

# Skript

***„Kultiviertes kooperatives Kämpfen  
unter verschiedenen materiellen und räumlichen  
Bedingungen  
sowie inklusiver Ansätze, Grenzen und Möglichkeiten“  
- „Kämpfen“ vom Kindergarten bis zur Oberstufe***

Oliver Pietruschke

Schulsportreferent des Niedersächsischen Judo-Verband e.V.

Schulsportbeauftragter des Deutschen Judo Bund e.V.

Mitglied der Kommission Schulsport der Spitzenverbände in der Deutschen Schulsportstiftung



## Kommentar

Das folgende Material ist eine Sammlung aus exemplarischen Stunden, Literaturhinweisen, aus Spielideen und Methoden zum Themenfeld „Kämpfen“ in der Schule. Es dient der Anregung und Nachahmung im Rahmen des Sportunterrichts vom Kindergarten bis zur Oberstufe.

Das Üben und Kämpfen im Judo ist geprägt durch zwei philosophische Leitideen des Begründers Jigoro Kano und wurde als Erziehungskonzept mit folgenden zwei Säulen entwickelt:

1. Das gegenseitige Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen (jita kyōei, 自他共栄) (moralisches Prinzip) und
2. der bestmögliche Einsatz von Körper und Geist (seiryoku zenyō, 精力善用) (technisches Prinzip).

Die Sportart Judo eignet sich aufgrund dieser Aspekte und seines daraus abgeleiteten Wertesystems besonders gut zur Umsetzung des Bewegungsfeldes „Ringeln, Raufen“ und „Kämpfen“ in der Schule.

Die 10 Judo-Werte, DJB; Link: <https://www.judobund.de/jugend/training-wettkampf/judowerte/>

Der Einbezug von Schüler\*innen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen ist im Bewegungsfeld „Kämpfen“ möglich, setzt aber eine hohe Differenzierung des Angebots, angepasst an die Form und den Grad der Einschränkung voraus. Hier ist jede Situation individuell neu zu bewerten. Die folgenden Ansätze dienen somit ausschließlich der möglichen Anregung zur Differenzierung.

## Inhalt

Kommentar.....	2
Allgemeine Hinweise zur Organisation .....	4
Spielorientierte Verlaufspläne .....	5
„Eine Reise nach Japan – Kämpfen wie die Samurai: (Kiga- Grundschule) .....	6
Beispiele für mögliche Inhalte zum Ringen und Raufen, „Kämpfen“ (auch ohne ausreichende Mattenfläche): Klasse 1-6.....	10
Beispiele für Inhalte zum Erfahrungs- und Lernfeld Kämpfen in einer 6-(8). Klasse Besonderheit: ohne Matten!!!.....	14
Technikorientierte Verlaufspläne.....	16
Wesentliche, zentrale Problemstellungen zum Bodenkampf:.....	16
Beispiel für einen möglichen Verlaufsplän zum Bodenprogramm:.....	17
Wesentliche zentrale Problemstellungen zum Werfen: .....	20
Beispiel für einen möglichen Verlaufsplän zum Standprogramm:.....	21
Organisation einer fortgeschrittenen Stunde Sek II zum Thema “Ukes Handlungsmöglichkeiten nach verteidigtem O-goshi“ .....	23
Beispiele von Lernstandentwicklungsplakaten zu möglichen Handlungsoptionen im Judo in einem Oberstufenkurs.....	26
Weitere Spiele zum Raufen, Ringen und Kämpfen .....	29
Mausefalle (Halten und Befreien) .....	38
Wettkampfform (aus dem Gleichgewicht bringen, Stützen umgehen, Halten, Befreien).....	38
Schildkrötendrehen (Varianten möglich)(aus dem Gleichgewicht bringen, Umdrehen, Stützen nutzen und nehmen, Festhalten) .....	38
Wettkampfform (freies Raufen nach Regeln – Randori/ mit allen bisherigen Aspekten) .....	38
Beispiele für Turnierformen für Zweikämpfe.....	39
Weitere interessante Quellen: .....	40
Beobachtung- und Bewertungsbogen.....	41
Grundhaltetechniken .....	42

## Allgemeine Hinweise zur Organisation

Je nach Klasse und Altersstruktur ist die Impulsgebung und Sprache anzupassen. Bei jüngeren Schüler\*innen (im Folgenden SuS) sollten die Praxisanteile die der Theorie deutlich überwiegen.

Erfahrungen bezüglich der Umsetzung dieser Inhalte in verschiedenen Jahrgängen zeigen, dass sich die Jahrgänge 1-7 und dann erst wieder Jahrgang 10 anbieten. In Jahrgang 8-9 können aufgrund der Pubertät deutlich stärkere Konflikte zwischen den SuS, eine Abneigung gegenüber Körperkontakt und damit organisatorische Probleme auftreten, die ein Unterricht in dem intensiver körperlicher Kontakt erlebt wird, erschweren könnten. Hier gilt es alternative Wege des Kämpfens zu wählen. Dies stellt jedoch lediglich einen Hinweis dar, da diese Situation abhängig von der Organisation und der Sozialisation der jeweiligen Lerngruppe darstellt. Die Entscheidung zur Durchführung muss die jeweilige Lehrkraft/Schule hinsichtlich der Lerngruppenstruktur und Verhaltensweisen im Einzelfall prüfen und individuell bewerten.

Alternativ zu den Judomatten können in der Schule für die dargestellten Abläufe auch Turnermatten oder Läufer benutzt werden. Aufgrund der unterschiedlichen Größe der Mattenflächen müssen dann einzelne Aspekte leicht verändert organisiert werden.

Die folgende Unterrichtsplanung ist so angelegt, dass ohne Judoanzüge (also mit normaler Sportbekleidung) unterrichtet werden kann. Es empfiehlt sich jedoch lange Beinbekleidung, um Abschürfwunden vorzubeugen.

Die folgenden Verlaufspläne können in mehrere Stunden unterteilt werden und sollten durch zusätzliche Wiederholungen oder Ergänzungen von Spielen und Wettkampfformen belebt werden. Die verwendeten Spielformen werden im Anhang genauer erläutert.

Die für die jeweilige Schulform gültigen, vom Kurrikulum festgeschriebenen Kompetenzen können vollständig durch die folgenden Unterrichtsbeispiele abgedeckt werden.

[Inklusive Ansätze werden in den Anmerkungen des Verlaufsplans grün markiert, haben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit.](#)

Gerade SuS, die autistische Formen zeigen, brauchen oft längere Zeit, um sich in Gruppen zu orientieren und vor allem körperliche Nähe zuzulassen. Hier sind ggf. Einsatzalternativer Übungen oder Hilfsmittel für die Integration entscheidend. Ebenso sollte insbesondere bezüglich der Geräuschkulisse darauf geachtet werden, Störgeräusche (z.B. auch Musik) so gering wie möglich zu halten. Weiterhin empfiehlt es sich darauf zu achten, dass vor einer Teilnahme immer die Möglichkeit das Geschehen zu beobachten gegeben werden sollte.

