bereits bei geringem Einbeugen des abschlagenden Arms der Zug der Partnerin / des Partners reduziert und ggf. zu einem vorübergehenden langsamen Herunterführen zurückgekehrt werden, um eine Festigung dieses Fehlerbildes zu verhindern.

Entsprechend dem Kompetenzmodell werden die Schülerinnen und Schüler nach Abschluss des zweiten Abschnitts auf das Erreichen der Niveaustufe D vorbereitet.

### ABSCHNITT III

Im dritten Abschnitt zum Erlernen des Fallens ergeben sich zum vorherigen Abschnitt zwei Veränderungen.

Durch die zusätzliche Erhöhung des Körperschwerpunktes, indem die Fallübungen nun aus dem Hockstand ausgeführt werden, erhöhen sich die Aufprallgeschwindigkeit und die durch den Körper auf die Matte wirkende Energie. Erfahrungsgemäß treten in dieser Phase die ersten deutlichen Anzeichen von Angst vor dem Fallen auf, indem:

- die Schülerinnen und Schüler den Ellenbogen anwinkeln und den Oberarm nicht parallel zur Matte gestreckt lassen, sondern sich mit dem Ellenbogen auf der Matte abfangen wollen – ACHTUNG – VERLETZUNGSGEFAHR!!!
- die Schülerinnen und Schüler zuerst mit dem Gesäß auf der Matte landen und dadurch den Aufprall des Oberkörpers deutlich abbremsen, da sie sich nun aus der kurzzeitig sitzenden Position nur auf die Seite legen. Hierbei ist das Problem, dass die Schülerinnen und Schüler die Energie des Körpers beim Aufprall mit einer relativ kleinen Fläche (der Gesäßhälfte) absorbieren und dieses besonders im Wiederholungsfall zu Schmerzen führen kann. Dies steht wiederum einem Angstabbau entgegen.

Bei beiden Fehlerbildern sollte vorübergehend zum Abschnitt II zurückgekehrt werden, um die Übungen aus der Hocke zu festigen.

Die zweite Neuerung ist das Anwenden des Fallens in der Phase der Auseinandersetzung. In dieser spielerischen Form, dem Rodeo (vgl. Abschnitt 2.3), versuchen die Schülerinnen und Schüler ihre Partnerin / ihren Partner von dem eigenen Rücken abzuwerfen, die/der sich wiederum nur durch eine korrekt ausgeführte Fallübung abfangen darf. Diese Übungsform bereitet den Schülerinnen und Schüler viel Spaß und dementsprechend hoch ist die Motivation während der Übungszeit. Es sollte noch einmal ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass IMMER die Fallübungen seitwärts bzw. rückwärts ausgeführt werden müssen. Besonders bei Abwürfen nach vorn versucht die/der Fallende sich nicht selten mit den Händen abzustützen, was unter anderem zu Verletzungen im Bereich der Handgelenke führen kann. Daher soll die/der Fallende immer ihre/seine Körpervorderseite zum Partner drehen und sich mit der Fallübung seitwärts abfangen.

Während der Phase der kooperativen Anwendung sind die Wurfausführungen so gewählt, dass die fallende Partnerin / der fallende Partner immer mit mindestens einem Bein Bodenkontakt hat (in der Übersicht abgebildet sind der Große Außensturz, die Große Innensichel, vgl. Abschnitt 7.3.1 sowie die Kleine Innensichel, vgl. Abschnitt 7.4)<sup>4</sup>. Dieses vermittelt der/dem Fallenden Sicherheit und verhindert einen freien Fall. Die/der Fallende kann somit, wie im Abschnitt II, noch ihren/seinen Körperschwerpunkt absenken und somit die Aufprallgeschwindigkeit verringern. Die/der Werfende wiederum kann bei diesen ausgewählten Würfen noch während des Werfens ausreichend Kontrolle ausüben und die Partnerin / den Partner zumindest mit mäßiger Geschwindigkeit ablegen.

Obwohl sich in diesem Abschnitt bereits eine Übungsform für die dynamische kämpferische Auseinandersetzung befindet, sollten die Schülerinnen und Schüler zum Ende des dritten Lernabschnitts nach Einwirkung einer Partnerin / eines Partners aus unterschiedlichen Ausgangslagen sicher und kontrolliert fallen können und somit die Niveaustufe E–F erreicht haben.

<sup>4</sup> Je nach Wurfausführung und Umsetzung des Wurfprinzips entsprechend dem Deutschen Judobunds können die beiden Innensicheln auch als Innenfeger und somit als „*O-uch-barai*“ und „*Ko-uchi-barai*“ gedeutet werden. Zur Vereinfachung für den Schulsport wird an dieser Stelle nicht weiter darauf eingegangen, sondern auf die Fachliteratur verwiesen.

## ABSCHNITT IV

Im letzten Abschnitt des Fallenlernens sollen alle Übungsformen aus dem Stand ausgeführt werden können. Beim Fallen nach hinten sollte der Zug bei der / beim Fallenden an der Hüfte erfolgen, so dass ein Sturz aus einer Hohlkreuzposition vermieden wird (VERLETZUNGSGEFAHR!) und die Fallenergie in eine rotatorische Bewegung umgeleitet werden kann. Hier liegt der größte Unterschied zum Lernabschnitt III.

Ein weiterer Unterschied liegt darin, dass der Partner bei den Wurfausführungen (Großer Hüftwurf, vgl. Abschnitt 7.5.2) einem freien Fall ausgesetzt ist und nur noch durch die Hilfestellung der/des Werfenden die Aufprallgeschwindigkeit etwas reduziert werden kann.

Die dynamische/kämpferische Auseinandersetzung erfolgt nun in Form eines Übungskampfes, bei dem die Partnerin / der Partner aus ungewollten und unvorhersehbaren Situationen das richtige Fallen unter Beweis stellen sollen.

### 5.1 VORSCHLAG ZUR BEWERTUNG IM KOMPETENZBEREICH FALLEN

Die Bewertungsmatrix des Fallens ermöglicht eine individuelle Benotung in den einzelnen Niveaustufen entsprechend dem Leistungsniveau der Schülerinnen und Schüler.

Die Matrix ist in zwei Berechnungsabschnitte eingeteilt: der *Punktesummierung* der grundlegenden technischen Merkmale (A K A) sowie dem Ausgangswert des Höhenniveaus, der von 2 Punkten (Streck-sitz) bis 14 Punkte (Stand bzw. Übungskampf) entsprechend der Ausgangsposition eine konstante Größe darstellt. Um risikobereiten Schülerinnen und Schülern mit dem Blick auf eine möglichst hohe Punktzahl zuvorzukommen, sollte die Lehrkraft rechtzeitig darauf hinweisen, dass die grundlegende Anforderung für eine ausreichende Leistung IMMER ein sicheres und kontrolliertes Fallen ist. Sollte dieses im Allgemeinen nicht gewährleistet sein, kann die gezeigte Leistung nicht mit „ausreichend“ bewertet werden.

Nachdem der Ausgangswert des Höhenniveaus bestimmt ist, werden die einzelnen technischen Merkmale mit maximal 3 Punkten bewertet (siehe Bewertungsmatrix), innerhalb der Bewertungen sind rechte UND linke Fallausführung gleichwertig zu betrachten.

Im zweiten Berechnungsabschnitt, der Punktemultiplikation wird die erreichte Zwischensumme mit dem Faktor der **Falldynamik (maximal 1,5)** multipliziert.

Der Faktor Falldynamik

- 0,5 – wird bei einer zögernden und langsamen Ausführung,
- 1,0 – wird bei einer flüssigen und normalen Fallgeschwindigkeit,
- 1,5 – wird bei einer überaus entschlossenen und dynamischen Fallübung

verwendet. Bei großen Unterschieden zwischen der rechten und linken Fallausführung kann ggf. ein Mittelwert herangezogen werden.

Entsprechend den Niveaustufen berücksichtigt die Bewertungsmatrix ebenfalls das **Einwirken einer Partnerin / eines Partners (maximal Faktor 2)** bzw. die **freie Anwendung mit einer Partnerin / einem Partner (maximal Faktor 3)**. Beide genannten Faktoren werden bei einer/einem entschlossen agierenden Übenden mit normaler Ausführungsgeschwindigkeit vergeben. Sollten die Übenden ersichtlich die geforderte Krafteinwirkung vermeiden, Zeichen zur Seitenwahl geben oder eine verlangsamte Ausführungsgeschwindigkeit provozieren, können die Faktoren je nach Ausmaß um 0,5 oder 1,0 Punkte reduziert werden.

Somit wird das Zwischenprodukt aus Zwischensumme und Falldynamikfaktor mit dem Faktor der Partnereinwirkung multipliziert und ergibt das Endprodukt, deren Punktzahl entsprechend der nachstehenden Bewertungstabelle zur Note führt.

## 5.2 BEWERTUNGSMATRIX FALLEN

Ausgangslevel	SUMME					FAKTOREN			max. Punkte
	Ausgangsposition	Streckung Arm r/l	Sicherheit Kopf	Bewusstes Ausatmen	$\Sigma$ max.	Falldynamik	Einwirkung der Partnerin / des Partners	Freie Anwendung	
<i>Strecksitz</i>	2	3	3	3	11	1,5	---	---	17
<i>Hocke</i>	6	3	3	3	15	1,5	2	---	45
<i>Hockstand</i>	10	3	3	3	19	1,5	2	---	57
<i>Stand</i>	14	3	3	3	23	1,5	2	---	69
<i>Rodeo</i>	10	3	3	3	19	1,5	---	3	86
<i>Übungskampf</i>	14	3	3	3	23	1,5	---	3	104

	Niveaustufen							
	A	B	C	D	E	F	G	H
<i>Punkte 100 %</i>	23	29	35	45	57	69	86	104
<b>Noten</b>								
<b>1</b>	22	28	34	43	55	66	83	100
<b>2</b>	18	23	28	36	46	55	69	83
<b>3</b>	14	17	21	27	34	41	52	63
<b>4</b>	10	13	16	20	26	31	39	47
<b>5</b>	4	5	6	7	9	11	14	17



### 5.3 METHODIKRASTER FALLEN

Ab- schnitt	Grundform	Unter Einwirkung des Partners	In der kooperativen Anwendung			In der Auseinander- setzung
I						
II						
III						
IV						

## 5.4 NIVEAUSTUFENÜBERSICHT IM KOMPETENZBEREICH FALLEN

A	B	C		D	E		F	G	H
aus dem Streck-sitz sicher fallen	aus dem Knie-/Hockstand sicher fallen	aus dem Stand sicher fallen		nach Einwirkung der Partnerin oder des Partners sicher und kontrolliert fallen	nach Einwirkung der Partnerin oder des Partners aus unterschiedlichen Ausgangslagen sicher und kontrolliert fallen			nach dynamischer/kämpferischer Auseinandersetzung mit der Partnerin oder dem Partner sicher und kontrolliert fallen	
									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arm lang!</li> <li>- Kopf hoch!</li> <li>- Ausatmen!</li> </ul>		<p>Zusätzlich: Das Gesäß soll nicht als Puffer genommen werden, um dann langsamer mit dem Rest des Körpers zu fallen.</p>		<p>Die Dynamik des Zugs muss entsprechend dem Lernstand angepasst werden – bei wechselnden Partnerinnen/Partnern jeweils herantasten.</p>	<p>Die Wurfdynamik ist abhängig von der Fallhöhe, der Wurfgeschwindigkeit und der Hilfestellung der Partnerin / des Partners – diese Faktoren müssen ebenfalls hinsichtlich des Lernstandes der/des Fallenden berücksichtigt werden.</p>			<p>Trotz eines Gegeneinanders gilt es, miteinander zu fallen. Die/der Werfende gibt der/dem Fallenden wenn möglich immer Hilfestellung.</p>	

## 6 ANSÄTZE ZUM DIFFERENZIIERTEN UNTERRICHTEN

In Anbetracht leistungsheterogener Lerngruppen ist für einen optimalen Lernerfolg neben der kooperativen Arbeit der Schülerinnen und Schüler untereinander ein individueller, auf die Schülerin bzw. den Schüler angepasster Lehrweg die Zielvorstellung einer jeden Lehrkraft. Klassensituationen mit annähernd dreißig Schülerinnen und Schülern machen eine individuelle Betreuung zugeschnitten auf die motorischen Leistungsvoraussetzungen, die Auffassungsgabe sowie eventuell vorhandene körperliche oder sonstige Beeinträchtigungen kaum oder nur selten möglich.

Unterforderung der Schülerinnen und Schüler kann zu Unterrichtsstörungen führen

Besonders die Leistungsspitzen und die Leistungsschwächeren einer Klasse benötigen spezielle Aufmerksamkeit. Eine Unterforderung kann zu Langeweile, zu mangelnder Motivation oder ungenügender Reizsetzung für eine optimale Leistungsentwicklung führen. Diese Umstände haben oftmals Unterrichtsstörungen zur Folge, da neue Beschäftigungen gesucht und die Mitschülerinnen und Mitschüler abgelenkt, belästigt oder in Extremfällen sogar gefährdet werden.

Überforderung von Schülerinnen und Schüler provoziert mögliche Verletzungen

Bei den Leistungsschwächeren liegt das Problem in der sinkenden Motivation durch Misserfolge aufgrund von Überforderung. Sinkende Konzentration und Unachtsamkeit können daraus folgen, die die Verletzungsgefahr ansteigen lassen.

Daher sind kooperative Lernformen für die Schülerinnen und Schüler aufgrund ihrer kontinuierlichen und gegenseitigen Kontrolle ein wichtiger Bestandteil erfolgreichen Unterrichts.

Durch Selbstständigkeit individuelle Lerntempi zulassen

Weiterhin muss der Übungsprozess so organisiert werden, dass sich die Paare bzw. Gruppen in Eigenverantwortung und im individuellen Lerntempo dem Lerngegenstand nähern können.

Vom Miteinander zum (kontrollierten) Gegeneinander

Die folgende Darstellung soll einen möglichen Lösungsansatz bieten, um mit entsprechenden Aufgabenstellungen ein selbstständiges Lernen mit individuellen Lerntempi zu ermöglichen. Es wird davon ausgegangen, dass das Erwerben der technischen Zieltechnik anfänglich kooperativ und im Laufe der Sequenz auch gegen Widerstände geübt wird.

Vorteile, die sich durch den Einsatz von abgestuften Aufgabenstellungen ergeben:

- Die Schülerinnen und Schüler können vermehrt eigenverantwortlich üben,
- in einem individuellen Lerntempo,
- die gestellte Grundaufgabe (das Erlernen einer bestimmten Technik) ist für alle erfüllbar und somit verringert sich der Leistungsdruck; dennoch gibt es genügend Reserven nach oben zur technischen Erarbeitung und Vervollkommnung,
- es erfolgt keine Einteilung in Leistungsgruppen (geringere Frustration, da man nicht öffentlich kategorisiert wird).

### METHODISCHE REIHE IM TECHNIKERWERB:

#### *gemeinsam*

- perfektes Technikleitbild
- auch zur schwächeren Seite
- Zeitlupe
- aus der Bewegung

#### *Gegeneinander*

- die Partnerin / der Partner leistet geringen Widerstand (z. B. mit den Beinen)
- Widerstand wird größer (z. B. mit Hüfte + Beinen + Armen)
- die Partnerin / der Partner versucht einen Wurfansatz zu verhindern
- die/der Agierende kombiniert, nach dem Misserfolg der ersten Technik wird eine Zweite erfolgreich umgesetzt (**kombiniert**)
- die Partnerin / der Partner reagiert auf den Verteidigungsversuch mit einer eigenen Technik, welche die neu entstandene Situation nutzt und zum Erfolg führt (**kontert**)

Die Differenzierung während der **Kompetenzschulung Kämpfen** stellt hinsichtlich der Fürsorgepflicht eine besondere Herausforderung dar, insbesondere wenn deutliche körperliche oder leistungsmäßige Disparitäten zwischen den Partnerinnen und Partnern vorliegen und der überlegene Partner sich dennoch profilieren möchte.

In der Regel finden sich nahezu gleichstarke Partnerinnen und Partner zu einem Team zusammen. Die Paare sollten ebenfalls im Sinne der zuvor festgelegten Regeln stets auf die körperliche und psychische Unversehrtheit ihres Gegenübers achten.

Dennoch kommt es ebenfalls vor, dass ungleiche Partnerinnen und Partner die an sie gestellten Aufgaben erfüllen möchten. Möglichkeiten, die bestehenden Unterschiede auszugleichen, können zum Beispiel sein,

- eine Kampfanzetzung zwei gegen einen, was sich ebenfalls sehr gut bei ungeraden Lerngruppen anbietet und
- der Einsatz von Handicaps, hierbei wird die Bewegungs- und Aktionsfreiheit des Partners eingeschränkt und somit ein Ausgleich geschaffen. Handicaps können ggf. auch miteinander kombiniert werden.
- Mögliche Handicaps können das Zusammenbinden der Beine an den Knöcheln oder bis zu den Knien (größere Einschränkung), das Fixieren eines Arms am Körper, das Festhalten von kleinen Schaumstoffbällen oder Taschentuchpackungen, um das Greifen zu unterbinden, Verbinden der Augen zur Einschränkung der Sehfähigkeit usw.

### DIFFERENZIERUNG UND NACHTELSAUSGLEICHE BEIM KÄMPFEN

#### **Freie Partnerwahl**

- In der Regel finden sich nahezu gleichstarke Paare (Trotzdem auf Partnerwechsel achten!)

#### **Einsatz von Handicaps:**

- Füße zusammenbinden
- Beine zusammenbinden
- Hände immobilisieren (weiche Bälle oder Taschentuchpäckchen)
- Arme immobilisieren (an Körper binden)
- Augen verbinden
- gewisse Bewegungsmuster verbieten (darf nicht eindrehen; darf nicht zu den Beinen fassen)

#### **2 gegen 1**

Differenzierung bei ungleichen Paaren

i. d. R. finden sich meist gleichstarke Partner –

Herausforderung wird gesucht



Einsatz von Handicaps stellt für überlegene Schülerinnen und Schüler eine Herausforderung dar

Handicaps sind auch miteinander kombinierbar

## 7 JUDONAHE ANSÄTZE IM STAND

Das Rangeln und Kämpfen am Boden hat einen hohen Reiz und wird von den Schülerinnen und Schülern in diesem Bewegungsfeld gerne angenommen. Schaut man jedoch in alltägliche Situationen, ob nun auf dem Spielplatz, dem Schulhof oder bei Auseinandersetzungen auf der Straße, befinden sich die Parteien anfänglich im Stand. So verhält es sich auch im Wettkampfgeschehen bei allen Kampfkünsten. Somit sollten wir unseren Schülerinnen und Schülern ebenfalls diese Ebene des Kämpfens ermöglichen und didaktisch sowie methodisch feinfühlig aufbauen.

Kämpfen im Stand erst thematisieren wenn die Lerngruppe sicher fallen kann

Absolut ratsam ist es, Formen des Kämpfens im Stand mit dem Ziel, die Partnerin / den Partner in die Bodenlage zu befördern, erst im späteren Verlauf einer Unterrichtsreihe einzuführen oder gar erst in einer zweiten Unterrichtsreihe ausführlicher zu thematisieren. Begründet ist dieser Vorschlag in dem hohen Respekt vor dem Fallen aus größeren Höhen (Hockstand und Stand) und der unabdingbaren Voraussetzung, die Fallübungen auf der Niveaustufe D gut zu beherrschen. Ausnahmen bilden hier die kooperative Vermittlung der Fallübungen durch Anwendungsaufgaben, wie sie im Folgenden vorgestellt werden, und Aufgabenstellungen oder Spielformen, die nicht das Ziel verfolgen, die Partnerin / den Partner in die Bodenlage zu befördern.

Gemeinsames Fallen lernen bildet hier eine Ausnahme

Vorbereitend auf die in diesem Kapitel vorgestellten judonahen Ansätze im Stand wurden bereits das Erlernen des Fallens und verschiedene sportartunspezifische kämpferische Spielformen und Aufgabenstellung behandelt.

Nicht werfen – gemeinsam Fallen lernen

Viele Schülerinnen und Schüler werden trotz ausführlich geübter Fallübungen Angst vor dem Geworfenwerden haben, sobald sie vernehmen, dass nun Würfe im Unterricht geübt werden. Daher ist es sinnvoll, das Vorhaben ähnlich wie bereits beim Anbahnen von Körperkontakt in dieser Transparenz gar nicht zu kommunizieren, sondern anfänglich als Bewegungsaufgabe einzuführen. Im besonderen Maße bietet sich aus vielerlei Hinsicht eine kooperative Aufgabenstellung des gemeinsamen Fallenlernens an.

- Der Fokus liegt nicht auf dem Wurf, sondern auf einer anderen Form der Fallübung (vgl. Niveaustufen D und E)

Gegenseitige Kontrolle lenkt vor Angst ab

- Die einheitliche Vermittlung von Aktion (Wurf) und Reaktion (Fallen) mit der zusätzlichen Aufgabe des Kontrollierens der Partnerin / des Partners lenkt den Fokus von der Angst zu fallen zur verantwortlichen Aufgabe des Kontrollierens

Durch Zeitlupe schneller ans Ziel

- Die gemeinsame Aufgabe für beide Partner wird umso einfacher, je langsamer die Übung ausgeführt wird – hier kann die Lehrkraft die Aufgabe stellen, die Ausführung in Zeitlupengeschwindigkeit durchzuführen. Dadurch werden die Wurfdynamik und somit auch der Respekt vor dem Fallen reduziert. Durch ständige Kontrolle beim Ablegen der Partnerin / des Partners wird Sicherheit vermittelt und durch die auf diesem Weg gemachte Bewegungserfahrung wird die Angst vor dem Unbekannten genommen.

Zu Beginn möglichst viel Kontrolle über den Partner

Um diese ständige Kontrolle über den Partner ausüben zu können, ist die Auswahl der Wurfprinzipien äußerst entscheidend. Somit verfolgt der methodische

Ansatz zur Vermittlung der Niederwürfe dem didaktischen Prinzip „Von viel Kontrolle zu weniger Kontrolle“.

Beachte:

- Eine gute Kontrolle kann nur ausgeübt werden, wenn die/der Werfende einen festen Stand hat, sich also selbst im Gleichgewicht befindet.
- Nur wenn die Körperschwerpunkte beider Partner möglichst nah beieinander liegen, kann das Fallen des Partners gut kontrolliert werden.
- Eine gute Kontrolle kann nur erfolgen, wenn beide Partner sich zuvor über eine feste Verbindung (Griff, Einhaken usw.) verständigt haben.

Um den Fallenden möglichst viel Sicherheit zu geben, sollten die Techniken in der Regel so ausgewählt werden, dass die/der Fallende:

- die Möglichkeit hat, in Fallrichtung zu schauen,
- die Möglichkeit hat, die Fallhöhe durch Absenken des eigenen Körperschwerpunkts zu reduzieren,
- zunächst aus einem sicheren Stand heraus fällt und
- durch den Partner abgesichert, den Verlust des eigenen Gleichgewichts wahrnimmt und in die Endposition der Fallübung abgelegt wird.

In der Regel sollten hier die folgenden methodischen Schritte Berücksichtigung finden:

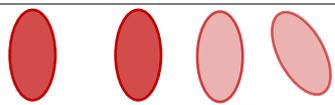
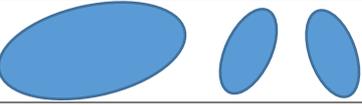
- vom beidbeinigen Stand des Fallenden zum freien Fall,
- vom Wurf aus dem Stand zum Wurf aus der Bewegung,
- von der Zeitlupe zur dynamischen Wurfausführung.

Bei dem ersten Wurf der hier vorgestellten methodischen Reihe wird zugunsten einer besseren Kontrolle des Partners auf einen beidbeinigen Stand beider Übenden geachtet.

Vor der Betrachtung unterschiedlicher Möglichkeiten, einen Partner aus der Ausgangsposition Stand in die Endposition Bodenlage zu befördern oder vielmehr zu werfen, muss die Ursache, das Verlieren des Gleichgewichts, genauer betrachtet werden.

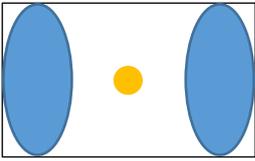
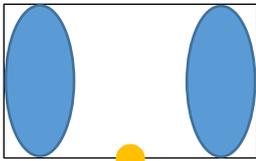
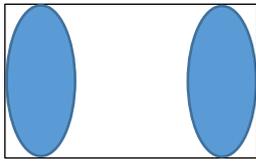
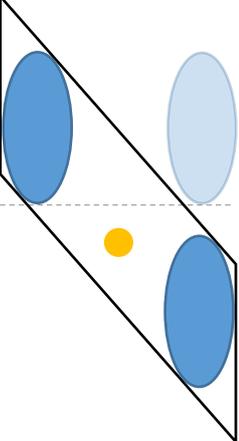
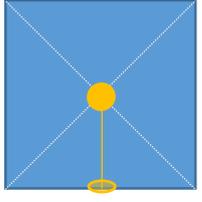
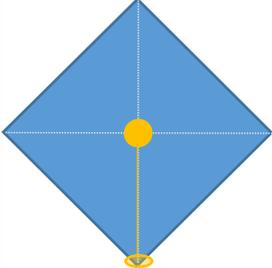
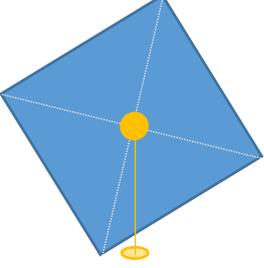
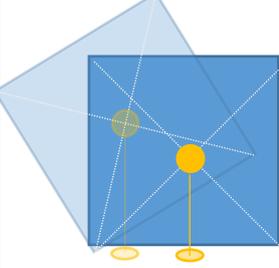
An dieser Stelle wird zwischen vier Gleichgewichtszuständen unterschieden.

Die unten dargestellte Legende dient dem besseren Verständnis der in den folgenden Abschnitten enthaltenen Abbildungen und Schrittdiagramme.

	Füße des agierenden Partners (Tori), die vorherige Fußstellung des Agierenden
	Kontaktfläche am Boden/Füße des passiven/ erduldenden Partners (Uke)
	KSP- Körperschwerpunkt, Körperschwerpunkt des Agierenden / des passiven Partners
	Bewegungsrichtung / Krafrichtung des Agierenden
	Standfläche des erduldenen Partners
Partner	Partnerin/Partner
Agierender	Die/der Agierende



## 7.1 GLEICHGEWICHTSZUSTÄNDE

stables Gleichgewicht	labiles Gleichgewicht	gebrochenes/ instabiles Gleichgewicht	dynamisches Gleichgewicht
			
			
<p>Das Lot des KSP befindet sich innerhalb der Unterstützungsfläche/Standfläche (Fläche zwischen den Verbindungslinien von Fersen, Zehen und den jeweiligen Fußaußenkanten).</p>	<p>Das Lot des KSP befindet sich genau auf einer Linie mit der Unterstützungsfläche/Standfläche.</p>	<p>Das Lot des KSP befindet sich außerhalb der Unterstützungsfläche/Standfläche. Der Körper fällt bzw. kippt um.</p>	<p>Nach einem gebrochenen Gleichgewicht wird eine dynamische Aktion, z. B. ein Schritt, durchgeführt, um zu einem stabilen Gleichgewicht zurückzukehren.</p>

Angelehnt an die unterschiedlichen Formen des Gleichgewichts kann der Partner auf verschiedenen Wegen zu Fall gebracht werden:

- wenn es gelingt, dessen KSP außerhalb seiner Standfläche/Unterstützungsfläche zu bewegen und dabei die Herstellung eines dynamischen Gleichgewichts zu vermeiden, d. h. der Partner muss daran gehindert werden, einen Schritt ausführen zu können. Dieses gelingt, wenn das dem Agierenden näher stehende oder beide Beine des Partners unter eigene Kontrolle gebracht werden. Diese Kontrolle kann z. B. erreicht werden, wenn das Bein am Boden (z. B. mit den eigenen Beinen), am Körper oder mit den Händen fixiert und damit die Bewegungsfreiheit massiv eingeschränkt wird – es wird BLOCKIERT.

- wenn das attackierte Bein durch den Agierenden bewusst bewegt und ein kontrolliertes Aufsetzen durch den Partner unmöglich wird. Dadurch wird der Partner gehindert seine Standfläche zu vergrößern bzw. sein Gleichgewicht wieder dynamisch herzustellen. Dieses kann erfolgen, wenn das Bein unbelastet ist, z. B. während eines Schritts, um das Gleichgewicht wieder herzustellen – es wird GEFEGT.
- wenn das Bein, obwohl es belastet ist, in Richtung der Zehen (z. B. durch Hand oder Fuß) wegbewegt wird – dem Partner wird die Standfläche/Unterstützungsfläche verkleinert, es wird GESICHELТ.

Partner durch Blockieren des Beins aus dem Gleichgewicht bringen

Hinsichtlich der motorischen Anforderung ist es am einfachsten, mit Übungen zu beginnen, die die Partnerin / den Partner durch das Blockieren eines Beins am Wiedererlangen ihres/seines Gleichgewichts hindern und sie/ihn so zu Fall bringen. Auch wenn es vom Anspruch her weniger komplexe Würfe gibt, ist es aufgrund des hier vorgestellten Gesamtkonzepts sinnvoll, mit Ansätzen zu arbeiten, bei denen jeweils ein oder beide Beine durch die Hände des Agierenden blockiert werden. Hier ergeben sich Lösungsansätze zu den bereits zuvor kennengelernten Spiel- und Zweikampfformen aus dem Abschnitt 2.6.

## 7.2 BEINFASSTECHNIKEN

Die Würfe, bei denen ein oder beide Beine der Partnerin / des Partners durch einen Griff blockiert werden, sind entsprechend ihrem methodischen Vorgehen fast identisch, sodass diese methodischen Überlegungen für alle drei folgenden Beinfasstechniken gleichsam anwendbar sind.

### Methodischen Überlegungen

#### Vorbereitende Übungen

Berühren oder Fangen eines Beins in der Erwärmung

Zum Schaffen einer Problemstellung können die verschiedenen Spielformen vom Kampf von Körperberührungen (vgl. Abschnitt 2.6) mit in die Erwärmung integriert werden. Es würden sich an dieser Stelle besonders Formen zum Berühren oder Hochheben eines gegnerischen Beins anbieten.

Problemstellung schaffen

Problemstellung: Das Bein der Partnerin / des Partners kann nur unter hoher Kraftanstrengung gegen deren/dessen Willen angehoben werden.

Bein entlasten durch Verschiebung des KSP

Erkenntnis: Durch das Verschieben des Körperschwerpunkts der Partnerin / des Partners verlagert sich auch das Körpergewicht in die entsprechende Richtung, sodass das (hier) vordere Bein entlastet wird und ohne viel Kraft angehoben werden kann.

#### Die Wurfausführung

Anfangs in Zeitlupe üben

Die ersten Wiederholungen sollten explizit wie in Zeitlupe durchgeführt werden, so steht der kooperative Übungsgedanke für beide Partnerinnen/Partner im Vordergrund und durch die stark reduzierte Ausführungsgeschwindigkeit wird die Angst vor dem Fallen genommen. Zur allseitigen Ausbildung und flexibleren Anwendbarkeit sollten die Techniken immer beidseitig geübt werden.

Beidseitiges Üben

Vor diesem Hintergrund ist es empfehlenswert, auch in den kommenden Unterrichtseinheiten an dieser Übungsform zur Wiederholung des Wurfs und zur Festigung der Fallübung seitwärts festzuhalten. Außerdem ist es beiden Partnerinnen und Partnern möglich, sich für die jeweilige Aufgabe gegenseitig ein Feedback zu geben.

Übung zum kontrollierten Festigen des Fallens nutzen

Falls sich die fallende Partnerin / der fallende Partner während der Übung unsicher fühlen sollte, hat diese/dieser jederzeit die Möglichkeit, die Fallhöhe durch das Absenken des Gesäßes zu reduzieren. Von dieser Individualisierung sollte ggf. auch Gebrauch gemacht werden, wenn die Wurfgeschwindigkeit erhöht wird.

Fallhöhe vom Hockstand zum Stand erhöhen

Werden die Wurfausführungen aus dem Stand in einer dynamischen Ausführung sicher in den Rollen der/des Agierenden als auch der/des Fallenden beherrscht, können diese auch gegen den zunehmenden Widerstand der Partnerin / des Partners umgesetzt werden.

Der Widerstand kann sich zusätzlich nach dem erfolgreichen Wurf fortsetzen, sodass die/der Fallende gegen deren/dessen Versuch sich in die Bauchlage zu drehen, in der Rückenlage fixiert werden muss. Hierzu muss jedoch die Handlungskette des Übergangs vom Stand zum Boden zuvor thematisiert worden sein.

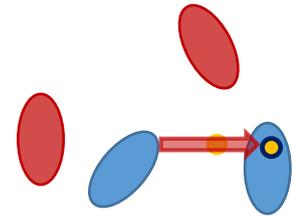
Gegen den Widerstand der Partnerin / des Partners arbeiten

## 7.2.1 DIAGONALER BEINFASSER

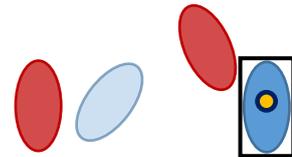
(Griff zum diagonalen Bein / der Agierende steht neben dem Partner)



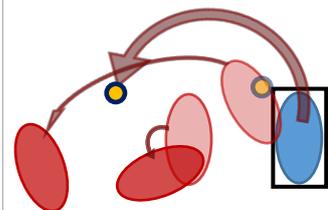
- KSP des Partners mit Hand, Schulter oder Unterarm auf das hintere Bein verschieben, um das vordere Bein deutlich zu entlasten und anheben zu können
- mit der anderen Hand möglichst nah an der Achillessehne greifen (Goldene Regel der Mechanik), um das Bein besser gegen den Willen des Partners anheben zu können



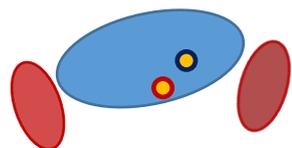
- Partner steht auf nur einem Bein (sehr kleine Unterstützungsfläche – gerät schnell in ein labiles oder gebrochenes Gleichgewicht)
- das angehobene Bein wird am eigenen Körper fixiert
- Kraftübertragung (Griff) erfolgt mindestens auf Höhe des KSP – im Anfängerbereich Griff bzw. gegenseitiges Einhaken im Bereich des Ellenbogens (bessere Unterstützungsmöglichkeit beim Fallen)



- Partner fällt durch eigene rückwärtige Schrittdrehung mit dem zum Partner nahestehende Bein – somit wird der KSP des Partners weit aus der Unterstützungsfläche gezogen



- für bestmögliche Kontrolle des Partners sollten die Lote beider KSP der vertikalen Ebene möglichst nah beieinander liegen
- zur besseren Kraftübertragung und Schonung der Wirbelsäule muss der Agierende mit möglichst geradem Rücken den eigenen KSP absenken und den Partner langsam zu Boden führen
- durch leichtes Hochziehen des Partners, bevor dessen Körper den Boden berührt, verlangsamt dessen Aufprallgeschwindigkeit deutlich und ein Fallen auf die Seite wird unterstützt (Fallübung seitwärts)



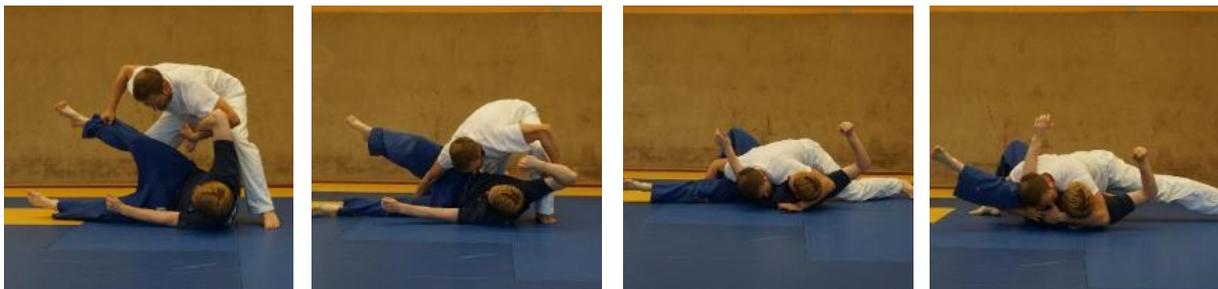
## Variationen & Handlungsketten zum Diagonalen Beinfasser

### Variation – Blockieren des Standbeins



Zusätzlich zum ursprünglichen *Diagonalen Beinfasser* kann das Standbein des Partners mit dem eigenen Bein blockiert werden. Diese Variation bietet sich besonders an, wenn der Partner versucht, durch Springen in einem stabilen Gleichgewicht zu bleiben. Der eigentliche Niederwurf wird bei dieser Variante durch die Rotation in Hüfte und Schultergürtel in Kombination mit einem Zug am Oberkörper/Arm des Partners vollzogen.

### Übergang vom Stand zum Boden



Nach dem sicheren Ablegen des Partners wird dessen Abwärtsgeschwindigkeit mit dem eigenen Körper übernommen und man folgt diesem in die Bodenlage. Dabei wird das eigene Gewicht mit den Händen und Knien abgefangen, bevor der Partner unverzüglich belastet wird. Anschließend werden die vier Prinzipien des Festhaltens am Boden (vgl. Abschnitt 3.1) umgesetzt.