Ungleiche Paarungen können in verschiedenen Spielen durch Zugabe von vorgegebenen oder ausgedachten Handicaps leistungshomogener gestellt werden. Die ist z.B. durch die Zugabe von den Griff ver hindernden Tennisbällen in eine oder beide Hände möglich. Verliert die Person einen Tennisball geht der Punkt an die/den Gegner(in). Weitere Hilfsmittel wie Leibchen, Parteibänder, Reifen, Seile etc. können kreativ in verschiedene Übungen eingebaut werden und den SuS zur Disposition gestellt werden.

## Spielorientierte Verlaufspläne

### *Wesentliche, zentrale Problemstellungen beim Kämpfen bei Kindern:*

Eine Differenzierung oder Bewertung ist z.B. über die Komplexität, Dynamik und das Timing möglich (= Qualitätsmerkmale)

1. Kontakt eingehen, annehmen, Regeln einhalten und vertrauensvoll, kooperativ, Verantwortung übernehmen und sichern...
2. Kämpfen um das eigene Gleichgewicht, Räume, Gegenstände, Positionen hinsichtlich möglicher, späterer ...

... Technikentwicklung:

Wie bekomme ich meinen Partner aus dem Gleichgewicht?

→ Schieben/Ziehen/Kreisbewegungen/Verkippen/Stützen nehmen

... Angriffsverhalten bei einem verteidigten Partner in Bank- oder Bauchposition

Wie drehe ich meinen Partner um?

→ Erarbeitung von Prinzipien (Stützen nehmen/Rollen)

... Halten und Belasten

Wie schaffe ich es meinen Partner möglichst lange in einer Position gegen seinen Willen zu fixieren?

→ Erarbeiten von Belastungspunkten, Einschränken der Beweglichkeit durch Halten (Käfig...)

... Befreiungen (als Gegenangriff)

Wie kann man sich erfolgreich aus Fixierungspositionen befreien und selbst zum Halten kommen?

→ Wegnehmen der Stützen und Schulterbrücken: Nutzen der verschlechterten Belastungssituation und Nutzen der eigenen erhöhten Beweglichkeit)

„Eine Reise nach Japan – Kämpfen wie die Samurai: (Kiga- Grundschule)

Inhalte zur möglichen Umsetzung im Kiga/1+2 Klasse	Anmerkungen
<p><b>Von der Kooperation über die Konkurrenz zur Konfrontation – von der körperlichen Distanz zur Nähe</b></p> <p><b>Begrüßung und Vorstellen des Themas:</b></p> <p>„Wir reisen heute gemeinsam nach Japan und wollen lernen wie die Samurai trainieren und Kämpfen“</p> <p><b>Einführung des Begrüßungsrituals (im Judo)</b></p> <p>Gemeinsames Begrüßen im Kreis wie die Japaner durch eine Verbeugung. Dieses Ritual kann auch zur Partneraufforderung und – Verabschiedung vor und nach den Übungen genutzt werden.</p> <p><b>Festlegen der wesentlichen Regeln beim Kämpfen</b></p> <p><b>Kognitive Phase zu den Bedingungen freudvollen Kämpfens („gemeinsames“ Festlegen von Regeln!):</b> z.B. „Gibt es Dinge/Verhaltensweisen, die euch beim <u>miteinander Kämpfen</u> wichtig sind?“</p> <p>→ Mögliche Impulse: Was sollten wir tun oder nicht tun, damit wir uns alle wohlfühlen?</p> <p>Da die Wünsche alle sehr ähnlich sein werden (sind), aber die Grenzen und Empfindungen unterschiedlich sein können, bietet es sich an folgende Regeln transparent festzulegen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alles ist erlaubt ... (kurze Pause)... außer es tut weh!</li> <li>2. Wenn etwas weh tut oder unangenehm ist, „<b>Stopp</b>“ rufen. Alle Aktivitäten müssen eingestellt werden!!!</li> </ol> <p>→ sollte <b>Stopp</b> gesagt worden sein, ist es sinnvoll kurz mit dem Partner zu klären, was zum Stoppsignal geführt hat. (Beispiel als Rollenspiel vorstellen!)</p> <p><b>Bausteine zur allgemeinen Erwärmung von Muskulatur und HKS und Einstimmung auf körperliche Nähe (kooperativ), Rücksicht und Vertrauen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autorennen: Zur Musik wird eine Rennstrecke in eine festgelegte Richtung abgelaufen (jeder in seinem Tempo). Bei Überholungen soll durch lautes Hupen</li> </ul>	<p><i>Der Einstieg über eine Geschichte schafft Interesse und Aufmerksamkeit (z.B. im Kontext eines Projektes „Länder dieser Erde“/Mitbringen einer Japanflagge</i></p> <p><i>Schaffen eines gemeinsamen Anfangs-/bzw. Endrituals, auch für die späteren Zweikämpfe, führt zur besseren Konzentration, Ruhe in den Situationen und damit zur besseren Übersicht sowie einem geregelten Rahmen in Zweikampfsituationen.</i></p> <p><i>Offen Bedürfnisse und Ängste äußern zu können ermöglicht es Allen, sich in einen akzeptierten sicheren zweikämpferischen Dialog zu begeben.</i></p> <p><i>(Alternativen: Sprechen über bestimmte Judowerte...Respekt, Selbstbeherrschung, Freundschaft...)</i></p> <p><i>Visualisierung der Regeln über Symbole und/oder Plakate</i></p> <p><i>Einerseits schaffen diese Regeln Freiräume für Partner sich auszuprobieren, andererseits nehmen sie Grenzen bewusster wahr und verhalten sich i.d.R. zurückhaltender, weniger impulsiv.</i></p> <p><b><u>Regeln und Rituale immer einfordern!</u></b></p> <p><b><u>Wichtig ist für mindestens die erste Stunde die freie Partnerwahl (Abbau von möglichen Ängsten/schnellere Überwindung von Hemmungen)</u></b></p> <p>→ Mögliche Erkenntnis für die Lehrperson zur Gruppenstruktur/Verhaltensstruktur</p> <p><i>Bei Sehbehinderten SuS können Gymnas-</i></p>

gewarnt werden. Das Rennen oder die Fahrt nach Japan soll ohne Kollisionen ablaufen. Alternativ können Runden gezählt werden oder als Team mit Boxenstopp gelaufen werden, wobei an einem festgelegten Punkt (eigene Box) bei Bedarf (kein Sprit mehr) gewechselt wird.

**Hinweis:** „Jeder achtet auf seinen Partner!“ Achtet darauf, dass er nicht verloren geht, sondern es schafft die Übungen nach- oder mitzumachen!“

- **Schattenlaufen:** Zur Musik bewegen sich Paare mit unterschiedlichen Laufarten. Der/die Hintere folgt dem/der Vorderen wie ein Schatten.  
(alternativ können dabei auch Übungen oder Verhaltensweisen nachgeahmt oder Vorgegeben werden)
- **Sattelitenlauf:** (2-3 Personen) 1 Person läuft langsam durch die Halle, die andere (beiden anderen) umkreisen die erste Person dabei auf einer selbst gewählten Umlaufbahn in eine Richtung (alternativ bei 3 Personen gegenläufig).