- ohne Pause in Bodenlage nachfolgen
- nicht auf den Partner fallen lassen – Gewicht abfangen
- zuerst belasten

## Möglichkeiten des fächerverbindenden Unterrichts

**Physik** – Bezug auf Thema im RLP (vgl. MBJS & SenBJW 2015d)

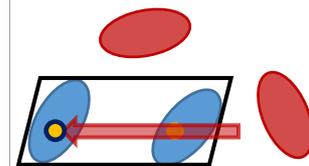
- Modell Kraftpfeil (3.2)
- Kraft als Wechselwirkung zweier Körper bei Form- und Bewegungsänderungen (3.2)
- Gewichtskraft (3.2)
- Kraftmessung (3.3)
- Goldene Regel der Mechanik (3.3)
- Hebelgesetz / Hebel am menschlichen Körper (3.3)

## 7.2.2 GLEICHSEITIGER BEINFASSER

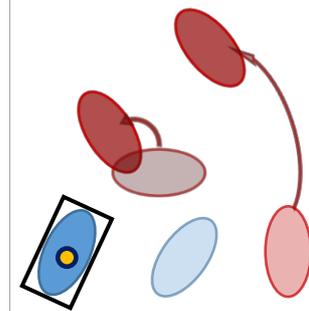
(Griff zum gleichseitigen Bein / der Agierende steht vor dem Partner)



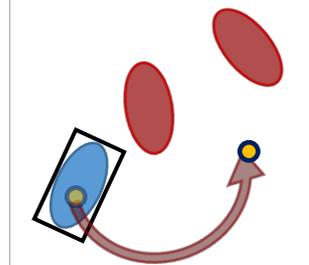
- KSP des Partners mit Hand, Schulter oder Unterarm auf das hintere Bein verschieben, um das vordere Bein deutlich zu entlasten und anheben zu können
- mit der anderen Hand möglichst weit am Unterschenkel greifen (Goldene Regel der Mechanik), um das Bein besser gegen den Willen des Partners anheben zu können



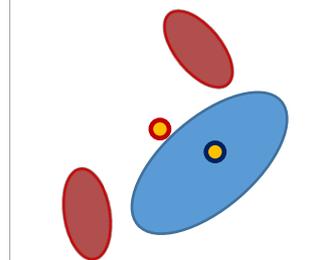
- Partner steht auf nur einem Bein (sehr kleine Unterstützungsfläche) – gerät schnell in ein labiles oder gebrochenes Gleichgewicht
- das angehobene Bein wird am eigenen Körper fixiert
- Kraftübertragung (Griff) erfolgt mindestens auf Höhe des KSP – im Anfängerbereich Griff bzw. gegenseitiges Einhaken im Bereich des Ellenbogens (bessere Unterstützungsmöglichkeit beim Fallen)



- Partner fällt durch eigene rückwärtige Schrittdrehung mit dem zum Partner ferner stehenden Bein – somit wird der KSP des Partners weit aus der Unterstützungsfläche gezogen

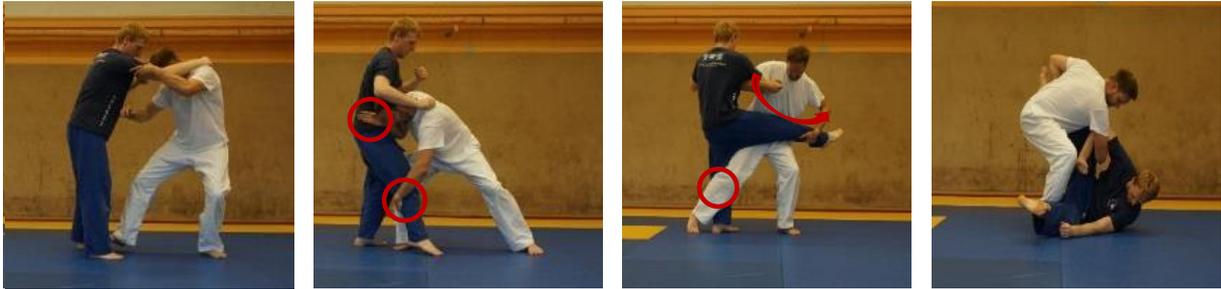


- für bestmögliche Kontrolle des Partners sollten die Lote beider KSP der vertikalen Ebene möglichst nah beieinander liegen
- zur besseren Kraftübertragung und Schonung der Wirbelsäule muss der Agierende mit möglichst geradem Rücken den eigenen KSP absenken und den Partner langsam zu Boden führen
- durch leichtes Hochziehen des Partners, bevor dessen Körper den Boden berührt, verlangsamt dessen Aufprallgeschwindigkeit deutlich und ein Fallen auf die Seite wird unterstützt (Fallübung seitwärts)



## Variation & Handlungsketten zum Gleichseitigen Beinfasser

### Variation – Blockieren des Standbeins



Adäquat zum *Diagonalen Beinfasser* kann die Grundform durch den Einsatz des eigenen Beins erweitert werden, falls der Partner versucht, dem Fallen durch Springen zu entkommen. Das zum Partner nahe stehende Bein wird nach der Schrittdrehung hinter das Standbein gesetzt, sodass das Standbein des Partners während der Körperdrehung blockiert ist.

### Übergang vom Stand zum Boden



Nach dem Ablegen des Partners wird dessen Abwärtsgeschwindigkeit mit dem eigenen Körper übernommen und man folgt diesem in die Bodenlage. Es ist darauf zu achten, dass man dabei nicht in des Partners Genitalbereich fällt und das eigene Gewicht mit den Händen und Knien abfängt. Möglichst schnell sollte danach der Partner belastet werden, um ihn anschließend in dessen Rückenlage festzuhalten.

- ohne Pause in Bodenlage nachfolgen
- nicht auf den Partner fallen lassen – Gewicht abfangen
- zuerst belasten

## Möglichkeiten des fächerverbindenden Unterrichts

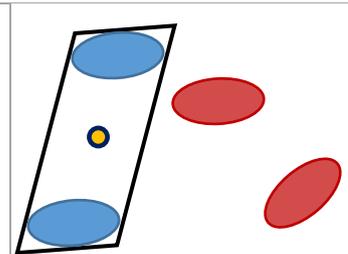
**Physik** – Bezug auf Thema im RLP (vgl. MBS & SenBJW 2015d)

- Modell Kraftpfeil (3.2)
- Kraft als Wechselwirkung zweier Körper bei Form- und Bewegungsveränderungen (3.2)
- Gewichtskraft (3.2)
- Kraftmessung (3.3)
- Goldene Regel der Mechanik (3.3)
- Hebelgesetz / Hebel am menschlichen Körper (3.3)

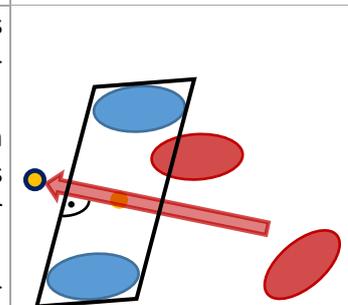
## 7.2.3 BEIDHÄNDIGER BEINFASSER



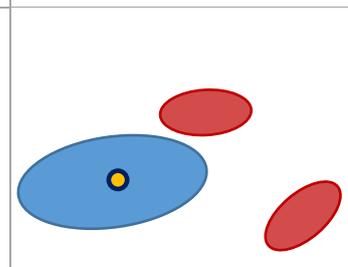
- die Beine des Partners an den Unterschenkeln mit den Händen blockieren
- mit der eigenen Schulter auf Höhe oder knapp unter dem KSP des Partners ansetzen



- durch Druck mit der Schulter wird der KSP des Partners aus seiner Standfläche herausgeschoben
- !!! optimale Schubrichtung – 90° zur gedachten Verbindungslinie beider Fersen des Partners (kann so geringere Gegenkräfte mithilfe der Fußstellung aufbauen)
- ein Schritt zum Wiederherstellen des Gleichgewichts wird durch das Fixieren der Beine des Partners verhindert, sodass dieser fallen muss



- Partner fällt gerade nach hinten, Fallgeschwindigkeit kann durch
- anfängliches Festhalten am Werfenden und/oder
- durch das Absenken des eigenen KSP verringert werden



## Variation zum Beidhändigen Beinfasser

### Variation – Blockieren des Standbeins – Doppelhandsichel



Eine Variation des *Beidhändigen Beinfassers* kann das hier dargestellte Wegreißen (Sicheln) der Beine des Partners sein. Das Ziel ist eine gesteigerte Wurfdynamik, die durch zwei Ursachen einzeln oder miteinander kombiniert erreicht werden kann.

1. Der Partner wird in einen freien Fall versetzt, indem dessen Beine im Augenblick des Erreichens des gebrochenen Gleichgewichts (Lot des KSP befindet sich hinter der Standfläche) weggezogen werden und er somit den Fall muskulär nicht mehr abbremsen kann.
2. Der KSP des Partners wird während des Verschiebens zusätzlich erhöht. Dazu ist es notwendig, dass die Schulter des Agierenden unterhalb des KSP des Partners ansetzt.



Die Variation des *Beidhändigen Beinfassers* darf nur von Schülerinnen und Schülern geübt werden, welche die Fallübung rückwärts mindestens auf Niveaustufe F gut beherrschen.

## Möglichkeiten des fächerverbindenden Unterrichts

**Physik** – Bezug auf Thema im RLP (vgl. MBSJ & SenBJW 2015d)

- Kraft als Wechselwirkung zweier Körper bei Form- und Bewegungsänderungen (3.2)
- Kraftmessung (3.3)
- Hebelgesetz / Hebel am menschlichen Körper (3.3)

### **Spezielles Beispiel:**

Vergleichende Berechnung der Aufprallgeschwindigkeit und daraus resultierenden kinetischen Energie in Abhängigkeit von der Fallhöhe



## 7.3 AUßENWÜRFE

Die im Folgenden vorgestellten Würfe, der *Große Außensturz* und die *Große Außensichel*, sind durch eine seitlich vom Partner / von der Partnerin einwirkende Handlung gekennzeichnet. Bereits während der Wurfvorbereitung wird der Partner / die Partnerin während des seitlichen Vorbeigehens der/des Agierenden aus dem Gleichgewicht gebracht, sodass die anschließende Wurfausführung möglichst effizient gestaltet werden kann. Vom Wurfprinzip knüpft besonders der *Große Außensturz* an das Blockieren der Beine an, nur dass dieses durch das eigene Bein und nicht durch die Hände geschieht. Auch hier wird der Partner am Wiedererlangen seines Gleichgewichts gehindert. Bei der *Großen Außensichel* wird das Bein der Partnerin / des Partners nicht nur passiv kontrolliert, sondern die Kniekehlen dienen als Kontaktpunkt, worüber eine zusätzliche Krafteinwirkung auf den Körper der Partnerin / des Partners geschieht und somit der Wurf an Dynamik gewinnt.

### Methodische Überlegungen

#### Allgemeine Hinweise

Methodisch gesehen sollte dem Erlernen der *Großen Außensichel* die Vermittlung des *Großen Außensturzes* vorangegangen sein. Hier sei noch einmal auf das Sicherheitsempfinden der/des fallenden Partnerin/Partners verwiesen, welches durch den beidbeinigen Stand und die geringere Wurfdynamik (wegen des an nur einem Kontaktpunkt wirkenden aktiven Krafteinsatzes) deutlich größer ist.

Weiterhin ist mit Blick auf den flexiblen Einsatz der Wurftechniken während zukünftiger Wettkampfformen von Anfang an auf eine beidseitige Vermittlung und Festigung zu achten. Die Seite, zu der die Technik während eines Übungskampfes ausgeführt wird, ergibt sich aus den Fußstellungen beider Übenden, da aus Effizienzgründen und zur eigenen Absicherung gegenüber Kontertechniken jeweils nur das vordere Bein der Partnerin / des Partners attackiert werden sollte.

Beidseitiges Üben

Immer das vordere Bein attackieren

#### Wurfvorbereitung

Während der Vermittlung des *Großen Außensturzes* hat sich bei Schülerinnen und Schülern eine analytische Vorgehensweise bewährt. Besonders das deutliche Vorbeigehen an der Partnerin / am Partner und das Brechen des Gleichgewichts (vgl. Abschnitt 7.1) sind elementar für eine erfolgreiche Wurfausführung und verlieren bei einem synthetischen Vorgehen oftmals die nötige Beachtung.

#### Wurfausführung

Bei beiden vorgestellten Würfungen ist die Fallrichtung der Partnerin / des Partners so bestimmt, dass diese/dieser nicht sieht, wohin er fällt, was wiederum Hemmungen vor dem Fallen auslösen kann. An dieser Stelle wird noch einmal an das Sicherheitsempfinden der/des fallenden Partnerin/Partners erinnert.

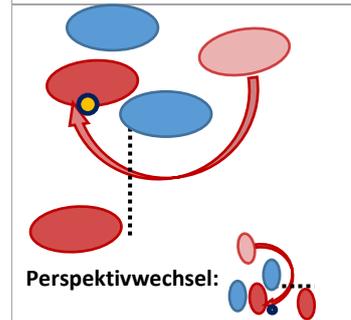
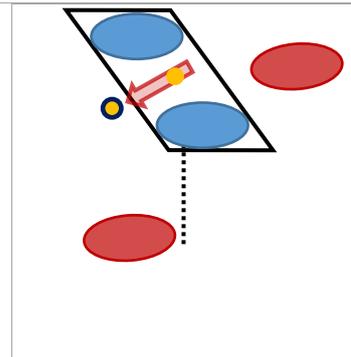
Ein bereits bei den Beifasstechniken vorgestellter Weg wäre das kooperative Werfen in Zeitlupe, welches mit dem *Großen Außensturz* auch im Anfängerbereich durchführbar ist. Mit zunehmender Sicherheit beim Fallen und Werfen können die Wurfdynamik und die Einführung der *Großen Außensichel* ohne weitere Probleme schrittweise erfolgen.

Angstabbau –  
Werfen in Zeitlupe

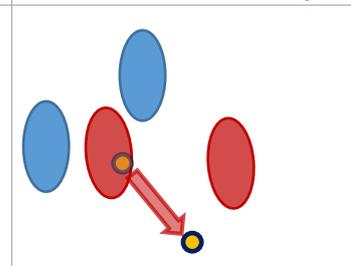
### 7.3.1 GROBER AUßENSTURZ



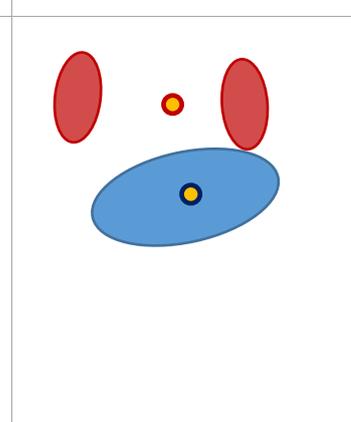
- Wurfvorbereitung beginnt mit großem Schritt (gleichseitiges Bein) am vorderen Bein des Partners vorbei, sodass die Ferse hinter der Ferse des Partners steht
- Partner wird ins Hohlkreuz gebracht (dadurch labiles Gleichgewicht) durch Kippen der Schulterachse des Partners (Zug nach unten am Arm, Druck nach unten mit der Schulter an der Schulter des Partners)



- Der Niederwurf kann auf zwei verschiedenen Varianten erfolgen:
- der Zug am Arm und Druck an der Schulter wird verstärkt geradlinig nach unten ausgeführt (siehe Foto)
  - der Zug und Druck wird durch eine eigene Rotation im Oberkörper und unterstützt



- Optimale Kontrolle über den Partner während des Fallens durch:
- Körpfernähe (Lot des KSP des Agierenden sollte nahe dem Körper des Partners sein)
  - Rücken des Agierenden möglichst gerade (rückenschonend und bessere Kraftentwicklung)
  - leichtes Hochziehen des Partners vor dessen Bodenkontakt (Aufprallgeschwindigkeit wird deutlich verlangsamt und der Körper des Partners in die Seitlage ausgerichtet - Fallübung seitwärts)



## Fehlerbilder

### Vorbeitreten am Partner



falsch

richtig

Der häufigste und grundlegendste Fehler, wenn das eigene Bein nicht weit genug am Partner vorbeigesetzt wird, ist die folgende Destabilisierung des Partners mit normalen Mitteln nahezu unmöglich. Daher muss die eigene Ferse hinter der Ferse des Partners stehen!

### Destabilisieren des Partners



falsch

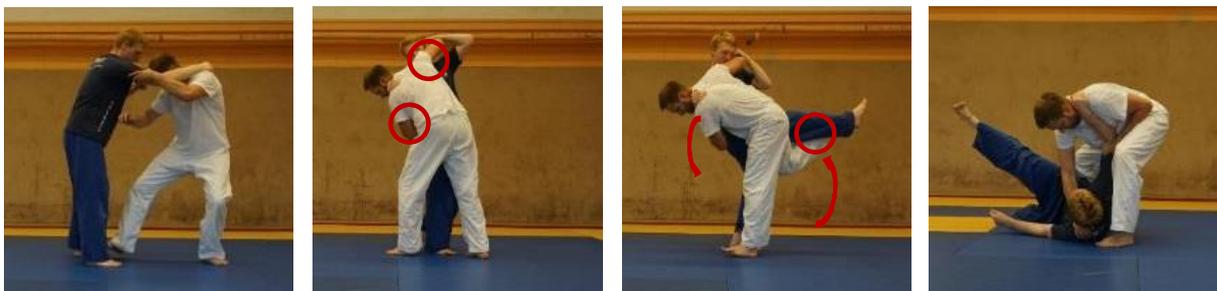
richtig

Im Folgenden wird der Partner nicht in eine instabile bzw. gebrochene Gleichgewichtssituation gebracht. Ursachen könnten sein:

- unzureichender Schritt am Partner vorbei
- kein ausreichendes Kippen der Schulterachse des Partners (Zug am Arm bzw. Druck am Oberkörper zu gering)
- kein Absichern mit der eigenen Schulter (mit der Schulter wird der Partner belastet, sodass er sich nicht wieder aufrichten kann)
- eigener zu aufrechter Stand (auf den eigenen vorderen Fuß schauen, Kinn auf die Brust nehmen)

## Variation & Handlungsketten zum Großen Außensturz

### Variation – Sicheln des Standbeins – Große Außensichel



Der Unterschied zum *Großen Außensturz* erfolgt in der Phase des Niederwurfs. Hier wird das körpernahe Bein des Partners nicht blockiert, sondern hier dient der Kontaktpunkt der Kniekehle zum aktiven Krafteinsatz, indem das Bein des Agierenden nach hinten und oben gehoben wird. Die Gesamtbewegung (Oberkörper mit Kontaktpunkt an der Schulter des Partners bewegt sich nach unten und eben beschriebener Beineinsatz nach oben) ähnelt einer Standwaage, wobei der Unterschenkel des Agierenden während des Niederwurfs deutlich angewinkelt bleiben muss, sodass der Partner durch ein Herausnehmen des Beins sein Gleichgewicht wiederherstellen kann.