#### Körperkontakt freudvoll einführen durch:

- **Der heiße Draht:** Ein an beiden Händen gefasstes Paar versucht gemeinsam einen durch ein Seil auf dem Boden gelegten Parcours ohne Berührung des Seils zurückzulegen. (Aufgaben können differenzierend gegeben werden, Führung durch Stäbe oder Gymnastikreifen möglich)
- **Der Sekundenkleber** (*Judo spielend lernen, S.45*): Zur Musik bewegen sich Paare an den Schultern „zusammengeklebt“ durch den Raum. Ein Partner hat die Führungsrolle und beginnt sich zu bewegen. Der andere muss versuchen, den Kontakt zu halten.

#### Der Boden ist mein Freund „sicheres Fallen mit Freude“ Wir Rollen wie die Samurai!

- Rollen wie Baumstämme (Alternativ mit kleinen Erhöhungen, schiefen Ebenen etc.)
- Rollen rückwärts aus der Hocke (dabei an die Knie fassen und die Hände ansehen und Ausschaukeln)

Stangen oder Springseile zur Orientierung genutzt werden. Der sehende Partner übernimmt dabei die Verantwortung (Sicherheit, Kontrolle, Geschwindigkeit, Leistbarkeit)

Für SuS mit Behinderungen kann zur Orientierung ein großer Gymnastikreifen genutzt werden, in dem sich die erste Person bewegt, oder sich selbst bewegt wird.

Ist der direkte Körperkontakt für SuS nicht erträglich, können in den folgenden Spiel- und Zweikampfformen z.B. Bälle, Luftballons oder Gymnastikstangen als Verbindungselement genutzt werden, ohne dass die taktilen Elemente verloren gehen.

**Anmerkung:** Zu Beginn langsame und einfache Bewegungen können fortlaufend schwieriger und schneller werden. Verbesserung der taktilen Wahrnehmung (Einschätzen/Wahrnehmen von Bewegungen, Druck und Stärke eines Partners) Verbesserung der Reaktions- und Kooperationsfähigkeit

Hierbei können Gymnastikstäbe zur Vermeidung eines ungewollten Körperkontakts eingesetzt werden.

Durch das Rollen um verschiedene Achsen, aus unterschiedlichen Höhen, mit Hilfsmittel und Partner werden z.B. Stürze vorhersehbar geübt, die Angst vor dem Fallen spielerisch abgebaut und Vertrauen zum Partner aufgebaut. Bei den Rückwärtsrollen darauf achte Hilfen zum Rund-Werden/-Bleiben zu geben. Alternativ kann ein Partner durch Fassen beider Hände das Abrollen vom Ball führen oder begleiten. Übernahme von Verantwortung und Sicherung

- Rollen Rückwärts von einem Medizinball (am Ball zwischen den Beinen festhalten und diesen ansehen)
- 
- Partnerschaftlich rückwärts rollen, indem sich zwei gegenüber hockende Personen mit den Handflächen vorsichtig nacheinander nach hinten umschieben.
- Rollen rückwärts vom auf dem Bauch liegenden Partner (neben den Füßen am Partner festhalten und das Gesäß langsam über die „Kante schieben“; Kinn auf die Brust; möglichst lange festhalten und die Geschwindigkeit regulieren)
- Kipplaster-Rolle: Der Partner lädt den oben Sitzenden langsam durch das Rollen über die Längsachse zur Rückwärtsrolle ab. (Differenzierung in der Höhe je nach Mut und Sicherheit möglich)
- Rollen vorwärts am Ende einer Bank (vorher Kräftigung durch Ziehen über diese Bank)
- Rollen vorwärts über einen Medizinball, später Gymnastikball
- Rolle vorwärts um den in der hohen Bank befindlichen Partner
- Rollen vorwärts aus dem Grätsch-Winkel-Stand, wobei Arme und Kopf als Lokomotive durch die Beine (Tunnel)nach hinten durchfahren, bis der man automatisch umrollt.

**Konkurrenz freudvoll einführen und den Körperkontakt intensivieren durch:**

- **Kampf gegen das Spiegelbild:** Partner hocken sich wie beim partnerschaftlichen Rückwärts rollen gegenüber und haben die Aufgabe den jeweils anderen durch Drücken und Nachgeben der aneinander gelegten Handflächen den anderen aus dem Gleichgewicht zur Rolle nach hinten zu bewegen.
- **Die Mausefalle:** Es wird wie zuvor um den Partner gerollt. Liegt dieser Unter der Bank versucht er kopfwärts unter der Bank herauszukriechen. Sobald der Kopf herauschaut schnappt die Mausefalle zu und

*Wichtig bei den ersten Rollen vorwärts aus dem Kniestand den Kopf mit dem Ohr auf den Ball zu legen, hinter sich schauen (ob Verfolger den Schatz stehlen wollen) und sich durch kleine Tippelschritte über den Ball schieben, bis man nach vorne umrollt.*

***Ziel:** um den Partner herum zu klettern! Dadurch wird das Rollen/Fallen automatisiert und durch den engen Kontakt zum Partner sicher.*

Hilfestellung: Der rollenden Person wird von der Seite der Arm in den Nacken gelegt und gegenüber auf der Schulter festgehalten. Die Zweite Hand fasst stützend an das Bein des Rollenden. Das gibt gefühlte Stabilität und sichert den Kopf beim Rollen wie ein Nackenkissen.

(keine Schläge oder Stöße!)

**Ausreichend Sicherheitsfläche bieten!**

die Maus ist gefangen. Diese darf sich versuchen zu befreien.

**In die Konkurrenz und mehr Körperkontakt einfließen lassen durch:**

- **Den Schatz bewachen:** Ziel ist es als Samurai den verzauberten Schatz, der von einem darüber befindlichen Drachen (Partner) bewacht wird, zu stehlen. Gelingt dies, wird er selbst zum Drachen und der Partner ohne Ball zum Samurai. (Rollenwechsel)
- **Bärenringen:** Die Partner befinden sich im Kniestand gegenüber, umarmen sich gegenseitig und versuchen den jeweils anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen und umzukippen. (Alternativ kann danach wie bei der Mausefalle der Partner festgehalten werden).
- **Adlerhorst:** Die Hälfte der Kinder steht in einem Gürtelkreis (Adlerhorst) und bewacht diesen gegen die anfliegenden Adler ohne Horst. Gelingt es einem Adler den Horst zu erobern, indem er den Mitspieler aus seinem Horst zieht oder schiebt, muss sich der Verlierer einen neuen Horst suchen/erobern. Gelingt es nicht, darf der Adler weiterfliegen.
- **Das Pfützenspiel:** (*Judo spielend lernen, S. 67*) Zwei Partner stehen sich so gegenüber, dass zwischen ihnen Kreidekreis/Gymnastikring/Judogürtel als Pfütze liegt. Sie fassen sich an den Händen an und versuchen den Partner in die „Pfütze“ zu ziehen.
- **Hahnenkampf:** Auf einem Bein hüpfend den Partner aus dem Gleichgewicht bringen, sodass er das zweite Bein absetzen muss. Arme anlegen. (Alternativ: beidbeinig versuchen den Partner ohne Kontaktverlust aus einer Fläche herauszudrängen).