## Übergang vom Stand zum Boden

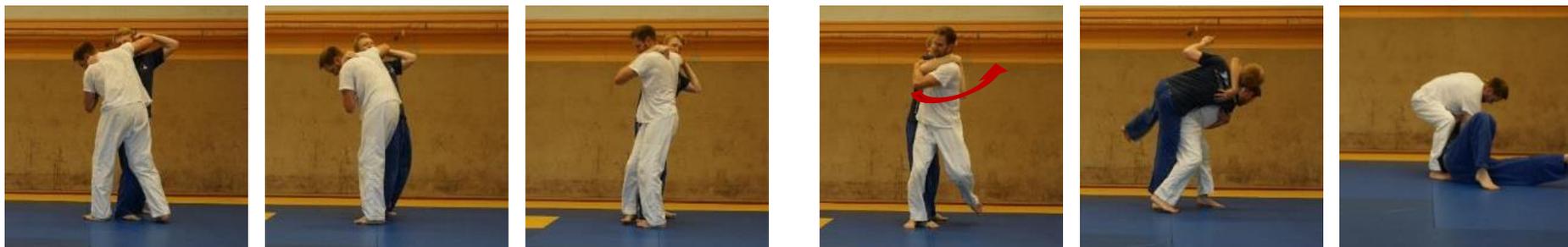


Nach dem sicheren Ablegen des Partners wird dessen Abwärtsgeschwindigkeit mit dem eigenen Körper übernommen und man folgt diesem in die Bodenlage. Dabei wird das eigene Gewicht mit den eigenen Händen und Knien abgefangen, bevor der Partner unverzüglich belastet und in der Bodenlage festgehalten wird.

- ohne Pause in die Bodenlage nachfolgen
- nicht auf den Partner fallen lassen – Gewicht abfangen
- zuerst belasten
- die Prinzipien des Festhaltens in der Bodenlage zügig umsetzen

## Kombinieren wenn der Große Außensturz verhindert wird

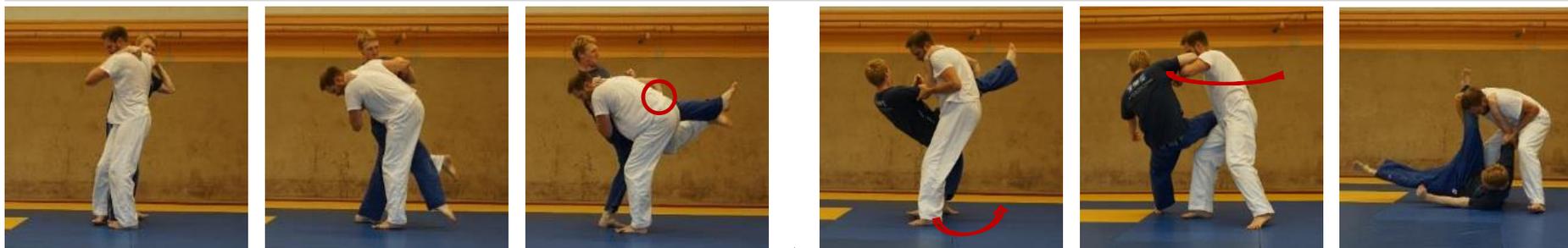
### ... mit dem Hüftschwung



Dem Partner gelingt es nach dem Auftaktschritt des Agierenden am Partner vorbei seinen Rumpf wieder aufzurichten bzw. der Partner war zuvor nicht im labilen Gleichgewicht.

Der durch den Partner ausgeübte Druck nach vorn – um wieder in eine aufrechte Position zu gelangen, wird durch eine rückwärtige Schrittdrehung mit dem zum Partner äußeren Bein vollzogen, die durch eine Kopfdrehung in die Richtung eingeleitet wurde. Die entstehende Ganzkörperrotation (Kopf, Schulter- und Hüftachse) wirft den Partner über die Hüfte (vgl. Abschnitt 7.5.1).

### ... mit dem Diagonalen Beinfasser



Während des Versuchs, den Partner mit dem Großen Außensturz bzw. der Großen Außensichel zu werfen, hebt der Partner sein blockiertes bzw. gesicheltes Bein, um aus dem Wurf auszusteigen. Daraufhin greift der Agierende das gehobene Bein, um mit dem Diagonalen Beinfasser den Partner dennoch zu werfen.

Nach dem Greifen des Beins muss der Agierende dieses Bein sichern und fixieren, sodass der Partner dieses nicht befreien kann. Weiterhin muss das eigene stabile Gleichgewicht wiederhergestellt werden, bevor durch die rückwärtige Schrittdrehung der Diagonale Beinfasser (vgl. Abschnitt 7.2.1) ausgeführt werden kann.

## Den Großen Außensturz / die Große Außensichel erfolgreich kontern

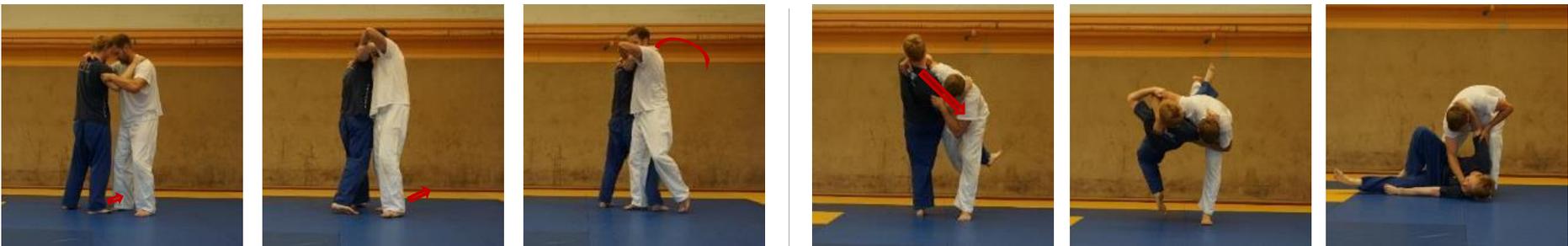
### ... mit dem *Großen Außensturz*



Der Wurfansatz des Partners erfolgt so, dass das Gleichgewicht des Agierenden nicht destabilisiert wird (siehe Fehlerbilder zum *Großen Außensturz*) oder der Wurfansatz des Partners wird erschwert, indem das partnernahe Bein zurückgesetzt wird. Dadurch richtet der Konternde seine Unterstützungsfläche/Standfläche so aus, dass dieser auch gegen die Krafteinwirkung des Partners im stabilen Gleichgewicht bleibt und eine zielgerichtete Gegenkraft nach vorn aufbauen kann.

Nachdem der Agierende sein stabiles Gleichgewicht gesichert hat, übernimmt dieser den Wurfansatz mit dem *Großen Außensturz*. Das Übernehmen ist gut möglich, da beide Partner kurzzeitig nahezu in der gleichen Ausgangslage für die Wurftechnik sind. In der Regel hat der Partner seinen Wurfansatz bereits fehlerhaft begonnen, sodass durch eine saubere Destabilisierung des Partners (vgl. Abschnitt 7.3.1) der anschließende Wurf erfolgreich sein wird. Unterstützend für die Destabilisierung wirkt eine leichte Richtungsänderung während des eigenen Wurfansatzes um ca. 30°–50°.

### ... mit der *Großen Außensichel*



Siehe Konter mit dem *Großen Außensturz*

Siehe Konter mit dem *Großen Außensturz* und Technik *Große Außensichel*

## 7.4 INNENSICHELN

Die Innensicheln fügen sich gut in das hier bisher verfolgte Konzept des Kontrollierens der unteren Extremitäten der Partnerin / des Partners, sodass diese/dieser nicht ohne Weiteres ihr/sein Gleichgewicht erlangen kann, ein. Anknüpfend an den *Großen Außensturz* und die *Große Außensichel* erfolgt das Attackieren des Beins nicht von der Seite der Partnerin / des Partners, sondern die Aktion erfolgt vor der Partnerin / dem Partner über den Raum ihrer/seiner Standfläche. Ähnlich wie beim *Großen Außensturz* lassen sich die Beine der Partnerin / des Partners nicht einfach blockieren, da diese/dieser einfach über die Blockade hinübersteigen könnte. Das Bein der Partnerin / des Partners muss vielmehr aktiv weggenommen/gesichelt und darüber kontrolliert werden, um zum gewünschten Erfolg zu gelangen.

### Methodische Überlegungen

#### Allgemeine Hinweise

Die hier dargestellten Formen der Innensicheln werden gegen ein teilbelastetes Bein der Partnerin oder des Partners ausgeführt. Dieses dient einer besseren Kontrolle über die Partnerin / den Partner während der Wurfausführung und der Hilfestellung beim Fallen. Eine Teilbelastung des zu attackierenden Beins kann zum Beispiel durch eine Gewichtsverlagerung der Partnerin / des Partners erzeugt werden.

#### Wurfvorbereitung

Für eine möglichst flexible und situativ richtige Anwendung der beiden Innensicheln ist es ratsam, die *Große* und die *Kleine Innensichel* als eine Einheit einzuführen, denn das Prinzip, welches es zu verstehen gilt, ist gleich. Hintergrund sind die möglichen Fußstellungen beider Partnerinnen/Partner zueinander, da jeweils das vordere Bein der Partnerin / des Partners mit dem vorderen Bein der Agierenden / des Agierenden attackiert werden sollte (kurzer Weg und geringeres Risiko, ausgekontert zu werden).

Daher ist es unerlässlich, beide Techniken jeweils beidseitig und möglichst früh zu beherrschen.

Die Kontrolle über die Partnerin / den Partner während des Wurfs hängt unmittelbar mit der Entfernung der Körperschwerpunkte beider Partnerinnen/Partner zusammen, dadurch sollten diese während der Wurfvorbereitung möglichst zusammengebracht werden. Dazu bietet es sich an, dass die bzw. der Agierende mit ihrem/seinem Auftaktschritt in die Standfläche der Partnerin / des Partners tritt, zur Unterstützung kann sich die Partnerin / der Partner auf eine Linie (Seil oder Mattenstoß) stellen, auf die die/der Agierende dann ebenfalls treten muss. Außerdem muss der andere Fuß der/des Agierenden ebenfalls möglichst nah herangeführt werden. Dazu hat sich als Eselsbrücke die sogenannte T-Stellung bewährt, da beide Füße von oben betrachtet ein T bilden.

#### Wurfausführung

Um einer ggf. bestehenden Angst vor dem Fallen entgegenzuwirken, können beide Partnerinnen/Partner während der Wurfausführung eine große Spannung zwischen sich (durch Ziehen) aufbauen, die selbst während des Sichelns erlaubt, die Partnerin / den Partner langsam zu Boden zu führen.

Körperschwerpunkte möglichst nah zueinander

Beide Innensicheln als Einheit lehren

Immer beidseitig üben

Füße: in T-Stellung

## Hinweise zur Großen Innensichel und zur Kleinen Innensichel

### Hinweise zum Wurfansatz



- für bestmögliche Kontrolle der Technik müssen die KSP der Partner möglichst nah bei einander sein
- durch T-Stellung der Füße wird dieses sichergestellt, wobei der vordere Fuß in der Standfläche der Partnerin / des Partners positioniert sein muss

### Hinweise zum Niederwurf

Probleme beim Niederwurf treten zum Teil beim Sicheln des zu attackierenden Beins auf. Es wird dann nicht geschafft, dieses Bein durch die sichelnde Bewegung deutlich vom Boden anzuheben, da die Partnerin / der Partner ihr/sein Körpergewicht zu sehr auf dieses Bein verlagert hat.

#### Lösung:

- Sobald das zu attackierende Bein durch das Bein des Agierenden blockiert ist, d.h. Kontakt hat, wird der KSP der Partnerin / des Partners wie beim *Diagonalen* bzw. *Gleichseitigen Bein-fasser* über das andere Bein verschoben, sodass die Gewichtsverlagerung das zu attackierende Bein entlastet und gesichelt werden kann.
- Sollte eine deutliche Gewichtsverlagerung sehr schwerlich möglich sein, kann der ganze Körper des Partners nach hinten geschoben werden, sodass im Augenblick des Versuchs das Gleichgewicht durch einen Schritt wiederherstellen zu wollen, diese Gewichtsentslastung zum Sicheln des Beins genutzt werden kann. Diese technisch nicht saubere, aber dennoch wirksame Variante bietet sich besonders bei jüngeren oder koordinativ schwächeren Schülerinnen und Schülern an, um ihnen das Erfolgserlebnis des funktionierenden Wurfs zu ermöglichen.



Kleine Innensichel



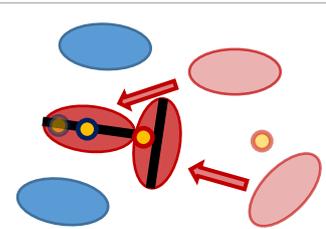
Große Innensichel

- durch das Wegnehmen/Sicheln des attackierten Beins wurde die Standfläche und damit die Unterstützungsfläche der Partnerin / des Partners deutlich reduziert, wodurch diese/dieser in ein labiles Gleichgewicht gerät
- die Sichelbewegung verhindert, dass die Partnerin / der Partner ihr/sein Bein kontrolliert abstellen und so sein stabiles Gleichgewicht wiederherstellen kann
- der Wurf erfolgt, indem der KSP über den Oberkörper der Partnerin / des Partners in Richtung des gesichelten Beins zu Boden gezogen wird

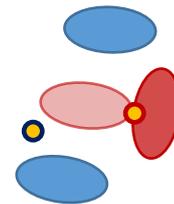
## 7.4.1 GROBE INNENSICHEL



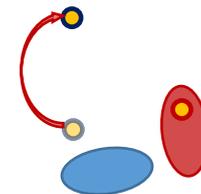
- so ausrichten, dass der Agierenden das gleichseitige Bein des Partners gut attackieren kann
- Agierender zieht den Oberkörper des Partners nach oben und an sich heran, tritt gleichzeitig mit dem vorderen Fuß in seine Standfläche und zieht das hintere Bein zur T-Stellung (Draufsicht der Füße, siehe Schrittschema; vgl. Abbildung in Abschnitt 7.4)
- die KSP beider Partner müssen möglichst nah beieinander liegen – bessere Kontrolle während des Werfens



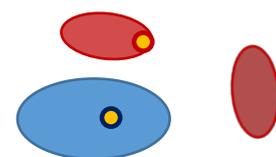
- das vordere Bein der T-Stellung umschlingt die Kniekehle des gleichseitigen Beins des Partners
- über den Oberkörper wird der KSP des Partners über das nicht attackierte Bein verschoben, so dass das umschlungene Bein entlastet wird



- das Wegnehmen/Sicheln des attackierten Beins reduziert die Stand-/ Unterstüzungsfäche des Partners auf die Fläche des stehenden Fußes, es entsteht ein labiles Gleichgewicht
- die Sichelbewegung verhindert das Herstellen eines stabilen Gleichgewichts, da der Partner sein Bein nicht kontrolliert abstellen kann
- der Wurf erfolgt, indem der KSP des Partners über dessen Oberkörperbewegung weit außerhalb der Standfläche in Richtung Matte verlagert wird



- das Fallen nach hinten entfernt die KSP beider Partner, eine Reduzierung der Fallgeschwindigkeit durch eine Hilfestellung des Agierenden ist daher schwierig, die Hilfestellung sollte durch die Unterstützung zum Fallen auf die Seite erfolgen
- der T-Stellung bei der Wurfvorbereitung kommt für eine bestmögliche Kontrolle während des Wurfes eine besondere Bedeutung zu



## Kombinieren, wenn die Große Innensichel verhindert wird

### ... mit der Kleinen Innensichel

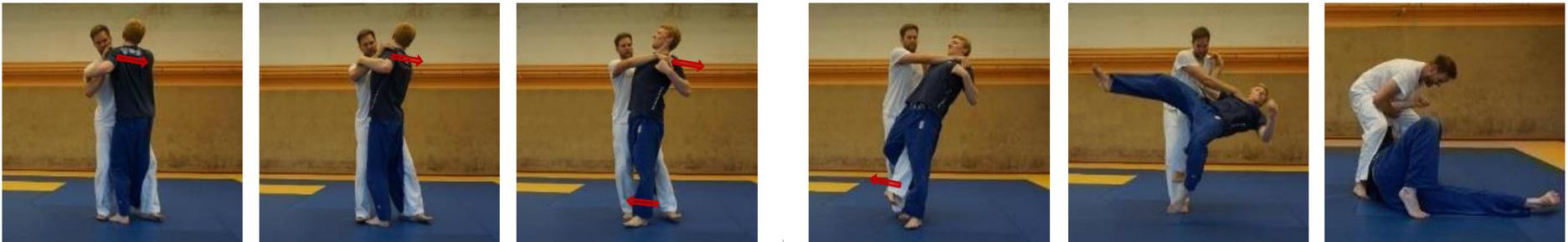


Der Partner kann dem Ansatz der *Großen Innensichel* durch Aussteigen mit dem attackierten Bein entgehen.

Durch die neu entstandene Situation (das diagonale Bein steht deutlich vorn) wird unverzüglich mit einem Nachsetzen in eine erneute T-Stellung und der Kleinen Innensichel fortgefahren.

## Die Große Innensichel erfolgreich kontern

### ... mit dem Abdrehen des Oberkörpers des Partners



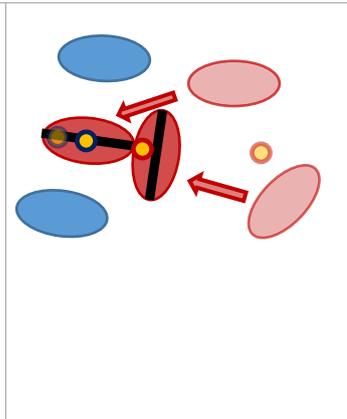
Der Partner befindet sich im Ansatz der *Großen Innensichel*. Durch den einbeinigen Stand befindet sich der Partner bereits in einer relativ labilen Situation.

Der Agierende verstärkt diesen labilen Stand durch ein deutliches Aufdrehen der Schulterachse des Partners, der dadurch über das vordere Bein des Agierenden gekippt wird. Dieses Kippen kann durch eine zur Schulterachse entgegengesetzte Beinbewegung unterstützt werden.