**Organisation:** Partnerwechsel, Verbesserung des Gleichgewichts; Nutzen von Aktion und Reaktion

Hier können bei Körperkontaktschwierigkeiten Gymnastikstäbe/Kegel zum Einsatz kommen, aus Sicherheitsgründen hat derjenige auch verloren, der die Stäbe/Kegel loslässt.

**Sicherheitsaspekt:** Nicht Schubsen, sondern nur Schieben oder ziehen.

## Beispiele für mögliche Inhalte zum Ringen und Raufen, „Kämpfen“ (auch ohne ausreichende Mattenfläche): Klasse 1-6

Inhalte Klasse 1-6 und darüber hinaus als begleitende Spiele	Anmerkungen
<p><b>Von der Kooperation über die Konkurrenz zur Konfrontation – von der körperlichen Distanz zur Nähe</b></p> <p><b>Begrüßung: Einführung des Begrüßungsrituals (im Judo)</b></p> <p><b>Festlegen der wesentlichen Regeln beim Kämpfen</b></p> <p><b>Kognitive Phase zu den Bedingungen freudvollen Kämpfens („gemeinsames“ Festlegen von Regeln!):</b>  <i>„Ich habe ein paar Werte und Regeln zum Kämpfen mitgebracht. Überlegt, wie wichtig Euch die gezeigten Regeln/bzw. Werte sind und vergebt jeweils einen Punkt mit dem Filzstift.“</i> (Alternativ Klebchen/oder digital für IPad-Klassen)</p> <p>→ „Beschreibt euer Ergebnis.“          → „Nennt mögliche Gründe für Eure Wahl.“</p> <p><b>Zusammenfassung/Vorgabe allgemeiner Bedürfnisse/Regeln</b></p> <p>1. Alles ist erlaubt ... (kurze Pause)... außer es tut weh!          2. Wenn etwas weh tut oder unangenehm ist, <b>„Stopp“</b> rufen. Alle Aktivitäten müssen eingestellt werden!!!          → sollte <b>Stopp</b> gesagt worden sein, ist es sinnvoll kurz mit dem Partner zu klären, was zum Stoppsignal geführt hat. (Beispiel als Rollenspiel vorstellen!)</p> <p><b>Ritual: Partnerwechsel, Begrüßung jeweils durch eine Verbeugung o.ä.</b></p>	<p><i>Schaffen eines gemeinsamen Anfangs-/bzw. Endrituals, auch für die späteren Zweikämpfe, führt zur besseren Konzentration, Ruhe in den Situationen und damit zur besseren Übersicht sowie einem geregelten Rahmen in Zweikampfsituationen. Visualisierung der Regeln über Symbole und/oder Plakate</i></p> <p><b>Anmerkung:</b> <i>Aufbauend ist eine zunehmende selbständige Auswahl und Reflexion von Regeln möglich (Lerngruppenadäquate Auswahl treffen!)</i></p> <p><u>Methode: Spinnennetz!</u> (s. Anhang Beisp. f. Regeleinführungen) (Mögliche App:</p> <p><u>Speziell erst auf die scheinbar wichtigsten eingehen! → weitere hinterfragen.</u>  <u>Ziel: der Gruppe ein Verständnis für individuelle gemeinsame Bedürfnisse über das Gespräch bewusst machen.</u></p> <p><b><u>Wichtig ist für mindestens die erste Stunde die freie Partnerwahl (Abbau von möglichen Ängsten/schnellere Überwindung von Hemmungen)</u></b></p> <p>→ Mögliche Erkenntnis für die Lehrperson zur Gruppenstruktur/Verhaltensstruktur</p>



### Bausteine zur allgemeinen Erwärmung von Muskulatur und HKS und Einstimmung auf körperliche Nähe (kooperativ)

- **Schattenlaufen:** Zur Musik bewegen sich Paare mit unterschiedlichen Laufarten. Der/die Hintere folgt dem/der Vorderen wie ein Schatten.  
(alternativ können dabei auch Übungen nachgeahmt werden)
- **Satellitenlauf:** (3 Personen) 1 Person läuft langsam durch die Halle, die beiden anderen umkreisen die erste Person dabei auf einer selbst gewählten Umlaufbahn gegenläufig.

### Körperkontakt freudvoll einführen durch:

- **Der Sekundenkleber** (*Judo spielend lernen, S.45*): Zur Musik bewegen sich Paare an den Schultern „zusammengeklebt“ durch den Raum. Ein Partner hat die Führungsrolle und beginnt sich zu bewegen. Der andere muss versuchen, den Kontakt zu halten.
- **Ohnmacht:** Alle Kinder bekommen eine Zahl und laufen durcheinander. Der Spielleiter ruft eine oder mehrere Zahlen, woraufhin diese Personen laut rufen „Ohhh ist mir schwindelig“ und langsam zu Boden gleiten/taumeln. Alle anderen haben die Aufgabe das zu Bodenfallen zu verhindern, indem Sie die Mitspieler auffangen und halten.
- **Der heiße Draht:** Ein an beiden Händen gefasstes Paar versucht gemeinsam einen durch ein Seil auf dem Boden gelegten Parcours ohne Berührung des Seils zurückzulegen. (Aufgaben können differenzierend gegeben werden)

### Konkurrenz freudvoll einführen durch:

- **Körperteile tippen:** Die Kinder laufen durcheinander und nehmen Blickkontakt mit einem Mitspieler auf. Wird dieser erwidert, versuchen die beiden Mitspieler nach einer Verbeugung vordefinierte Körperteile des Mitspielers zu berühren. Wer zuerst 3 Punkte hat, hat gewonnen. Der zuerst gesetzte Punkt zählt, es wird sich kurz getrennt und bis es einen Gewinner gibt nach einer Verbeugung neu begonnen. Der Verlierer

Bei Sehbehinderten SuS können Gymnastikstangen oder Springseile zur Orientierung genutzt werden. Der sehende Partner übernimmt dabei die Verantwortung (Sicherheit, Kontrolle, Geschwindigkeit, Leistbarkeit)

Für SuS mit Einschränkungen kann zur Orientierung ein großer Gymnastikreifen genutzt werden, in dem sich die erste Person bewegt, oder sich selbst bewegt wird.

Ist der direkte Körperkontakt für SuS nicht erträglich, können in den folgenden Spiel- und Zweikampfformen z.B. Bälle, Luftballons oder Gymnastikstangen als Verbindungselement genutzt werden, ohne dass die taktilen Elemente verloren gehen.

**Anmerkung:** Zu Beginn langsame und einfache Bewegungen können fortlaufend schwieriger und schneller werden. Verbesserung der taktilen Wahrnehmung (Einschätzen/Wahrnehmen von Bewegungen, Druck und Stärke eines Partners) Verbesserung der Reaktions- und Kooperationsfähigkeit

Hierbei können Gymnastikstäbe zur Vermeidung eines ungewollten Körperkontakts eingesetzt werden.

(keine Schläge oder Stöße!)

Stellt sich hier der Körperkontakt als Problem heraus können andere Ziele geboten werden, indem z.B. jeder SuS eine Klammer auf beiden Schulter trägt, die berührt werden muss

macht eine vordefinierte Übung bevor er weiterläuft.

- **Variationen Klammerklauf:** Alle Kinder bekommen eine Klammer, klemmen sich diese vorne ans T-Shirt und laufen durch die Halle. Wenn mit einem Mitspieler Blickkontakt aufgenommen wurde kommt es zum Zweikampf um die Klammer. Nach Eroberung der Klammer wird diese zurückgegeben und ein neuer Partner gesucht.  
→ Alternative: Klammern setzen (Tannenbaumschmücken): Jeder Spieler darf nur eine Klammer zurzeit in der Hand halten und versucht, wie im Spiel zuvor nach Kontaktaufnahme durch den Blick dem Mitspieler eine Klammer an die Kleidung zu heften. Gelingt dies, darf sich eine neue Klammer vom Haufen geholt werden. Hat jemand keine Klammer und wird zum Duell aufgefordert, wird eine vordefinierte Zeit oder Anzahl von Angriffen festgelegt. Sind keine Klammern mehr vorhanden, darf eine Klammer von der eigenen Kleidung genommen werden. Das Spiel endet nach einer vorgegebenen Zeit oder wenn alle Klammern verbraucht sind.
- **Kükenjagt:** Eine kleine Gruppe zwischen 5 und 8 SuS reihen sich hintereinander auf (Küken). An erster Stelle steht die Henne, die ihre Küken vor dem Fuchs (Fänger vor der Reihe) schützen soll. Das Ziel besteht darin, dass der Fuchs das letzte Küken in der Reihe fängt. Schafft er dies, reiht er sich hinten ein und die Henne wird zum Fuchs.

**In die Konkurrenz mehr Körperkontakt einfließen lassen durch:**

- **Adlerhorst:** Die Hälfte der Kinder steht in einem Gürtelkreis (Adlerhorst) und bewacht diesen gegen die anfliegenden Adler ohne Horst. Gelingt es einem Adler den Horst zu erobern, indem er den Mitspieler aus seinem Horst zieht oder schiebt, muss sich der Verlierer einen neuen Horst suchen/erobern. Gelingt es nicht, darf der Adler weiterfliegen.
- **Das Pfützenspiel:** (*Judo spielend lernen, S. 67*) Zwei Partner stehen sich so gegenüber, dass zwischen ihnen Kreidekreis/Gymnastikring/Judogürtel als Pfütze liegt. Sie fassen sich an den Händen an und versuchen den Partner in die „Pfütze“ zu ziehen.
- *Weitere Spielformen möglich...*

**Zweikämpfen erproben in einem Stationsbetrieb:**

- **Linienkampf:** Beide versuchen den anderen von einer

Stellt sich hier der Körperkontakt als Problem heraus können andere Ziele geboten werden, indem z.B. jeder SuS eine Klammer an ein iHosenbund befindliches Parteiband heften muss.

Die Klammer darf nicht verdeckt oder festgehalten werden. Dritte dürfen in einen laufenden Zweikampf nicht eingreifen.

*Verbesserung der Kommunikation und Reaktion*

Die zweite Hand darf benutzt werden um leicht am T-Shirt zu ziehen.

**(Primäre und sekundäre Geschlechtsorgane sind ausgenommen!)**

Hier können zur Verbindung auch Seil, Keulen, Gymnastikstäbe oder Gymnastikreifen dienen.

**Organisation:** viele Partnerwechsel  
*Verbesserung des Gleichgewichts; Nutzen von Aktion und Reaktion*

Hier können bei Körperkontaktschwierigkeiten Gymnastikstäbe/Kegel zum Einsatz kommen, aus Sicherheitsgründen hat derjenige auch verloren, der die Stäbe/Kegel loslässt.

**Sicherheitsaspekt:** Nicht Schubsen, sondern nur Schieben oder ziehen.

(z.B. mit Laufzettel zum Punkte eintragen)

Mögliche Hilfsmittel: Gymnastikstäbe

<p>Linie auf dem Boden zu bewegen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Indianerkampf:</b> Gürtel in S-Form zwischen zwei Partnern um die Hüften legen und durch Ziehen daran den Partner zu einem Schritt verleiten.</li> <li>- <b>Luftkampf:</b> Einer hält den Ball mit Volleyballregeln in der Luft, der andere fasst an den Hüften und arbeitet dagegen. (Alternativen: Zauber-Tuch, Luftballon...)</li> <li>- <b>Abschuss:</b> Beide stehen auf einer wackeligen Unterlage und versuchen den anderen durch Zuwerfen eines Medizinballes aus dem Gleichgewicht zu bringen. (Alternative: Auf einer weichen Unterlage stehen)</li> <li>- <b>Gürtelklau:</b> Beide sind mit einem Strick/Judogürtel umgürtet und versuchen, selbigen vom Bauch des anderen zu klauen.</li> <li>- <b>Kissenschlacht:</b> Beide stehen auf einer umgedrehten Bank und versuchen, sich durch Kissenschlägen zu Fall zu bringen</li> <li>- <b>Rodeo:</b> Das ‚Pferd‘ versucht den ‚Reiter‘ abzuwerfen. Reiter hat die Füße nicht auf dem Boden und die Hände nicht am Pferd, Pferd mit allen Vieren auf der Erde</li> <li>- <b>Klemmball:</b> Beide haben einen Luftballon zwischen den Knie und versuchen diesen dem Partner zu entfernen</li> <li>- <b>Bärenringen:</b> Sich gegeneinander vom Boden heben</li> <li>- <b>Hahnenkampf:</b> Auf einem Bein hüpfend den Partner aus dem Gleichgewicht bringen. Arme anlegen.</li> <li>- <b>Füßeln:</b> Beide im Sitzen, Füße in der Luft. Durch Stupsen Fuß gegen Fuß den Partner zu Fall bringen.</li> <li>- <b>Drache und Ritter:</b> Beide im Vierfüßlerstand, der ‚Drache‘ legt seinen Gürtel hinter sich, der ‚Ritter‘ versucht, diesen zu erobern.</li> <li>- <b>Gefängnisausbruch:</b> Der ‚Ganove‘ versucht, aus dem Gürtelkreis (oder markierten Feld) zu entfliehen, ‚Wärter‘ hält ihn drinnen.</li> <li>- <b>Indianer Jones:</b> Ein Partner in Bauchlage fasst ein Gürtelende. Der andere zieht seinen Partner im Stand eine begrenzte Strecke (z.B. 10 Meter). Der Liegende hangelt so lange das Seil entlang und versucht den Ziehenden vor Erreichen des Zieles zu ticken.</li> </ul>	<p>Judogürtel/Gymnastikreifen/Springseil</p> <p>Ausreichend Sicherheitsfläche bieten!</p> <p>Gymnastikbälle; Sicherheitshinweis: Nur schieben ist erlaubt!</p> <p>Nur auf Matten!!!</p> <p>Nur auf Judomatten möglich!!!</p>
---	--