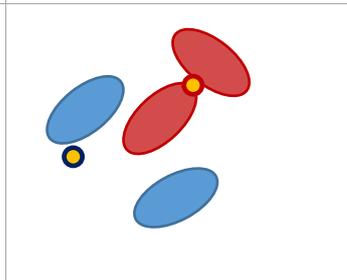
## 7.4.2 KLEINE INNENSICHEL



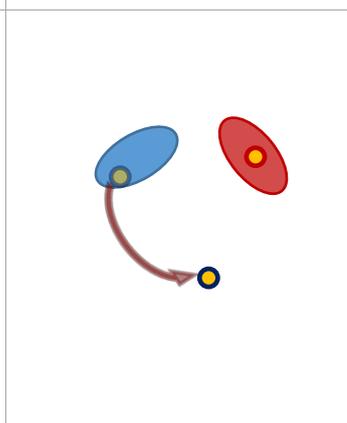
- Füße so ausrichten, dass der Agierenden das diagonale Bein des Partners gut attackieren kann
- Agierender zieht den Oberkörper des Partners nach oben und an sich heran, tritt gleichzeitig mit dem vorderen Fuß in die Standfläche des Partners und zieht das hintere Bein zur T-Stellung nach (Draufsicht der Füße, siehe Schrittschema; vgl. Abbildung in Abschnitt 7.4)
- die KSP beider Partner müssen möglichst nah beieinander liegen – bessere Kontrolle während des Werfens



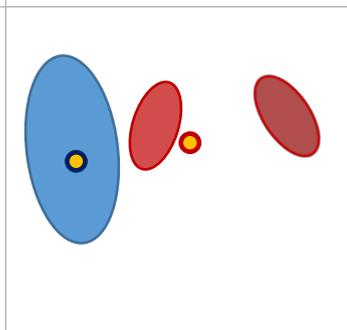
- das vordere Bein der T-Stellung umschlingt mit der Fußsohle die Achillessehne des vorn stehenden Beins des Partners
- über den Oberkörper wird der KSP des Partners über das nicht attackierte Bein verschoben, so dass das umschlungene Bein entlastet wird



- das Wegnehmen/Sicheln des attackierten Beins reduziert die Stand- und damit die Unterstützungsfläche des Partners auf die Fläche des stehenden Fußes, wodurch der Partner in ein labiles Gleichgewicht gelangt
- die Sichelbewegung verhindert das Herstellen eines stabilen Gleichgewichts, da der Partner sein Bein nicht kontrolliert abstellen kann
- der Wurf erfolgt, indem der KSP über den Oberkörper des Partners weit außerhalb der Standfläche deutlich Richtung Matte verlagert wird



- das Fallen nach hinten entfernt die KSP beider Partner, eine Reduzierung der Fallgeschwindigkeit durch die Hilfestellung des Agierenden ist somit schwierig, die Hilfestellung sollte sich auf die Unterstützung zum Fallen auf die Seite fokussieren
- der T-Stellung bei der Wurfvorbereitung kommt für eine bestmögliche Kontrolle während des Wurfes eine besondere Bedeutung zu



## Kombinieren, wenn die Kleine Innensichel verhindert wird

### ... mit der *Großen Innensichel*



Dem Partner gelingt es, dem Ansatz der *Kleinen Innensichel* zu entgehen, indem er mit dem attackierten Bein aussteigt.

Unmittelbar nach Erkennen des Aussteigens setzt der Partner mit einer *Großen Innensichel* nach. Es sollte vor der *Großen Außensichel* erneut die T-Stellung hergestellt werden, um die zweite Technik ebenfalls bestmöglich kontrollieren zu können.

### ... mit dem *Großen Hüftwurf*



Auf den Ansatz der *Kleinen Innensichel* reagiert der Partner mit Ausfallschritt nach hinten oder zur Seite, sodass die *Kleine Innensichel* nicht mehr durchgeführt werden kann.

Die neu entstandene Situation (weit geöffnete Standfläche des Partners in leichter Schrittposition und der leicht eingedrehten Hüfte des Agierenden) bietet sich für den Einsatz des *Großen Hüftwurfs* an. Durch das Verhindern der Innensichel steht der Partner noch mit leicht vorverlagertem Gewicht, sodass der Agierende den Partner mit einem deutlich abgesenkten KSP unterlaufen und erfolgreich werfen kann.

## Die Kleine Innensichel erfolgreich kontern

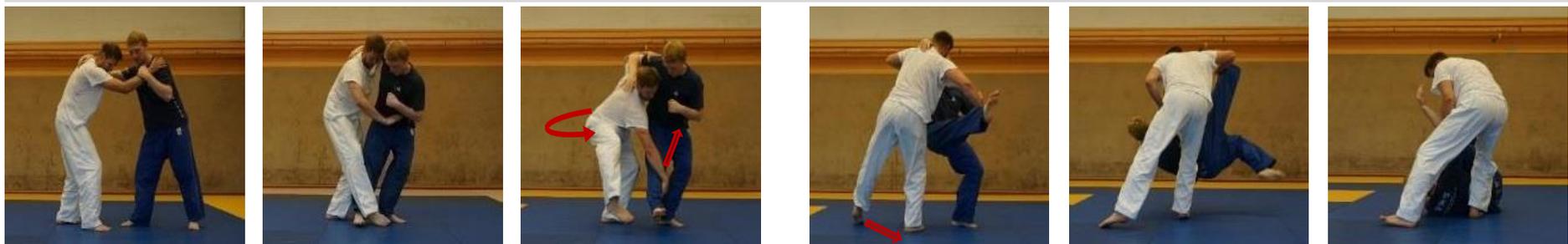
### ... mit dem *Großen Außensturz*



Eine Möglichkeit dem Angriff des Partners mit der *Kleinen Innensichel* zu entgehen, ist das frühzeitige Ausweichen oder Aussteigen mit dem attackierten Bein. Dazu muss das gesamte Gewicht auf das nicht attackierte Bein verlagert werden, sodass der Agierende sich einbeinig in einem stabilen Gleichgewicht befindet und handlungsfähig bleibt.

Nach dem Aussteigen wird das attackierte Bein ohne Absetzen hinter beide Beine des Partners gestellt und der Partner wird durch zusätzlichen Druck am Oberkörper (Schulter) mit dem *Großen Außensturz* geworfen.

### ... mit dem *Diagonalen Beinfasser*



Bei dieser Möglichkeit des Konters wird ebenfalls das Gewicht auf das nicht attackierte Bein verlagert und aus dem Angriff ausgestiegen. Bei dieser Variante wird noch während des Angriffs das attackierende, unbelastete Bein des Partners gegriffen.

Nach einer anschließenden Schrittdrehung wird der Partner durch den *Diagonalen Beinfasser* zu Fall gebracht.



## 7.5 HÜFTWÜRFE

Die Hüftwürfe gehören seit jeher zum Standardrepertoire von Anfängerinnen und Anfängern im Judo. Obwohl die Vermittlung dieser Wurfgruppe die Trainerinnen und Trainer oftmals vor eine große Herausforderung stellt, da die Gesamtbewegung sehr komplex ist. Auch der Respekt vor dem Fallen ist bei diesen Techniken in vielen Fällen groß, da die Partnerin bzw. der Partner ihren/seinen sicheren Stand komplett aufgibt und sich nach einem freien Fall auf der Matte wiederfindet. Trotzdem wird auch für das Schulsportrepertoire daran festgehalten. Besonders zu einem späteren Zeitpunkt der Ausbildung, erst wenn die Schülerinnen und Schüler das Fallen angstfrei beherrschen, bieten sich diese Techniken aus methodischer Sicht an.

### Methodische Überlegungen

#### Allgemeine Hinweise

Mit Blick auf eine ganzheitliche körperliche Ausbildung und variabelere Anwendung während der Übungsaufgaben und -kämpfe sollten auch die Hüftwürfe stets beidseitig geübt werden.

Beidseitiges Üben

#### Wurfvorbereitung

Eines der größten Bewegungsprobleme während des Erlernens der Hüftwürfe ist der Platzwechsel – die Schrittfolge mit der sich die Agierende oder der Agierende vor die Partnerin / den Partner stellt. Hier bietet es sich an, die Bewegung nach der Einführungsstunde weiter festigen zu lassen. Die Schülerinnen und Schüler können dafür zwei Schuhe oder Badelatschen als Dummy für die Füße des Partners platzieren, was auch ein Üben ohne Partnerin/Partner erlaubt.

Platzwechsel auch ohne Partner üben lassen

Bei beiden Würfen ist es wichtig, dass nach dem Eindrehen ein kontinuierlicher Körperkontakt der Oberkörper erhalten bleibt und die Partnerin bzw. der Partner über die Hüfte geworfen wird. Damit beim *Hüftschwung* das Bewegungslernen ganzheitlich erfolgen kann, sollte auf eine sehr langsame, ABER absolut flüssige Ausführung geachtet werden. Weiterhin sollte zu Beginn der Vermittlung des *Großen Hüftwurfs* jeweils nach dem Eindrehen (zur Kontrolle der korrekten Fuß- und Hüftstellung sowie der Höhen der Körperschwerpunkte zueinander) und nach dem Aufladen der Partnerin / des Partners (zur Kontrolle, dass dieser nicht von der Hüfte herunterrutscht – vgl. Fehlerbilder, Hilfestellungen und Handlungsketten im Abschnitt 7.5.2) eine kurze Unterbrechung im Bewegungsablauf erfolgen.

Oberkörperkontakt beibehalten

*Hüftschwung* synergetisch vermitteln, *Großen Hüftwurf* ganzheitlich

Sind alle technischen Feinheiten verinnerlicht, sollte auch hier zu einer langsamen, aber sehr flüssigen Bewegungsausführung übergegangen werden.

#### Wurfausführung

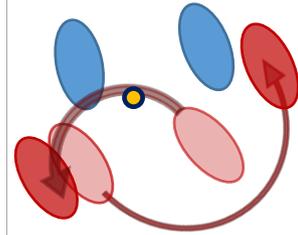
Neben einer langsamen Wurfausführung sollte durch den Agierenden eine besonders deutliche Hilfestellung durch das Hochziehen des gehaltenen Arms des Partners erfolgen, wodurch die Fallgeschwindigkeit und somit die wirkende Kraft spürbar reduziert werden.

Immer auf flüssige Bewegungen achten

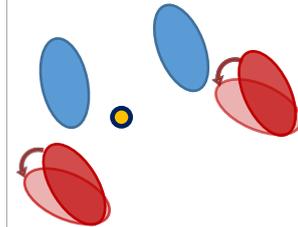
## 7.5.1 HÜFTSCHWUNG



- Partner stehen sich gegenüber
- Gleichgewicht des Partners wird durch Zug am Arm und Oberkörperrotation durch rückwärtige Schrittdrehung destabilisiert
- Schrittdrehung wird durch eine Blickrichtungsänderung eingeleitet



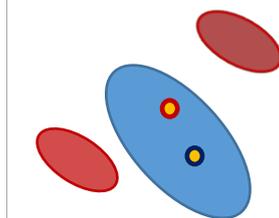
- nach Schrittdrehung rotiert der Agierende seinen Körper um die Längsachse, der Bewegungsradius wird durch ein weiteres Eindrehen der Füße sowie der Hüft- und Schulterachse erweitert, so dass der Partner über die Hüfte geworfen wird



- Kraft auf den Partner wird über den gehaltenen Arm und auf der anderen Seite unter der Achsel des Partners übertragen
- Hand vom Rücken des Partners wird zum eigenen diagonalen Schienbein geführt



- optimale Kontrolle über den Partner beim Fallen durch:
- Körperrnähe (Lot des KSP des Agierenden sollte nahe dem Körper des Partners sein)
  - Rücken des Agierenden möglichst gerade (rückenschonend und bessere Kraftentwicklung, da mehr Muskelgruppen involviert)
  - leichtes Hochziehen des Partners vor dessen Bodenkontakt (Aufprallgeschwindigkeit wird deutlich verlangsamt und der Körper des Partners in die Seitlage ausgerichtet; Fallübung seitwärts)



## Fehlerbild



- während des Eindrehens befindet sich die Partnerin / der Partner noch im stabilen Gleichgewicht oder gar die Agierende / der Agierende im Hohlkreuz
- die Gefahr besteht, nach hinten gezogen zu werden und selbst das Gleichgewicht zu verlieren

### Lösungsansätze

- vor dem Eindrehen durch deutlichen Zug nach vorn und oben den Partner in eine instabile Position bringen
- bei der Eindrehbewegung das Kinn auf die Brust nehmen (vermindert Neigung zum Hohlkreuz)

## Variationen und Handlungsketten zum Hüftschwung

### Übergang vom Stand zum Boden



Nach dem sicheren Ablegen des Partners wird dessen Abwärtsgeschwindigkeit mit dem eigenen Körper übernommen und man folgt diesem in die Bodenlage. Dabei wird das eigene Gewicht mit den eigenen Händen und Knien abgefangen, bevor der Partner unverzüglich belastet wird und die weiteren Prinzipien des Festhaltens am Boden umgesetzt werden.

- ohne Pause in Bodenlage nachfolgen
- nicht auf den Partner fallen lassen – Gewicht abfangen
- die Prinzipien des Festhaltens am Boden zügig umsetzen

## Möglichkeiten des fächerverbindenden Unterrichts

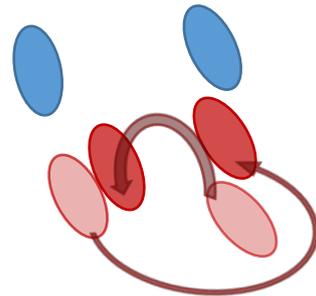
**Physik** – Bezug auf Thema im RLP (vgl. MBS & SenBJW 2015d)

- Modell Kraftpfeil (3.2)
- Kraft als Wechselwirkung zweier Körper bei Form- und Bewegungsänderungen (3.2)
- Gewichtskraft (3.2)
- Kraftmessung (3.3)

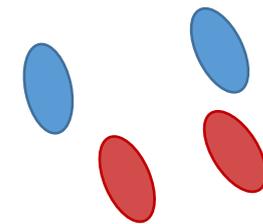
## 7.5.2 GROßER HÜFTWURF



- Partner wird durch einen kräftigen Zug am Oberarm nach vorn oben aus dem Gleichgewicht gebracht, effektiver wird dieses durch einen gleichzeitigen Schritt in die gleiche Richtung
- andere Hand greift unter dem Arm des Partners auf dessen Rücken
- Ferse des zum Partner nahestehenden Beins wird zum Partner gedreht, sodass Hüfte schon mit eingedreht wird



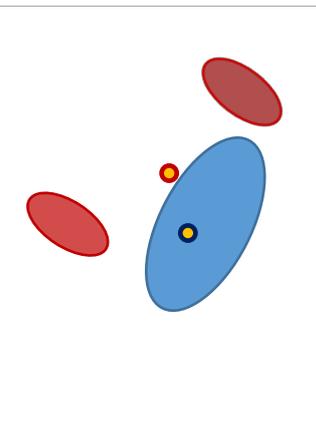
- Agierender zieht das zum Partner entferntere Bein wieder auf Höhe des anderen Beins heran, sodass er direkt vor seinem Partner steht
- KSP ist deutlich unter dem des Partners
- Hüfte muss soweit eingedreht werden, dass der Partner nicht seitlich hinunterrutschen kann
- kontinuierlich Kontakt zwischen den Oberkörpern halten



- Partner fällt, da er über die Hüfte des Agierenden „kippt“ dazu:
- starkes Heranpressen des Oberkörpers des Partners an den eigenen, der nach vorn leicht rotierend gebeugt wird
- schnellkräftiges Strecken der gebeugten Beine (Kraftansatzpunkt über die Hüfte unter dem KSP des Partners)
- die Hand vom Rücken des Partners sollte zum eigenen diagonalen Schienbein geführt werden



- optimale Kontrolle über den Partner beim Fallen durch:
- Körperrnähe (Lot des KSP des Agierenden sollte nahe dem Körper des Partners sein)
- Rücken des Agierenden möglichst geraden (rückenschonend und bessere Kraftentwicklung, da mehr Muskelgruppen involviert)
- leichtes Hochziehen des Partners vor dessen Bodenkontakt (Aufprallgeschwindigkeit wird deutlich verlangsamt und der Körper des Partners in die Seitlage ausgerichtet; Fallübung seitwärts)



## Fehlerbilder, Hilfestellungen und Handlungsketten zum Großen Hüftwurf



- Die Eindrehbewegung lässt sich zweckmäßig mit zwei Schritten realisieren:
- erster Schritt – der Fuß wird bereits so platziert, dass die Ferse zum Partner zeigt; dadurch wird auch bereits die Hüfte mit in die Bewegung geführt
  - zweiter Schritt – das andere Bein wird zurückgeführt, sodass beide Beine nebeneinander (nicht in Schrittstellung) stehen, da sonst die Hüfte nicht weit genug eingedreht ist und der Partner seitlich hinunterrutschen kann



### Fehlerbild

Die Eindrehbewegung wurde mit den Beinen unzureichend ausgeführt. Das sieht zumeist so aus, dass das hier linke Bein nicht weit genug innerhalb der Halbkreisbewegung zurückgeführt wurde. Daher kann die Hüfte nicht weit genug eingedreht werden, sodass der Partner leicht an der Hüfte vorbei ausweichen kann oder während des Aufladens herunterrutscht, nicht richtig ausgehoben und geworfen werden kann.



### Fehlerbild

- während des Eindrehens befindet sich der Partner noch im stabilen Gleichgewicht/oder gar der Agierende im Hohlkreuz
- die Gefahr besteht, nach hinten gezogen zu werden und selbst das Gleichgewicht zu verlieren

### Lösungsansätze

- vor dem Eindrehen durch deutlichen Zug nach vorn-oben den Partner in eine instabile Position bringen
- während der Eindrehbewegung das Kinn auf die Brust nehmen (vermindert Neigung zum Hohlkreuz)



der Körperschwerpunkt des Agierenden ist höher als der des Partners, somit wird ein Aufladen auf die Hüfte -wenn überhaupt- nur unter größter Kraftanstrengung möglich

### Lösungsansatz:

bereits während der Eindrehbewegung weiter in die Kniebeuge gehen ODER wenn dieses aufgrund körperlicher Voraussetzungen nur bedingt möglich ist, die Schrittweite von hüftbreit auf schulterbreit ausweiten; das erleichtert das Absenken des KSP

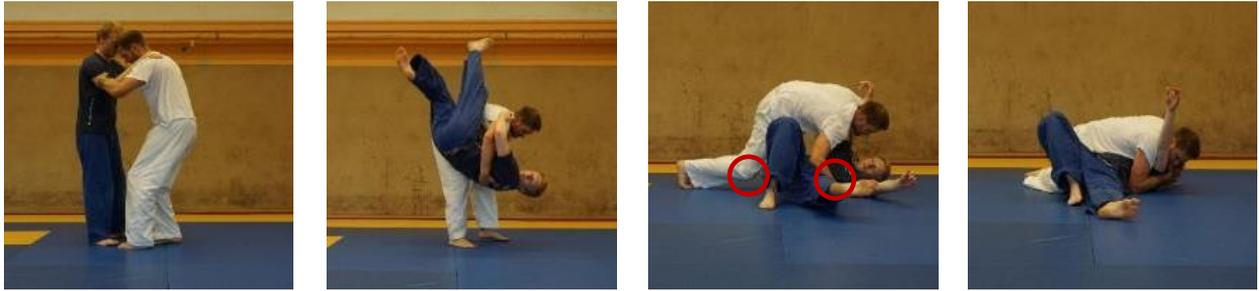


### Kontrollübung zu Beginn des Technikerwerbs

Mit diesem Flieger kann überprüft werden:

- ob der KSP des Agierenden während der Eindrehphase tiefer abgesenkt wurde als der des Partners – sonst hätte dieser nicht aufgeladen werden können, bzw. würde nach hinten hinunterrutschen
- ob die Hüfte des Agierenden weit genug eingedreht war, da sonst der Partner nach dem Loslassen seitlich hinunterrutschen würde

## Übergang vom Stand zum Boden



Nach dem sicheren Ablegen der Partnerin / des Partners wird dessen Abwärtsgeschwindigkeit mit dem eigenen Körper übernommen und man folgt diesem in die Bodenlage. Dabei wird das eigene Gewicht mit den eigenen Händen und Knien abgefangen, bevor der Partner unverzüglich belastet wird. Anschließend werden zügig die Prinzipien des Festhaltens am Boden umgesetzt.

- ohne Pause in Bodenlage nachfolgen
- nicht auf den Partner fallen lassen – Gewicht abfangen
- die Prinzipien des Festhaltens am Boden zügig umsetzen

## Möglichkeiten des fächerverbindenden Unterrichts

**Physik** – Bezug auf Thema im RLP (vgl. MBJS & SenBJW 2015d)

- Modell Kraftpfeil (3.2)
- Kraft als Wechselwirkung zweier Körper bei Form- und Bewegungsänderungen (3.2)
- Gewichtskraft (3.2)
- Kraftmessung (3.3)

## Kombinieren wenn der Große Hüftwurf / Hüftschwung verhindert wird

### ... mit der *Großen Innensichel*



Nach dem Ansatz einer der Hüftwürfe, stemmt sich der Partner gegen die Bewegung und geht nach hinten weg (wie hier zu sehen) oder geht mit in die Eindrehrichtung aus dem Wurf heraus, um dem Hüftwurf zu entkommen.

Die durch den Partner eingeleitete Bewegung nach hinten bzw. zur Seite wird für die zweite Technik des Agierenden übernommen, dazu richtet dieser sich frontal zum Partner aus und beginnt mit dem T-Schritt für die *Große Innensichel* (vgl. Abschnitt 7.4.1).

### ... mit der *Kleinen Innensichel*



Nach dem Ansatz einer der Hüftwürfe stemmt sich der Partner gegen die Bewegung und geht nach hinten weg oder weicht in die Eindrehrichtung aus.

Die durch den Partner neu geschaffene Ausgangssituation, wird für die zweite Technik des Agierenden übernommen. Dazu richtet dieser sich frontal zum Partner aus und beginnt den Wurfeingang, dem T-Schritt, für die *Kleine Innensichel* (vgl. Abschnitt 7.4.2).

### ... mit dem *Gleichseitigen Beinfasser*



Nach dem Ansatz einer der Hüftwürfe geht der Partner mit in die Eindrehrichtung aus dem Wurf heraus, um dem Hüftwurf zu entkommen.



Die neu entstandene Situation (das Bein des Partners in unmittelbarer Griffnähe) lässt in optimaler Weise den *Gleichseitigen Beinfasser* als Kombinationstechnik zu (vgl. Abschnitt 7.2.2).

### ... mit dem *Hüftschwung*



Nach dem Ansatz eines Hüftwurfs gelingt es dem Partner, sich nur etwas aus der Eindrehrichtung herauszudrehen.



Die ursprüngliche Rotationsbewegung, um den Partner zu werfen, wird beibehalten, jedoch ein erneutes Herausdrehen des Partners durch ein herausgestelltes, sperrendes Bein verhindert, der Partner wird durch Schwung und Rotation (vgl. Abschnitt 7.5.1) geworfen.

## Den Großen Hüftwurf / den Hüftschwung erfolgreich kontern

... mit dem *Diagonalen Beinfasser*



Dem Ansatz des Hüftwurfs wird in Eindrehrichtung ausgewichen, sodass der Agierende seitlich zum Partner steht.

Anschließend erfolgt die Verschiebung des KSP des Partners, sodass das körpernahe Bein attackiert werden kann, durch Verkleinerung der Standfläche wurde der Partner destabilisiert und anschließend mit dem *Diagonalen Beinfasser* geworfen (vgl. Abschnitt 7.2.1).

## 7.6 BEWERTUNGSVORSCHLAG STANDTECHNIKEN

## SCHWERPUNKT: SPORTLICHE HANDLUNGSFÄHIGKEIT

	Diagonaler Beinfasser	Gleichseitiger Beinfasser	Großer Außensturz	Große Außensichel	Hüftschwung	Großer Hüftwurf	Große Innensichel	Kleine Innensichel
I	KSP des Partners wurde <b>verschoben</b> , um vorderes Bein zu entlasten	KSP des Partners wurde <b>verschoben</b> , um vorderes Bein zu entlasten	<b>Auftaktschritt</b> mit äußerem Bein <b>am Partner vorbei</b> (eigene Ferse steht hinter diesem)	<b>Auftaktschritt</b> mit äußerem Bein <b>am Partner vorbei</b> (eigene Ferse stand hinter diesem)	nach Eindrehbewegung zeigten <b>alle vier Füße</b> nahezu in die <b>gleiche Richtung</b>	nach Eindrehbewegung zeigten alle vier <b>Füße</b> nahezu in die gleiche Richtung, die vom Agierenden <b>stehen kurz vor bzw. in der Standfläche</b> des Partners	<b>vordere Beine</b> der Partner standen <b>gleichseitig zueinander</b> erster Schritt mit vorderem Bein zur <b>T-Stellung</b> in die Standfläche	<b>vordere Beine</b> der Partner standen <b>diagonal zueinander</b> erster Schritt mit vorderem Bein zur <b>T-Stellung</b> in die Standfläche
II	Bein wurde möglichst unten an der <b>Achillessehne gegriffen</b> Goldene Regel der Mechanik	Bein wurde möglichst unten an der <b>Achillessehne gegriffen</b> „Goldene Regel der Mechanik“	durch Zug am Arm und Druck am Oberkörper/Hals stand <b>Partner im Hohlkreuz</b>	durch Zug am Arm und Druck am Oberkörper/Hals stand <b>Partner im Hohlkreuz</b>	Eindrehbewegung wurde durch den <b>Kopf weitergeführt</b>	<b>KSP wurde abgesenkt</b> – deutlich unter dem des Partners Eindrehbewegung wurde durch den Kopf weitergeführt	vorderes Bein hakte sich in vorderes Bein des Partners auf Kniehöhe ein ( <b>Kniekehle in Kniekehle</b> )	vorderes Bein fixierte vorderes Bein des Partners mit der <b>Fußsohle an der Achillessehne</b>
III	<b>KSP</b> beider Partner wurden deutlich <b>angenähert</b> , für bestmögliche Kontrolle	<b>KSP</b> beider Partner wurden deutlich <b>angenähert</b> , für bestmögliche Kontrolle	Absicherung der instabilen Haltung mit Kontaktpunkten <b>Schulter an Schulter</b>	Absicherung der instabilen Haltung mit Kontaktpunkten <b>Schulter an Schulter</b>	<b>Kontaktpunkte</b> waren eine Hand auf dem Rücken oder zwischen den Schulterblättern des Partners, die andere an dessen Arm Hüfte war direkt am Partner	<b>Kontaktpunkte</b> waren eine Hand auf dem Rücken oder zwischen den Schulterblättern des Partners, die andere an dessen Arm Hüfte ist direkt am Partner (unter dessen KSP)	über KSP wurde das <b>attackierte Bein</b> etwas <b>entlastet</b>	über KSP wurde das <b>attackierte Bein</b> etwas <b>entlastet</b>

	Diagonaler Beinfasser	Gleichseitiger Beinfasser	Großer Außensturz	Große Außensichel	Hüftschwung	Großer Hüftwurf	Große Innensichel	Kleine Innensichel
IV	<b>Schrittdrehung</b> mit dem zum Partner nahestehenden Bein wurde ausgeführt	<b>Schrittdrehung</b> mit dem zum Partner fernstehenden Bein wurde ausgeführt	eigenes körpernahes Bein wurde hinter ein oder beide Beine des Partners gestellt ( <b>Kontaktpunkt</b> )	eigenes körpernahes Bein wurde hinter das nahe stehende Bein des Partners gestellt ( <b>Kontaktpunkte</b> Kniekehle in Kniekehle)	<b>Oberkörper</b> war <b>aufrecht</b> , Blick gesenkt, Körper des Partners an den eigenen herangezogen	<b>Oberkörper</b> war <b>aufrecht</b> , Kinn auf der Brust, Körper des Partners an den eigenen herangezogen, Hüfte war weit genug eingedreht, sodass der Partner nicht herunterrutschen konnte	mit eigenem Bein wurde Bein des Partners ausgehoben, kontrolliert und vom <b>KSP wegbewegt</b>	mit eigenem Bein wurde Bein des Partners ausgehoben, kontrolliert und vom <b>KSP wegbewegt</b>
V	Niederwurf geschah durch <b>Zug</b> an Oberkörper oder Armen des Partners <b>nach unten</b>	Niederwurf geschah durch <b>Zug</b> an Oberkörper oder Armen des Partners <b>nach unten</b>	Niederwurf geschah durch <b>Rotation über Körperlängsachse</b> vom Partner weg und Druck am <b>Oberkörper</b> durch eigenes <b>Vorbeugen</b>	Niederwurf geschah durch Heben des hintergestellten Beins und Druck am Oberkörper durch eigenes Vorbeugen (ähnlich <b>Standwaage</b> )	Niederwurf erfolgte durch <b>Rotation um die Körperlängsachse</b> und das <b>nach vorn Beugen des Oberkörpers</b>	Niederwurf erfolgte durch <b>nach vorn Beugen des Oberkörpers</b> und <b>Strecken der gebeugten Beine</b> , aktive Armbewegungen	Niederwurf erfolgte durch deutlichen <b>Zug</b> am Arm oder Oberkörper des Partners <b>in Richtung vorheriger Standfläche</b> und nach unten	Niederwurf erfolgte durch deutlichen <b>Zug</b> am Arm oder Oberkörper des Partners <b>in Richtung vorheriger Standfläche</b> und nach unten
VI	<b>Hilfestellung</b> durch Zug am Arm des Partners entgegen der Fallrichtung zum Mindern der Aufprallgeschwindigkeit und Unterstützung zum Fallen auf die Körperseite							

## BEWERTUNGSMATRIX DER STANDTECHNIKEN

Name			Standtechnik	I	II	III	IV	V	VI	Dynamik	Punkte
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	
										<b>Gesamtpunkte:</b>	

## 8 BEWERTUNGSMÖGLICHKEITEN DES „KÄMPFENS NACH REGELN“

Das Kämpfen ist neben dem Fallen die zentrale Kompetenz in diesem Bewegungsfeld und daher auch namensgebend. Die im Rahmenlehrplan Sport formulierten Standards innerhalb Niveaustufen (vgl. Abschnitt 2.1) dienen der Sicherung des Lernfortschritts und der Lernziele.

Der hier aufgeführte Bewertungsvorschlag lässt der Lehrkraft aufgrund des modularen Systems die Freiheit, die Bewertung entsprechend ihres Unterrichtsschwerpunktes auszulegen und zu akzentuieren. Sollte z. B. während der Unterrichtsreihe die Ausprägung des Interagierens im Vordergrund gestanden haben, so könnte das Modul *Fairness / Einhalten der Regeln* sowie das Erweiterungsmodul *Reflexion* doppelt in den Bewertungsvorschlag eingehen.

Die Module *technisch/taktische Fertigkeiten*, *Motivation/Durchhaltewille* und *Fairness / Einhalten der Regeln* sind als die elementaren Bausteine zu sehen, die ab der Niveaustufe D obligatorisch sein sollten, da ab diesem Leistungsstand die *technisch/taktischen Fertigkeiten* einen festen Bestandteil des Standards bilden. Für ein besseres Verständnis muss darauf hingewiesen werden, dass dieses Modul nicht verlangt, dass die Schülerinnen und Schüler ihre Aktionen immer mit Erfolg abschließen müssen, vielmehr kann auch die volle Punktzahl gegeben werden, wenn die Schülerinnen und Schüler stets ernsthaft und mit Einsatz die erlernten und erarbeiteten Lösungsmöglichkeiten anwenden, auch wenn diese gegen den Widerstand des Partners dann nicht zum Erfolg führen.

Die weiteren Module *Zeit-Punkte* und *Reflexion* können zusätzlich mit in die Bewertung integriert werden. Der Hintergrund der *Zeit-Punkte* ist, sich gegen einen gleichwertigen Partner in einer durch die Lehrkraft vorgegebenen Situation durchzusetzen. Vorschläge zu diesen Situationen sind in der Bewertungsmatrix zu finden.

Das zweite Erweiterungsmodul *Reflexion* gibt der Lehrkraft die Möglichkeit, der bewegungsfeldübergreifenden Kompetenz Reflektieren und Urteilen speziell innerhalb des Themenkomplexes gerecht werden zu können und diese allgemein mit in die Leistungsbewertung mit einfließen zu lassen.

Die Reflexion und Beurteilung können sich auf alle Bereiche des gezeigten Verhaltens während der Leistungsüberprüfung beziehen und sollten – entsprechend des Schwerpunkts der Unterrichtsreihe – nicht nur technisches und taktisches Verhalten beinhalten. Besonders das Verhalten zwischen den Partnerinnen und Partnern sowie die Regeleinhalten sollten hier bei Klassen mit Verhaltensauffälligkeiten thematisiert und durch die Schülerinnen und Schüler reflektiert und beurteilt werden. Weiterhin kann auch das eigene Verhalten (z. B. die Anstrengungsbereitschaft) thematisiert werden und für bestimmte Situationen eine Lösung besprochen werden.

Aufgaben ergeben sich aus den unterschiedlichsten Übungs- und Spielformen, die mit diesem Vorgehen jeweils bewertet werden können.



	SUMME der Module (inkl. evtl. Doppelwertigkeit)					
	3	4	5	6	7	8
<i>Punkte 100 %</i>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>
<b>Note</b>						
<b>1</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	<b>38</b>
<b>2</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>32</b>
<b>3</b>	<b>09</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>24</b>
<b>4</b>	<b>07</b>	<b>09</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
<b>5</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

## FITNESSKOMPONENTE IM KÄMPFEN NACH REGELN

Bei dieser Möglichkeit der Leistungsbewertung liegt der Fokus vor allem auf der konditionellen Belastung und Anstrengungsbereitschaft der Schülerinnen und Schüler. Bewertungsrelevant sind daher nur zwei unterschiedlich gewichtete Aspekte: Motivation/Durchhaltewille und Fairness / Einhalten der Regeln. Entsprechend der Niveaustufe wird die Anzahl der gekämpften Runden jeweils erhöht, sodass mit zunehmendem Alter eine entsprechend steigende Leistung erbracht werden muss. Die Bewertung von Motivation/Durchhaltewille erfolgt mit maximal drei Punkten (Abstufung siehe Bewertungsmatrix), die Bewertung Fairness / Einhalten der Regeln mit einem Punkt – entweder die vereinbarten Regeln wurden fair gekämpft und über die Runde hinweg eingehalten oder nicht.

Der Kampfmodus kann entsprechend der Lerngruppe individuell angepasst werden. Neben der Rundenanzahl können dazu die Kampfzeit innerhalb einer Runde sowie die Pausenlänge genutzt werden. Außerdem besteht die Möglichkeit, nach jeder Runde die Partnerin / den Partner zu wechseln, sodass zu Rundenbeginn jeweils eine ausgeruhte Partnerin / ein ausgeruhter Partner den Kampf fortführt.

Der Zyklus einer Runde besteht aus Kampfzeit und Pause, dieser sollte zwischen 60 und 90 Sekunden liegen.

Eine mögliche Belastungsgestaltung könnte wie folgt aussehen:

Niveaustufe/ Rundenanzahl	Rundenzeit in sek.	Kampfzeit in sek.	Pausenzeit in sek.	Partner- wechsel
<b>A/B</b> – 2 Runden	60	50	10	nein
	60	55	05	ja
	90	70	20	nein
<b>C</b> – 3 Runden	60	50	10	ja
	60	55	05	nein
	90	75	15	nein
<b>D</b> – 4 Runden	60	50	10	nein
	60	45	15	Ja
	90	75	15	nein
<b>D/E</b> – 5 Runden	60	55	5	nein
	60	50	10	Ja
	90	70	20	nein
<b>G/H</b> – 6 Runden	60	60	0	nein
	60	50	10	ja
	90	75	15	nein

Über das konkrete Modell entscheidet die Fachkonferenz unter Berücksichtigung der Lerngruppen.

Empfehlenswert ist, dass die Sportlehrkräfte diese Vorschläge selbst ausprobieren, um eine Über- bzw. Unterforderung der Schülerinnen und Schüler zu vermeiden.