**Beispiele für Inhalte zum Erfahrungs- und Lernfeld Kämpfen in einer 6-(8). Klasse**  
**Besonderheit: ohne Matten!!!**

Inhalte Klasse 1-6 (und zur Einstimmung als Wdh. in Kl.7-10)	Anmerkungen
<p><b>Erster Teil: von der Kooperation zur Konkurrenz zur Konfrontation – von der körperlichen Distanz zur Nähe (90')</b></p> <p><b><u>Gemeinsames Angrüßen/kurze Einführung</u></b></p> <p><b>Allgemeine Erwärmung von Muskulatur und HKS durch:</b></p> <p><b>1. Körperkontakt freudvoll einführen durch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Der Sekundenkleber</b> (<i>Judo spielend lernen, S.45</i>): (Zur Musik) bewegen sich Paare an den Schultern „zusammengeklebt“ durch den Raum. Ein Partner gibt das Kommando an und beginnt sich zu bewegen. Der andere muss versuchen, den Kontakt zu halten.</li> </ul> <p><b>2. Konkurrenz freudvoll einführen durch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Klammerspiel:</b> Ein großer Beutel Klammern wird auf einem kleinen Kasten in der Hallenmitte ausgeschüttet. Jeder SuS nimmt sich eine Klammer und hat die Aufgabe diese anderen SuS an das T-Shirt oder die Hose zu stecken. Es darf sich jeweils eine Klammer nachgeholt werden, bis alle Klammern verbraucht sind. Dann darf jeweils eine Klammer vom eigenen Körper genutzt werden. Die SuS mit den wenigsten Klammern nach Ablauf der Spielzeit haben gewonnen.</li> </ul> <p><b>Kognitive Phase zu den Bedingungen freudvollen Kämpfens („gemeinsames“ Festlegen von Regeln!):</b>  <i>„Ich habe ein paar Werte und Regeln zum Kämpfen mitgebracht. Überlegt, wie wichtig Euch die gezeigten Regeln/bzw. Werte sind und vergebt jeweils einen Punkt mit dem Filzstift.“</i> (Alternativ Klebchen/oder digital für Ipad-Klassen)</p> <p>→ „Beschreibt euer Ergebnis.“          → „Nennt mögliche Gründe für Eure Wahl.“</p> <p><b>Zusammenfassung/Vorgabe allgemeiner Bedürfnisse/Regeln</b></p> <p><b>3. In die Konkurrenz mehr Körperkontakt einfließen lassen durch:</b></p>	<p>Als traditionelles japanisches Ritual</p> <p>Seiten- und Rollentausch</p> <p>Freie Partnerwahl</p> <p><b><u>Anmerkung:</u></b> <i>Aufbauend ist eine zunehmende selbständige Auswahl von Regeln möglich (hier Lerngruppe diesbezüglich unbekannt)</i>  <b><u>Methode:</u></b> <u>Spinnennetz!</u></p> <p><u>Speziell erst auf die scheinbar wichtigsten eingehen! → weitere hinterfragen.</u>  <u>Ziel: ein gemeinschaftliches Bedürfnis und individuelle Bedürfnisse bewusst machen.</u></p> <p><b><u>Regeln beim Kämpfen:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es ist alles erlaubt, außer es tut weh</li> <li>- Wenn etwas weh tut, stoppt der Kampf (Stoppsignal vereinbaren)</li> <li>- Niemand muss einen Zweikampf eingehen, wenn der andere zu groß oder zu stark ist</li> </ul> <p><b><u>Zusätzlicher Arbeitsauftrag:</u></b> „Achtet darauf, was ihr macht, um einen Partner aus/bzw. ins Spielfeld zu befördern“.</p>

- **Pfützenziehen:** Zwei Partner stehen sich so gegenüber, dass zwischen ihnen ein Judogürtel liegt. Sie fassen sich an den Händen an und versuchen den Partner in die „Pfütze“ zu ziehen.
- **Rückendrücken:** Zwei Partner stehen Rücken an Rücken und versuchen, sich aus einer vorgegebenen Spielfläche zu drängen.
- **Zimmersumo:** Auf einer Mattenfläche/oder Boden von 4 m<sup>2</sup> stehen sich zwei Partner gegenüber und versuchen sich, vollständig aus diesem Raum zu drücken. Greifen erlaubt.

**Kognitive Phase zur Erarbeitung von Judoprinzipien:**  
„Beschreibt, wie Ihr Euren Partner aus dem oder ins Zielfeld bewegen konntet.“

Alternativen:

- **Ochsenziehen:** Beide Partner fassen sich an den Händen und versuchen den Gegner hinter eine Markierung zu ziehen. Wenn er es schafft, den anderen hinter die Markierung zu ziehen, gibt es einen Punkt.
- **Karrenschieben:** Beide Partner umfassen sich (über einen Arm und unter dem anderen Arm). Sonst wie zuvor.

### Mögliches Stundenende Abschlussgespräch/Abgrüßen

## Zweiter Teil: Zweikämpfen erproben und genießen

1. **Erproben eines Judo-Sumo-Turnieres (japanisches Turnier):**  
2 SuS stehen auf einer Matteninsel/einem Spielfeld, verbeugen sich und beginnen auf Kommando eines Schiedsrichters sich gegenseitig aus dem Feld zu schieben. Nach erzielten 3 Punkten ist ein Kampf beendet. Der Gewinner bleibt stehen und der nächste in der Reihe wird zum Gegner.

### Mögliche Diskussion über den Gewinner

- Der/die Schwerste?
- Der/ die mit den meisten Siegen?...

### Abschlussgespräch/Abgrüßen

(alternativ: Springseil/Gymnastikreifen)

**Organisation:** viele selbständige Partnerwechsel (Handzeichen),  
System: 2 of 3

(mit Handicap für Starke: Tennisbälle in den Händen)

**Anmerkung:** Bei Konflikten, die Regeln in Erinnerung rufen und ggf. das Regelwerk anpassen

**Erarbeiten von Judoprinzipien (Plakat):**  
(inhaltlich antizipierte SuS-Äußerungen)

- Z.B. eigenen Schwerpunkt absenken beim Ziehen und Schieben;
- Wechsel zwischen Schieben und Ziehen (Aktion-Reaktion Nutzen)
- Partner aus dem Gleichgewicht bringen...

**Organisation:** viele selbständige Partnerwechsel (Handzeichen),  
System: 2 of 3,  
(Variante: jeweils einmal in gleicher und gegengleicher Auslage.)

Anwendung der Judoprinzipien und Vorbereitung auf das mögliche Werfen.

Als traditionelles japanisches Ritual

**Didaktische Reserve oder Alternative zum Ochsenziehen/Karrenschieben**

**Organisation:** 9 Quadratmeter Zonen einrichten;  
Einteilung in Pools nach Größe /Gewicht /Geschlecht;  
alle unbeteiligten SuS sind Schiedsrichter;  
Start: Hajime;

**Japanisches Turnier** Die Kinder sitzen der Größe nach sortiert in einer Reihe. Ge-kämpft wird vom Kleinsten zum Größten. Der Sieger bleibt im Wettbewerb.

Reflektion über körperliche Parameter (relative/absolute Leistungsfähigkeit)

Als traditionelles japanisches Ritual

## Technikorientierte Verlaufspläne

### Wesentliche, zentrale Problemstellungen zum Bodenkampf:

Eine Differenzierung ist z.B. über die Komplexität, Dynamik und das Timing möglich  
(= Qualitätsmerkmale)

Technikentwicklung:

Wie bekomme ich meinen Partner am Boden optimal in einem Haltegriff fixiert?  
→ Erarbeitung der Lage zueinander (Uke/Tori) und technischer Details

Angriffsverhalten bei einem verteidigten Partner in Bank- oder Bauchposition

Wie drehe ich meinen Partner zum Haltegriff um?  
→ Erarbeitung von Umdrehtechniken

Kombinieren von Haltegriffen bei Befreiungsversuchen von Uke

Wie kann ich die Befreiungsversuche Ukes sinnvoll unterbinden oder erfolgreich abwehren?  
→ Erarbeitung von Verkettungen bekannter und neuer Haltepositionen ohne Kontaktverlust

Befreiungen (als Gegenangriff)

Wie kann man sich erfolgreich aus Haltegriffpositionen befreien und selbst zum Halten kommen?  
→ Erarbeitung Befreiungsprinzipien (Beinklammer: Wegnehmen der Stützen und Schulterbrücken: Nutzen der verschlechterten Belastungssituation und Nutzen der eigenen erhöhten Beweglichkeit)

*Ggf. Prinzipien des Hebelns und Würgens in der Oberstufe*

**(Wichtig: nur bei verantwortungsbewussten Kursen in kooperativer Form durch Nachahmung)**

## Beispiel für einen möglichen Verlaufsplan zum Bodenprogramm:

1. Fixieren der Partnerin/des Partners am Boden (im Folgenden des Partners)
2. Umdrehen der Partnerin/des Partners in die Rückenlage
3. Befreiungen werden nicht direkt thematisiert, da sie technisch aufwendiger sind und im Rahmen des hier bearbeiteten Haltens immer indirekt eingebunden und individuell und situativ erfahren werden.

Inhalte Kl. 5-10 (auch früher denkbar!) (teilw. auch für den Einstieg in der Oberstufe geeignet)	Anmerkungen
<p>Vereinbaren von Regeln anhand der Judowerte Allgemeine Erwärmung von Muskulatur und HKS z.B. McDonalds-Spiel/Schatzräuber</p> <p><b><u>Fixieren des Partners am Boden</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mausefalle als Vorbereitung auf „Haltetechiken“               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Fixieren einer „Maus“ in Bauchlage</li> <li>b) Fixieren einer „Maus“ in der Rückenlage</li> </ol> </li> <li>2. <u>SuS-Demo mit anschließender kognitiver Phase:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) <b>„Demonstriert erfolgreiche Möglichkeiten eure Maus zu fixieren und beschreibt wie ihr die Maus haltet.“</b> <p><u>Mögliche Beschreibungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Ich lege mich auf den Oberkörper“</li> <li>• „Ich mache mich schwer“</li> <li>• „Ich stütze mich ab, so dass ich nicht weggerollt werden kann“</li> <li>• „Ich halte die Arme fest“</li> </ul> <p>→ Erstellen eines Prinzipienplakates</p> </li> <li>b) <b>„Bewertet in welcher Körperposition die Maus besser fixiert werden kann.“</b></li> </ol> </li> <li>3. <u>Anwendung/Schulung der Prinzipien:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Variante der Mausefalle in einem Reaktionsspiel</li> <li>b) Kreiseln über der Maus</li> </ol> </li> <li>4. <u>Wettkampfform:</u> Bodenrandori               <p><u>Start:</u> sitzend gegengleich, Schulter an Schulter <u>Ziel:</u> Umkippen und Fixieren der Partnerin/des Partners für 5 Sekunden nach den o.g. Prinzipien (SuS zählen selbst) <u>Bewertung:</u> gewonnen hat der, der zuerst 3 Punkte aus mindestens 2 Anläufen erzielt hat; Fixieren des Partners auf dem Rücken = 2 Pkt.</p> </li> </ol>	<p><i>Einstimmung zum Körperkontakt</i></p> <p><b>Sicherheitsaspekt:</b> Der Kopf darf nicht allein gehalten werden (kein Schwitzkasten → Gefahr der Halswirbelsäulenverletzung/Würgen)</p> <p><b>Organisation:</b> Mäuse krabbeln zentral nach außen weg. (Partnerwechsel, in Anlehnung an die Gesprächsmühle!)</p> <p>(Alternative: je nach Jahrgang sind auch Vergleiche und Bewertungen der einzelnen Varianten denkbar)</p> <p><b>Zentrale Judoprinzipien zum Halten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Belasten des Oberkörpers</li> <li>• Körperschwerpunkt tief halten</li> <li>• Stützfläche breit machen</li> <li>• Extremitäten kontrollieren und dadurch Abstützmöglichkeiten nehmen</li> </ul> <p>(Lösung: Rückenlage der Maus, da sie sich erst in die Bauchlage drehen muss, um dann aufstehen zu können) (Halten des Partners in Bauchlage bleibt legitim)</p> <p><b>Organisation wie oben;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Uke (Maus) rollt gleichmäßig/ ungleichmäßig von Tori weg, der versucht zum richtigen Zeitpunkt die Maus auf dem Rücken zu fixieren;</li> <li>b) Tori versucht um 360° um die Maus zu wandern, ohne die Kontrolle zu verlieren.</li> </ol> <p><b>Organisation:</b> Gemeinsamer Beginn auf ein verabredetes Signal (z.B. im Wechsel 3x auf die Matte und in die Hände klatschen) (Freie Partnerwechsel z.B. durch Handzeichen sind möglich)</p> <p><b>Kommentar:</b> Diese Organisation legiti-</p>