**BEWERTUNGSMATRIX FITNESSKOMPONENTE – KÄMPFEN**

**SCHWERPUNKT: SPORTLICHE HANDLUNGSFÄHIGKEIT**

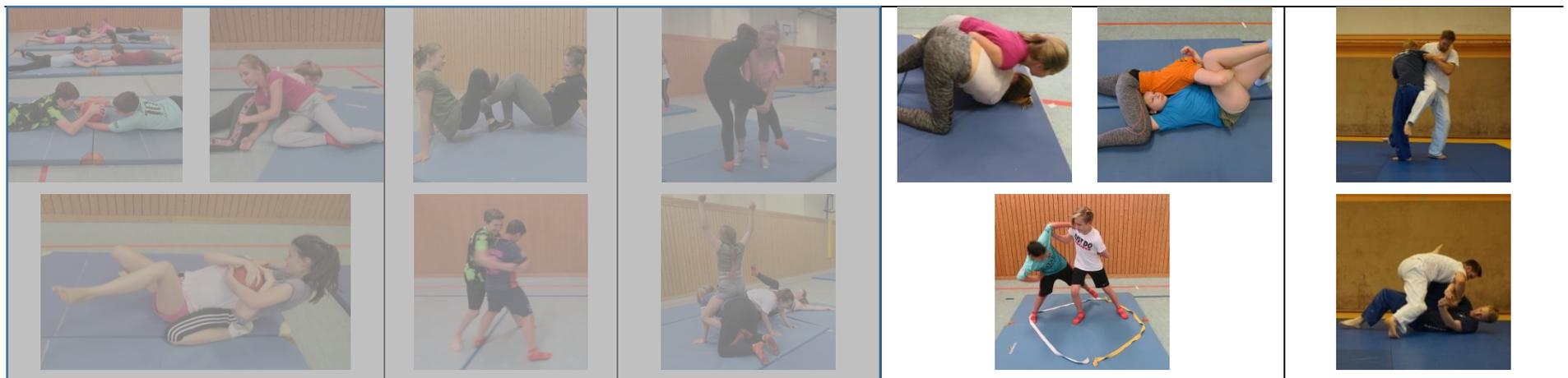
Name	Motivation/Durchhaltewille	Fairness / Einhalten der Regeln	Σ Punkte
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
	<p><b>3 P.</b> – Schülerin/Schüler ist die komplette Runde deutlich aktiv und arbeitet kontinuierlich und zielgerichtet in Offensive und Defensive</p> <p><b>2 P.</b> – Schülerin/Schüler ist die überwiegende Zeit der Runde deutlich aktiv und arbeitet zielgerichtet in Offensive und Defensive</p> <p><b>1 P.</b> – Schülerin/Schüler ist die ca. die Hälfte der Runde aktiv und arbeitet punktuell in Offensive und Defensive ODER kontinuierlich ohne erkennbaren Willen zur Durchsetzung</p>	<p><b>1 P.</b> – Schülerin/Schüler verhält sich während der Runde komplett fair und hält die vereinbarten Regeln immer ein</p>	

	Niveaustufen				
	A/B	C	D	E/F	G/H
<b>Anzahl Runden</b>	<b>2 Runden</b>	<b>3 Runden</b>	<b>4 Runden</b>	<b>5 Runden</b>	<b>6 Runden</b>
<b>Punkte 100 %</b>	<b>08</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>24</b>
<b>Note</b>					
<b>1</b>	<b>7,5</b>	<b>11,5</b>	<b>15,5</b>	<b>19,0</b>	<b>23,0</b>
<b>2</b>	<b>6,5</b>	<b>09,5</b>	<b>13,0</b>	<b>16,0</b>	<b>19,0</b>
<b>3</b>	<b>5,0</b>	<b>07,0</b>	<b>09,5</b>	<b>12,0</b>	<b>14,5</b>
<b>4</b>	<b>3,5</b>	<b>05,5</b>	<b>07,0</b>	<b>09,0</b>	<b>11,0</b>
<b>5</b>	<b>1,5</b>	<b>02,0</b>	<b>02,5</b>	<b>03,0</b>	<b>04,0</b>

## NIVEAUSTUFENÜBERSICHT IM KOMPETENZBEREICH KÄMPFEN

A	B	C	D	E	F	G	H
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <p>... die Partnerin oder den Partner gezielt aus dem Gleichgewicht bringen, am Boden spielerisch um Gegenstände, Körperpositionen und Raum kämpfen (erobern/einnehmen bzw. verteidigen)</p>		<p>... im Stand und am Boden spielerisch um Gegenstände, Körperpositionen und Raum kämpfen (erobern/einnehmen bzw. verteidigen)</p>	<p>... Kraft und Techniken gezielt zum Festhalten der Partnerin oder des Partners und Stören ihres oder seines Gleichgewichts einsetzen, gemeinsam erarbeitete Lösungsansätze zum Erobern, Einnehmen bzw. Verteidigen von Gegenständen, Körperpositionen und Raum im Stand und am Boden umsetzen</p>	<p>... selbstständig erarbeitete Lösungsansätze zum Erobern, Einnehmen bzw. Verteidigen von Gegenständen, Körperpositionen und Raum im Stand und am Boden umsetzen</p>		<p>... regelgerecht unter Verwendung unterschiedlicher Lösungsansätze am Boden und im Stand kämpfen, unter Verwendung selbstgewählter Handlungsketten die körperliche Kontrolle über die Partnerin oder den Partner, bei dosiertem Widerstand, erlangen</p>	

Die Schülerinnen und Schüler können ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zielgerichtet und kontrolliert einsetzen



## 9 ÜBERLEGUNGEN ZUM FACHÜBERGREIFENDEN UNTERRICHT

Im Zuge der Neuerarbeitung des Rahmenlehrplans für die Klassen 1–10 wurde ein besonderer Fokus auf die Kompetenzentwicklung der Schülerinnen und Schüler gelegt. Sie soll sie befähigen, frühzeitig die fachlichen Grenzen des Unterrichts zu durchbrechen und die gesellschaftlichen Herausforderungen für sich wahrzunehmen und in diesen zu bestehen. Für eine positive Lebensbewältigung ist es unerlässlich, möglichst früh verschiedene Aspekte und Lösungsstrategien zur Bewältigung von gesellschaftlichen Herausforderungen kennenzulernen, diese auszuprobieren und zu reflektieren. Auf diesem Wege leisten die Schülerinnen und Schüler einen wichtigen Beitrag zum Erhalt und zur Weiterentwicklung einer zukunftsfähigen Gesellschaft (vgl. MBS & SenBJW 2015b, S. 3).

Die Vielfalt der gesellschaftlichen Herausforderungen kann nicht in sich abgrenzenden Fächern der Schule widerspiegelt werden. Daher ist es ein wichtiges Anliegen, zu Kernbereichen der Lebenswelt fächerübergreifend Verbindungen herzustellen, um so einen mehrdimensionalen Zugang zu erhalten. Es kann dabei nicht gewollt sein, dass jedes Fach zu jedem der 13 übergreifenden Themen, die der Rahmenlehrplan im Teil B vorsieht (vgl. ebd.), einen erschöpfenden Beitrag leistet. Doch sollte jedes Fach seine passenden Teile ähnlich wie bei einem Puzzle zu dem Gesamtbild beitragen.

Das Fach Sport kann diesbezüglich besonders durch seinen bewegungsintensiven und stark sozialverbindenden Charakter seinen Beitrag dazu leisten.

Innerhalb des Sportunterrichts dienen die einzelnen Bewegungsfelder ebenfalls einer ganzheitlichen und bewegungsfeldübergreifenden Erziehung der Schülerinnen und Schüler. Für das Bewegungsfeld „Kämpfen nach Regeln“ werden die folgenden übergeordnete Themen als besonders lohnend angesehen und im Folgenden erläutert.

### 1. BILDUNG ZUR AKZEPTANZ UND VIELFALT (MBS & SENBJW 2015B, S. 25)

Je nachdem, wie das Bewegungsfeld thematisiert wird, können ggf. andere Kulturen Bestandteil des Unterrichts sein. Im Bereich einer judospezifischeren Ausbildung bietet sich an dieser Stelle die asiatische Kultur an, ggf. mit der Religion des Buddhismus. Es könnten in diesem Zusammenhang ebenfalls die traditionelle Zeremonie des An- und Abgrüßens innerhalb der asiatischen Kampfkünste sowie auch heute noch gültige kulturelle Unterschiede thematisiert werden.

Wichtige Bestandteile hinsichtlich der Akzeptanz anderer sind unter anderem die Fähigkeit der Empathie, der Respekt, die Wertschätzung und der kooperative Umgang untereinander. Diese Bestandteile werden alle im besonderen Maße während des Bewegungsfeldes „Kämpfen nach Regeln“ gefördert. Bereits frühzeitig erkennen die Partnerinnen und Partner während ihrer Übungen, dass es mehrere Lösungen zur Erfüllung der Aufgabenstellungen gibt, die oft gute und weniger gute Lösungen in sich vereinen. Während der Bewertung der ersten Lösungsansätze werden die positiven Aspekte in Form von Lob gegenseitig wertschätzend zurückgemeldet. Oftmals werden diese Ansätze gemeinsam weiterentwickelt, um möglichst effiziente Lösungen zu erhalten. Dieser Prozess setzt eine hohe Akzeptanz gegenüber der anderen Leistung voraus und die Bereitschaft, kooperativ an diesen Belangen weiterzuarbeiten.

Während verschiedener Übungsphasen bzw. Übungskämpfe lernen die Schülerinnen und Schüler durch das spezifische Verhalten ihres Gegenübers und die permanente Einwirkung verschiedener Kräfte das Gefühl des Unter- als auch Überlegenseins kennen. Sie spüren den Körper, die Kraft und auch die Einstellung der Partnerin / des Partners zum Lerngegenstand sehr intensiv, was die Möglichkeit bietet, sich in diesen Situationen in die Rolle ihrer Partnerin / ihres Partners hineinzuversetzen und entsprechend zu handeln.

## **2. GESUNDHEITSFÖRDERUNG (MBS & SENBJW 2015B, S. 28)**

Wenn der Sinn und Zweck von Sport beschrieben wird, ist Gesundheitsförderung eines der zuerst genannten Attribute. Neben der allgemeinen Förderung der motorischen Fähigkeiten, die in jedem Bewegungsfeld unterschiedlich angesprochen werden, muss an dieser Stelle die ganzheitliche Beanspruchung des Körpers, besonders bei Zweikampfformen in der Bodenlage, herausgestellt werden.

Ebenfalls zur Gesundheit trägt wesentlich das psychische Wohlbefinden bei, welches durch die Steigerung des Selbstbewusstseins, des Selbstwertgefühls sowie der Empathiefähigkeit und eine

Reduzierung der Gewaltbereitschaft durch Kampfsport deutlich positiv beeinflusst werden kann..

Durch die Notwendigkeit des klaren regelgeleiteten Umgangs wird ein Raum des Vertrauens und der gegenseitigen Rücksicht geschaffen, auf den alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zählen können. Teil dessen ist die gegenseitige Hilfestellung beim Fallen, die die werfende Schülerin / der werfende Schüler bereitwillig und empathisch gibt, da diese/dieser bereits das Fallen auch unter ungünstigen Bedingungen erfahren hat.

Das Fallenlernen nimmt in der Gesundheitsförderung ebenfalls eine besondere Stellung ein, denn nirgends sonst wird Schülerinnen und Schüler beigebracht, wie sie sich bei Stürzen so abfangen können, dass der Schweregrad von Verletzungen deutlich reduziert oder diese auch ganz verhindert werden können.

Die breite Akzeptanz und das große Interesse der Schülerinnen und Schüler an den verschiedenen Formen des Kämpfens ist eine tolle Möglichkeit für einen schülerorientierten Unterricht. Auch weitere Formen des Schulsports wie Arbeitsgemeinschaften können die intrinsische Bereitschaft, sich zu bewegen, nutzen, um einen wichtigen Schritt für die Gesundheitsförderung zu leisten.

## **3. GEWALTPRÄVENTION (MBS & SENBJW 2015B S. 29)**

Wissenschaftlich bewiesen ist die Reduzierung der Gewaltbereitschaft. Gründe für eine reduzierte Gewaltbereitschaft liegen nicht zuletzt in der Steigerung der Empathiefähigkeit durch den permanenten Perspektiv- und Rollenwechsel während der Übungsphasen. Die Schülerinnen und Schüler lernen auf diesem Weg, wie es sich anfühlt, in einer überlegenen und in einer unterlegenen Position zu sein, die Kraft der Partnerin / des Partners und auch beengende Situationen, die gegen ihren Willen geschehen, auszuhalten. Das veranlasst die Betroffene / den Betroffenen dazu, viel bewusster mit ihrem/seinem Körper gegenüber anderen Menschen aufzutreten bzw. diesen auch einzusetzen. Während der Unterrichtseinheiten wird viel mehr an die gegenseitige Verantwortung für die Unversehrtheit der physischen und psychischen Gesundheit der Partnerinnen und Partner appelliert, sodass dieser Aspekt auch im Alltag in den Vordergrund rückt.

## **4. GLEICHSTELLUNG UND GLEICHBERECHTIGUNG DER GESCHLECHTER (MBS & SENBJW 2015B, S. 30)**

Entgegen der noch immer oft vertretenen Meinung, Zweikampfformen bzw. Rangeln und Raufen seien typisch für Jungen, die sich selbst profilieren wollen bzw. eine Rangordnung auskämpfen müssten, wird das Bewegungsfeld „Kämpfen nach Regeln“ auch von Mädchen mit Begeisterung angenommen.

Die Gleichberechtigung der Geschlechter kann in diesem Zusammenhang besonders gut von den Mädchen bis ca. zur Jahrgangsstufe 8 während eines koedukativen Unterrichts erkämpft werden. Aufgrund der biologischen früheren Reifung der Mädchen sind diese den Jungen oftmals körperlich ebenbürtig oder sogar überlegen. Dadurch haben die Jungen bei zweikampforientierten Wettbewerben öfter das Nachsehen und müssen trotz allen Widerstands lernen, mit Niederlagen gegen Mädchen umzugehen.

## ANSÄTZE ZUM FÄCHERVERBINDENDEN UNTERRICHT

Für die Verbindung von Unterrichtsgegenständen mit anderen Fächern oder mit dem Alltag der Schülerinnen und Schüler bietet der Sport Ansätze. So kann die Handlung z. B. besser physikalisch begründet werden. Oder die theoretische Berechnung kann innerhalb eines Versuchs in Sport individuell am eigenen Körper erfahren und somit besser verstanden und nachhaltiger erlebt werden. Die größte Überschneidung bietet das Fach Physik. Hierbei beeinflusst die Auswahl der Inhalte des Bewegungsfelds den fächerverbindenden Ansatz. Außerdem lassen sich die in dieser Handreichung vorgestellten Spiel- und Übungsformen in den Rahmenlehrplan Naturwissenschaften der Jahrgangsstufen 5/6 und 7–10 einordnen. So können in Verbindung mit Naturwissenschaften 5/6 der aktive und passive Bewegungsapparat, genauer die Funktion von Muskeln als kraftentwickelndes, stabilisierendes aber auch schützendes Organ, anhand von konkreten Beispielen aus dem Kämpfen am Boden besprochen werden. Weiterhin können die Knochen und Knochenverbindungen in Form von Gelenken z. B. während der Festhalteprinzipien erklärt werden. Die Möglichkeiten der Bewegungsanalysen und Kräfteberechnungen reichen vom Grundlagenwissen (z. B. Funktionsweise von Hebeln am menschlichen Körper) bis hin zu Kraftberechnungen und -messungen in Abhängigkeit von verschiedenen Faktoren. Konkretere Ansätze bieten hier die Erläuterung der Goldenen Regel der Mechanik anhand der Beinfasstechniken (vgl. Abschnitt 7.2) und die dazugehörige Berechnung der benötigten Kraft in Abhängigkeit der Hebellänge (Griff am Bein), um das Bein der Partnerin / des Partners hochheben zu können. Weiterhin können Berechnungen der kinetischen Energie beim Aufprall der Partnerin / des Partners auf die Matte nach einem Wurf erstellt werden. In Abhängigkeit zur Fallhöhe und ggf. Rotationsgeschwindigkeit können Rückschlüsse auf die Aufprallenergie angestellt werden. Diese komplexeren Berechnungen können in jüngeren Jahrgangsstufen innerhalb des Themenfeldes „Mensch-Bewegung-Gesundheit“ (vgl. MBS & SenBJW 2015e, S. 38 f.) angebahnt werden. So können geleistete Arbeit und die benötigte Kraft zum Ausheben einer Partnerin / eines Partners betrachtet und berechnet sowie Weg-Zeit-Diagramme für den Abschnitt des Niederwurfs (z. B. beim *Großen Hüftwurf*) erstellt werden. Am Beispiel der Umdrehtechniken einer/eines in der Bankposition befindlichen Partnerin/Partners (vgl. Abschnitt 3.2) kann das Kraftpfeil-Modell effektiv erläutert werden. Mit der Berücksichtigung möglicher entgegengesetzter Kräfte der Partnerin / des Partners kann so auf theoretischem Weg nach Lösungen zur optimalen Kraft-richtung innerhalb verschiedener Situationen gesucht werden, was das Thema Wechselwirkung Kraft aus dem Fach Physik (vgl. MBS & SenBJW 2015d, S. 32) einen praktischen Nutzen gibt.

Innerhalb des Themenfeldes „Mechanische Energie und Arbeit“ (vgl. ebd., S. 33) können an den Wurftechniken (z. B. *Großer Hüftwurf*) Zusammenhänge von Arbeit, Energie und Leistung erläutert sowie mithilfe des Energieerhaltungssatzes veranschaulicht werden. Anhand des gleichen Beispiels kann außerdem auf den freien Fall eingegangen werden, in dem sich die Partnerin / der Partner während des Niederwurfs kurzzeitig befindet. Hier könnten ebenfalls Weg-Zeit-Diagramme erstellt, die Fallbeschleunigung bestimmt und grundlegende Aussagen zu Bewegungsformen getätigt werden. Diese Beispiele sind dem Themenfeld „Gleichförmige und beschleunigte Bewegungen“ zuzuordnen (vgl. MBS & SenBJW 2015d, S. 40 f.).

Im Zusammenhang von beschleunigten Bewegungen kann weiterhin der Grundsatz der Dynamik anhand von Wurftechniken erläutert und die Abhängigkeit der Masse und Fallhöhe zur Beschleunigung untersucht werden. Am Beispiel des *Diagonalen Beinfassers* und des *Gleichseitigen Beinfassers* (vgl. Abschnitt 7.2.1 und 7.2.2) können Aussagen zur Effektivität der rotatorischen Bewegung in Zusammenhang mit der wirkenden Radialkraft gemacht werden. Ebenfalls können im Themenfeld „Kraft und Beschleunigung“ (vgl. MBS & SenBJW 2015d, S. 42 f.) das Wechselwirkungsgesetz (anhand des Aufpralls beim Fallen nach einem Wurf oder der Fallübung) oder das Trägheitsgesetz (am Beispiel einer/eines sich in der Bankposition befindlichen Partnerin/Partners, die/der durch das Wenden in die Rückenlage aus dem Zustand der Ruhe in eine Bewegung versetzt wird, vgl. Abschnitt 3.2) erläutert werden.

Neben den vielfältigen Verknüpfungsmöglichkeiten mit dem Fach Physik sind die Schnittmengen mit weiteren Fächern im Rahmen der hier vorgestellten Inhalte überschaubar.

Einen Ansatz bietet das Themenfeld „Bau und Funktion des Nervensystems“ im Fach Biologie. Im Inhalt „Funktionsstörungen des Sinnesorgans“ (vgl. MBS & SenBJW 2015f, S. 34) kann auf die Arbeit mit Handicaps als Ausgleich gegenüber körperlich benachteiligten Schülerinnen und Schüler verwiesen werden (vgl. Abschnitt 6). Speziell das Verbinden der Augen fällt in dieses Thema, Erkenntnisse daraus können gleichzeitig als Selbstversuch in den Biologieunterricht aufgenommen werden.

Wesentlich mehr Verknüpfungspunkte in die Bereiche Ethik, LER, Biologie, Darstellendes Spielen und Psychologie böte ein Themenkomplex „Selbstverteidigung“ an, was in einer weiterführenden Arbeit behandelt werden müsste.

## 10 STOFFVERTEILUNGSVORSCHLÄGE

Um einen Einstieg in das Bewegungsfeld zu erleichtern, werden folgend zwei Unterrichtsreihen skizziert, die aus Inhalten dieser Handreichung zusammengestellt sind. Die Unterrichtseinheiten sind als 90-minütiger Blockunterricht konzipiert und enthalten die klassische Aufteilung einer Sportunterrichtseinheit. Selbstverständlich sind die Rahmenbedingungen an jeder Schule und mit jeder Lerngruppe unterschiedlich. Daher dienen beide Stoffverteilungspläne und die Bewertungsraster nur als Orientierungshilfe und müssen ggf. durch die Lehrkraft entsprechend angepasst werden.

Die Lerninhalte der einzelnen Einheiten sind nach einem bewährten Konzept angeordnet. Den Abschluss der Unterrichtsreihen bilden Leistungsüberprüfungen in den Kompetenzen FALLEN und KÄMPFEN. An dieser Stelle sei noch einmal an die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzen (vgl. MBS & SenBJW 2015c, S. 18 ff.) erinnert, die ebenfalls eine Berücksichtigung in den Unterrichtsreihen und der Bewertung finden sollten. Nähere Erläuterungen zu einer Bewertung und vorgefertigte Bewertungsraster zu den bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzen können der Handreichung zur *Leistungsermittlung und Leistungsbewertung im Sportunterricht für die Jahrgangsstufen 1 bis 10 im Land Brandenburg* (LISUM 2020, S. 31 ff. und S. 174 ff.) entnommen werden.

### 10.1 ERSTE UNTERRICHTSREIHE

	UE I	UE II	UE III	UE IV	UE V
<b>Organisation/ Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belehrung</li> <li>• Erarbeiten von Verhaltensregeln</li> <li>• Festlegen von Ritualen</li> <li>• Hinweise zu Hygiene und Sportkleidung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verweis auf die vereinbarten Regeln / evtl. vorstellen des gestalteten Plakats</li> <li>• Mattenaufbau</li> </ul>	Mündl. Lernzielkontrolle: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhaltensregeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstständiges Herrichten der Lernumgebung</li> <li>• Wiederholung der Verhaltensregeln</li> </ul>	Schriftl. Lernzielkontrolle: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhaltensregeln</li> <li>• Schwerpunkte Fallen – seitwärts- A-usatmen, K-opf hoch, A-rm lang</li> </ul>
<b>Allgemeine Erwärmung</b>	<b>Körperkontakt anbahnen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Sortieren auf der Turnbank</i></li> <li>- <i>Feuer-Wasser-Sturm</i></li> </ul>	<b>Körperkontakt anbahnen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Feuer-Wasser-Sturm</i></li> <li>- <i>Wäscheklammerklau</i></li> </ul>	<b>Körperkontakt anbahnen und zulassen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Klemmball</i></li> <li>- <i>Mattenstaffel</i></li> </ul>	<b>Körperkontakt anbahnen und zulassen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Mach den ersten Schritt</i></li> <li>- <i>Krankentransport</i></li> </ul>	<b>Körperkontakt anbahnen und zulassen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Fastfood</i></li> <li>- <i>Partnerball</i></li> </ul>
<b>Spezifische Erwärmung</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Kampf der Artisten</i></li> <li>- <i>Entenkampf</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Bleib auf dem Teppich</i></li> <li>- <i>Hol dir den Schatz</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Die faule Frucht</i></li> <li>- <i>Kampf um Körperberührungen</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Kanaldeckelspiel</i></li> <li>- <i>Sumo</i></li> </ul>
<b>Wiederholung</b>					
<b>Kompetenz- vermittlung FALLEN</b>			<b>Fallen zur Seite</b> in der <b>Grundform</b> (Strecksitz, Hocke, ggf. Hockstand)	<b>Wiederholung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fallen zur Seite</b> (selbstständiges Üben): <b>Grundform</b> (Strecksitz, Hocke, Hockstand)</li> </ul>	<b>Wiederholung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fallen zur Seite:</b> in <b>Grundform</b> (selbstständiges Üben)</li> </ul> <b>Einführung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fallen zur Seite unter Einwirkung der Partnerin / des Partners</b> (Strecksitz, Hocke)</li> </ul>
<b>Kompetenz- vermittlung KÄMPFEN</b>	<b>Kampf um das Gleichgewicht:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Mach den ersten Schritt</i></li> <li>- <i>Bleib auf dem Teppich</i></li> <li>- <i>Kampf der Artisten</i></li> </ul>	<b>Kampf um Gegenstände:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Die faule Frucht</i></li> <li>- <i>Hol dir den Schatz</i></li> <li>- <i>Klemmball</i></li> </ul>	<b>Kampf um Körperberührungen:</b> Verschiedene Körperstellen, z. B. Unterschenkel, Schultern, Rücken ...	<b>Kampf um Raum:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Bleib im Kreis</i></li> <li>- <i>Kanaldeckelspiel</i></li> <li>- <i>Sumo</i></li> </ul>	<b>Kampf um Körperpositionen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Krebskampf</i></li> <li>- <i>Schildkrötendrehen</i></li> </ul>

	UE VI	UE VII	UE VIII	UE IX	UE X
Organisation/ Theorie	• selbstständiges Herrichten der Lernumgebung	• selbstständiges Herrichten der Lernumgebung	• selbstständiges Herrichten der Lernumgebung	• selbstständiges Herrichten der Lernumgebung	• selbstständiges Herrichten der Lernumgebung
Allgemeine Erwärmung	- Feuer-Wasser-Sturm - Mattenstaffel	- Mach den ersten Schritt - Wäscheklammerklau	- Partnerball - Klemmball	- Fastfood - Krankentransport	- Mach den ersten Schritt - Feuer-Wasser-Sturm
Spezifische Erwärmung	- methodischer Einstieg zum <b>Festhalten der Partnerin / des Partners am Boden:</b> Wege suchen, die Partnerin, den Partner für 15 Sekunden auf dem Boden festzuhalten	<b>Kampf um Körperpositionen:</b> - Schildkrötendrehen - die Partnerin / den Partner für xx Sekunden in der Rückenlage festhalten	- Mein Schatz  • Versuch die Partnerin / den Partner aus der Bankposition/ Bauchlage in die Rückenlage zu drehen	• <b>Wiederholung:</b> • <b>Partnerin/Partner</b> gegen deren/dessen (dosierten) Widerstand <b>aus der Bankposition in die Rückenlage zu drehen</b> und dort für 10 Sekunden festhalten	- Reiterkampf • <b>Wiederholung:</b> • die Partnerin / den Partner <b>aus der Bankposition / Bauchlage in die Rückenlage drehen und dort festhalten</b>
Wiederholung			<b>Wiederholung</b> Festhalteprinzipien		
Kompetenz- vermittlung FALLEN		• <b>Wiederholung</b> • <b>Fallen zur Seite unter Einwirkung des Partners</b> • <b>Einführung: Fallen nach hinten</b> (Grundform und unter Einwirkung der Partnerin / des Partners)	• <b>Wiederholung</b> • <b>Fallen zur Seite; Fallen nach hinten unter Einwirkung der Partnerin / des Partners</b> aus individueller Höhe	• <b>Wiederholung</b> • <b>Fallen zur Seite; Fallen nach hinten unter Einwirkung der Partnerin / des Partners</b> aus individueller Höhe	<b>Leistungsüberprüfungen</b>
Kompetenz- vermittlung KÄMPFEN	<b>Erarbeiten von Prinzipien</b> je nach Altersstufe 2 bis 4 Prinzipien zum Festhalten der Partnerin / des Partners in der Rückenlage	<b>Erarbeitung der restlichen Prinzipien</b> bzw. <b>Wiederholung</b> aller Prinzipien <i>Kanaldeckelspiel</i>	<b>Erarbeiten von Möglichkeiten zum Drehen der Partnerin / des Partners aus der Bankposition in die Rückenlage</b>	• <b>Wiederholung</b> • <b>Erarbeiten von Möglichkeiten zum Drehen der Partnerin / des Partners aus der Bauchlage in die Rückenlage</b>	<b>Leistungsüberprüfungen</b>

## 10.2 ZWEITE UNTERRICHTSREIHE

	UE I	UE II	UE III	UE IV	UE V
<b>Organisation/ Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belehrung</li> <li>• Erarbeiten von Verhaltensregeln</li> <li>• Wiederholung/Festlegen von Ritualen</li> <li>• Hinweise zu Hygiene und Sportsachen</li> <li>• Mattenaufbau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedeutung des Körperschwerpunktes für Gewichtsverteilung im Stand</li> <li>• Bedeutung des Körperschwerpunktes für das Gleichgewicht</li> <li>• Formen des Gleichgewichts</li> <li>• Goldene Regel der Mechanik / Hebelgesetz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung. Bedeutung Körperschwerpunkt und Formen des Gleichgewichts; Hebelgesetz/ Goldene Regel der Mechanik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation/Einweisung – Umbau der Mattenflächen für die einzelnen Übungsformen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstständiges Herrichten der Lernumgebung</li> </ul>
<b>Allgemeine Erwärmung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feuer-Wasser-Sturm</li> <li>- Klemmball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mach den ersten Schritt</li> <li>- Partnerball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feuer-Wasser-Sturm</li> <li>- Bleib auf dem Teppich</li> <li>- Kletterbaum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fastfood</li> <li>- Mattenstaffel</li> <li>- Schildkrötentransport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schildkrötentransport</li> <li>- Rückensurfer</li> </ul>
<b>Spezifische Erwärmung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kanaldeckelspiel</li> <li>• Versuch die Partnerin / den Partner aus der Bankposition/Bauchlage in die Rückenlage zu drehen mit anschließendem Festhalten in der Rückenlage für 10 Sekunden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kampf um Körperberührungen</li> <li>- Fang das Bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kampf der Artisten</li> <li>- Linienkampf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Fallen seitwärts und rückwärts</b> unter Einwirkung der Partnerin / des Partners aus individueller Höhe (Ziel: Hockstand/Stand)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kampf um die Insel</li> <li>- Mattenkaiser</li> </ul>
<b>Wiederholung</b>	<p><b>Wiederholung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehen der Partnerin / des Partners aus Bankposition/ Bauchlage in die Rückenlage</li> <li>• Prinzipien zum Festhalten des Partners in der Rückenlage</li> </ul>	<p><b>Wiederholung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleichseitiger/Diagonaler Beinfasser</li> </ul>	<p><b>Wiederholung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleichseitiger/Diagonaler Beinfasser</li> </ul>	<p><b>Wiederholung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beinfasser</li> <li>• Doppelhandsichel</li> </ul>	<p><b>Wiederholung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftwurf</li> </ul>
<b>Kompetenz- vermittlung FALLEN</b>	<p><b>Wiederholung Fallen zur Seite / rückwärts</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundform</li> <li>• unter Einwirkung der Partnerin / des Partners aus individueller Höhe</li> </ul>	<p><b>Wiederholung Fallen zur Seite / rückwärts</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundform</li> <li>• unter Einwirkung der Partnerin / des Partners aus individueller Höhe</li> </ul> <p>Fallen seitwärts in kooperativer Anwendung mit den Beinfasstechniken</p>	<p><b>Fallen seitwärts und rückwärts</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unter Einwirkung der Partnerin / des Partners aus individueller Höhe (Ziel: Hockstand/ Stand)</li> <li>• Fallen seitwärts in kooperativer Anwendung mit den Beinfasstechniken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rodeo in Verbindung mit dem Fallen zur Seite und nach hinten</li> </ul>	<p><b>Fallen seitwärts und rückwärts</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unter Einwirkung der Partnerin / des Partners aus individueller Höhe (Ziel: Hockstand/Stand)</li> <li>• Fallen seitwärts in kooperativer Anwendung mit dem Hüftwurf</li> </ul> <p>- Kanaldeckelspiel - Sumo</p>
<b>Kompetenz- vermittlung KÄMPFEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schildkrötendrehen</li> </ul> <p><b>Einführung:</b> Gleichseitiger/Diagonaler Beinfasser</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sumo</li> </ul>	<p><b>Einführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doppelhandsichel</li> </ul> <p><b>Bodenkampf</b> – Partner für 10 Sekunden in der Rückenlage halten</p>	<p><b>Einführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftwurf</li> </ul> <p>- Kampf um Körperberührungen: Beinanheben und Partnerin/ Partner mit angehobenem Bein zu Boden bringen</p>	

	UE VI	UE VII	UE VIII	UE IX	UE X
Organisation/ Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstständiges Herrichten der Lernumgebung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstständiges Herrichten der Lernumgebung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstständiges Herrichten der Lernumgebung</li> <li>• Besprechen von Leistungskriterien für die Leistungskontrolle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstständiges Herrichten der Lernumgebung</li> <li>• Besprechen von Leistungskriterien für die Leistungskontrolle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstständiges Herrichten der Lernumgebung</li> <li>• Besprechen von Leistungskriterien für die Leistungskontrolle</li> </ul>
Allgemeine Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partnerball</li> <li>- Kampf der Artisten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mach den ersten Schritt</li> <li>- Bleib auf dem Teppich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klemmball</li> <li>- Kletterbaum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feuer-Wasser-Sturm</li> <li>- Schildkrötentransport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fastfood</li> <li>- Krankentransport</li> </ul>
Spezifische Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kletterbaum</li> <li>- Krebsskampf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kampf der Enten</li> <li>- Hüte den Schatz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bodenrugby</li> <li>- Klau den König</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bleib im Kreis</li> <li>- Linienkampf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die faule Frucht</li> <li>- Hol dir den Schatz</li> <li>- Klau den König</li> </ul>
Wiederholung		<p><b>Wiederholung</b></p> <p><u>Kombi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftwurf – Gleichseitiger Beinfasser</li> </ul> <p><u>Konter:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftwurf – Diagonaler Beinfasser</li> </ul>	<p><b>Wiederholung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Großer Außensturz</li> </ul> <p><u>Kombi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftwurf mit einer Folgetechnik</li> </ul> <p><u>Konter:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftwurf – Diagonaler Beinfasser</li> </ul>	<p><b>Wiederholung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Großer Außensturz</li> </ul> <p><u>Kombi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftwurf mit einer Folgetechnik</li> <li>• Großer Außensturz – Diagonaler Beinfasser</li> <li>• Kleine Innensichel – Große Innensichel</li> </ul> <p><u>Konter:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftwurf – Diagonaler Beinfasser</li> </ul>	
Kompetenz- vermittlung FALLEN	<p><b>Fallen in kooperativer Anwendung aus unterschiedlichen Ausgangslagen</b> (Wurftechniken): siehe KÄMPFEN</p>	<p><b>Fallen in kooperativer Anwendung aus unterschiedlichen Ausgangslagen</b> (Wurftechniken): siehe KÄMPFEN</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fallen in dynamischen Auseinandersetzungen</b></li> <li>• „Rodeo“</li> <li>• <b>Fallen in kooperativer Anwendung aus unterschiedlichen Ausgangslagen</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fallen in kooperativer Anwendung aus unterschiedlichen Ausgangslagen</b></li> <li>• <b>Fallen in dynamischen Auseinandersetzungen</b></li> </ul>	<p><b>Leistungsüberprüfungen</b></p>
Kompetenz- vermittlung KÄMPFEN	<p><b>Einführung:</b></p> <p><u>Kombi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftwurf – Gleichseitiger Beinfasser</li> </ul> <p><u>Konter:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftwurf – Diagonaler Beinfasser</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bodenrugby</b></li> </ul>	<p><b>Einführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Großer Außensturz</li> <li>• Große Innensichel</li> <li>• Kleine Innensichel</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sumo</b></li> </ul>	<p><b>Einführung:</b></p> <p><u>Kombi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Großer Außensturz – Diagonaler Beinfasser</li> <li>• Kleine Innensichel – Große Innensichel</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Kämpfen um Körperpositionen</b> – die Partnerin / den Partner in die Bodenlagen zwingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Kampf um Körperberührungen</b> Bein heben</li> <li>- <b>Kämpfen um Körperpositionen</b> – die Partnerin / den Partner in die Bodenlagen zwingen</li> </ul>	<p><b>Leistungsüberprüfungen</b></p>

## QUELLEN- UND LITERATURVERZEICHNIS

### Curriculare Vorgaben

- MBSJ & SenBJW (2015a). Rahmenlehrplan Brandenburg Teil A, Bildung und Erziehung in den Jahrgangsstufen 1 – 10. Staßfurt: Salzland Druck GmbH & Co. KG.
- MBSJ & SenBJW (2015b). Rahmenlehrplan Brandenburg Teil B, Fachübergreifende Kompetenzentwicklung. Staßfurt: Salzland Druck GmbH & Co. KG.
- MBSJ & SenBJW (2015c). Rahmenlehrplan Brandenburg Teil C, Sport, Jahrgangsstufen 1 – 10. Staßfurt: Salzland Druck GmbH & Co. KG.
- MBSJ & SenBJW (2015d). Rahmenlehrplan Brandenburg Teil C, Physik, Jahrgangsstufen 1 – 10. Staßfurt: Salzland Druck GmbH & Co. KG.
- MBSJ & SenBJW (2015e). Rahmenlehrplan Brandenburg Teil C, Naturwissenschaften, Jahrgangsstufen 5/10. Staßfurt: Salzland Druck GmbH & Co. KG.
- MBSJ & SenBJW (2015f). Rahmenlehrplan Brandenburg Teil C, Biologie, Jahrgangsstufen 7/10. Staßfurt: Salzland Druck GmbH & Co. KG.

### Literaturverzeichnis

- BAIER, B. (1999). Kampfsport - ein wirksames Mittel in der sozialpädagogischen Arbeit, um aggressives Verhalten von Jugendlichen zu modifizieren? Berlin: Pro Business.
- BITZER-GAVORNIK, G. (1995). Persönlichkeitsveränderungen durch Ausübung von Karate-Do. In: Liebrecht, E. (Hrsg.). Karate-Do und Gewaltverhalten. Landau: Verlag der Universität.
- CLEMENS, E. (1978). Judo als Medium sportpädagogischer Beeinflussung an einer Sonderschule für Lernbehinderte. In: Motorik-Zeitschrift für Psychomotorik in Entwicklung, Bildung und Gesundheit, 2 (1), S. 1621.
- DSB (2005). Sprint-Studie. Eine Untersuchung zur Situation des Schulsports in Deutschland. Aachen: Meyer & Meyer.
- HUMMEL, A. (2004). Beitrag zur Schulsportforschung in Sachsen. Schulsport zwischen Leistungsoptimierung und Entwicklungsförderung. Ergebnisse einer empirischen Untersuchung des Sportunterrichts an sächsischen Schulen. Chemnitz: Printservice TU Chemnitz.
- JANKO W. (1984). Judo mit Behinderten – Versuch einer theoretischen Fundierung. In: Judo (9), S. 12 f.
- LISUM (2020). Leistungsermittlung und Leistungsbewertung im Sportunterricht in den Jahrgangsstufen 1 bis 10 im Land Brandenburg. 2. überarbeitete Auflage. Ludwigfelde.
- MOSEBACH, U. (1997). Judo. Wurf und Fall. Beiträge zur Theorie und Praxis der Kampfsportart Judo. Schorndorf: Hofmann GmbH & Co. KG.
- MÜLLER, M. (2010). Studie zur Minderung der Gewaltbereitschaft. In: Bayernsport – das Magazin des bayerischen Sportverbandes, 49, S. 56.
- NIEHAUS, A. (2003). Leben und Werk KANO Jigoros (1860–1938). Ein Forschungsbeitrag zur Leibeserziehung und zum Sport in Japan. Würzburg: Ergon.

[www.lisum.berlin-brandenburg.de](http://www.lisum.berlin-brandenburg.de)

ISBN: 978-3-944541-70-9