<p>Fixieren des Partners auf dem Bauch = 1 Pkt.</p> <p>-----</p> <p>Technische Vertiefung des Haltens je nach Erfahrung und Lerngruppe möglich!</p> <p>-----</p> <p><b><u>Umdrehen des Partners in die Rückenlage</u></b> Allgemeine Erwärmung z.B. durch verschiedene Rollen Gymnastik</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><u>Robbe und Eisbär</u> (spezielle Erwärmung und Einstimmung)</li> <li><u>Kognitive Phase zu Problemen beim Umdrehen der Robben.</u>  „Beschreibt, wie sich Uke gegen die Umdrehversuche gewehrt hat.“  <u>Mögliche Beschreibungen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>„Uke hat sich schwer gemacht.“</li> <li>„Uke hat sich mit Armen/Beinen in Umdrehrichtung abgestützt.“</li> </ul> </li> <li><u>Baumstammrollen</u>  Rollen des Partners um die Körper-Längsachse (Baum mit Gummi-Ästen)  <u>Offene Aufgabenstellung für Tori:</u> „Tori rollt den Partner ans Ende der Matte.“  <u>Arbeitsanweisung für Uke:</u> <b>Tori rollt immer wieder in die Bauchlage zurück. Er hat die Tendenz die Äste (Arme/Beine) auszufahren, wenn er auf dem Bauch liegt</b> (in Rückenlage nicht).  (Wiederholungen mit unterschiedlicher Intensität und Partnern) → später soll nach dem Umdrehen sofort gehalten werden!!! (Anlehnung an Mausefalle: Reaktionsspiel)</li> </ol>	<p>miert beide Haltevarianten, unterstreicht die Vorteile des Haltens in Ukes Rückenlage und belebt die Interaktion, da sich schneller aus der defensiven Lage befreit werden muss.</p> <p>-----</p> <p>5. Grundhaltetechniken im Judo (Kesa-gatame, Yoko-shio-gatame, Kami-shio-gatame, Tate-shio-gatame) (s. Anhang)</p> <p>-----</p> <p><b>(Legitimation:</b> Die bessere Fixiermöglichkeit und höhere Punkteausbeute beim Halten von Uke in Rückenlage zwingt die SuS in gewisser Weise dazu, über Umdrehtechniken nachzudenken)</p> <p>Unbewusstes probieren von individuellen „Umdrehtechniken“ unter Belastung und dadurch gesteigerte Wahrnehmung von Widerständen gegen Toris Versuche.</p> <p>Bewusstes Auseinandersetzen mit Ukes Abwehrverhalten als Voraussetzung für die Überlegungen zur Problemlösung in den folgenden Übungen.</p> <p><u>Prinzipien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Schwerpunkt tief halten durch Gewichtsverlagerung</li> <li>Stützfläche erhöhen (Rückgriff zum Halten möglich)</li> </ul> <p>SuS suchen aktiv nach Lösungen zum Umdrehen eines Partners in die Rückenlage. Entscheidend ist hier u.a. die Kooperation von Tori und Uke. Uke kann Rückmeldung über die Effektivität der Ansätze/Lösungen geben (körperlich und verbal).</p> <p><b>Sicherheitsaspekt:</b> Der Kopf darf nicht allein gehalten/gedreht werden (kein Schwitzkasten → Gefahr der Halswirbelsäulenverletzung/Würgen)</p> <p>(automatische Erhöhung der Bindung und Unterstützung des Körpereinsatzes beim Drehen → Wdh. der Haltetechniken)</p>
---	---

<p>4. <u>SuS-Demo mit anschließender kognitiver Phase:</u></p> <p>a) <b>„Demonstriert und beschreibt erfolgreiche Möglichkeiten euren Partner aus der Bauchlage gegen einen Widerstand auf den Rücken zu drehen.“</b></p> <p><u>Mögliche Beschreibungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Ich mache die Schildkröte ganz klein, so dass sie sich nicht abstützen kann.“</li> <li>• „Ich fasse unter einem Arm/Bein/dem Körper durch.“</li> <li>• „Ich täusche erst in eine Richtung an und drehe dann in die andere.“</li> <li>• „Ich bleibe die ganze Zeit eng am Partner.“</li> <li>• „Ich hebe Arm und Bein an und drehe Sie von mir weg.“ ...</li> </ul> <p>→ <b>Erstellen eines Prinzipienplakates</b></p> <p>c) <b>„Bewertet welche Umdrehtechnik am Wirksamsten zu sein scheint.“</b></p> <p>5. <u>Auswahl üben lassen</u></p> <p>6. Robbe und Eisbär <i>(Die Aufgabe gilt nur dann als gelöst, wenn die Robbe nach dem Umdrehen mit einem anschließendem Haltegriff für 2-3 Sekunden gehalten wird)</i></p> <p>7. Wettkampfform (Randori)/z.B. Aufgabenrandori <i>(Formen Wählen, die das Umdrehen und Halten ermöglichen)</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>8. Demonstration und Anwendung einfacher Umdrehtechniken aus dem Judo</p>	<p><i>(Alternative: je nach Jahrgang sind auch Vergleiche und Bewertungen der einzelnen Varianten denkbar)</i></p> <p><u>Prinzipien zum Umdrehen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stützen wegnehmen und an der Körperlängsachse Ukes fixieren</li> <li>• Uke in Richtung der fehlenden Stütze durch Ziehen und Schieben mit Einsatz des eigenen Körpers rollen lassen.</li> <li>• Enge Bindung zu Uke</li> <li>• Gegenbewegungen nutzen</li> <li>• Hebelwirkungen ausnutzen</li> </ul> <p><i>(Unterschiedliche Lösungen sind denkbar)</i></p> <p><i>Umsetzung in einer wettkampfnahen Situation, in der sich Uke in einer Standardsituation befindet, in der er ausschließlich verteidigen muss, bietet Tori Sicherheit auf dem Weg zur technischen Umsetzung in der bevorstehenden Wettkampfsituation.</i></p> <p><i>SuS sollen gelerntes unter Wettkampfbedingungen erproben und erlernte Lösungen zeigen.</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>Die Demonstration ist nur für die Teilnehmer der Fortbildung gedacht und nicht Bestandteil der Unterrichtsreihe.</p>
--	---

Dazu zu empfehlende Sekundärliteratur (auch hinsichtlich des Aspekts der Inklusion):  
Sportpädagogik 06/13, Friedrich-Verlag, Seelze

## Wesentliche zentrale Problemstellungen zum Werfen:

Eine Differenzierung ist z.B. über die Komplexität, Dynamik und das Timing möglich  
(= Qualitätsmerkmale)

### 1. Wurfentwicklung:

Wie bekomme ich meinen Partner (sicher) aus verschiedenen Bewegungssituationen zu Boden?  
→ Erarbeitung von Wurfprinzipien

### 2. Verteidigungsverhalten

Wie verteidigt man einen Wurfangriff?  
→ Erarbeitung von Block, Ausweichen, Aussteigen, Kontertechniken

### 3. Kombinieren von Würfen (Kombination/Handlungskette/Handlungskreis)

Wie kann ich das Verteidigungsverhalten Ukes sinnvoll für eine Wurfsituation nutzen?  
→ Erarbeitung von Verkettungen bekannter und neuer Wurfhandlungen

### 4. Übergang Stand-Boden

Was mache ich nach erfolgreicher Wurfhandlung?  
→ Erarbeitung von Übergängen Stand-Boden

## Beispiel für einen möglichen Verlaufsplan zum Standprogramm:

Erarbeiten von Fall- und Standtechniken bzw. Wurftechniken

Inhalte Klasse 7-10 und Oberstufe	Anmerkungen
<p>Allgemeine Erwärmung von Muskulatur und HKS</p> <p><b><u>Vorbereitende Übungen zum Rollen und Fallen:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rollen von einer Turnerbank auf die Matte (bäuchlings über die Bank ziehen und am Ende der Bank über die Diagonale nach Hinten an den Bankfuß fassen, der Hand mit dem Kopf folgen, zweite Hand bleibt an der Bank. Abrollen bis man auf dem Rücken liegt.</li> <li>2. Rollen mit dem Medizinball/Gymnastikball vorwärts (Spielform: rollenden Softball ergreifen und Rollen)</li> <li>3. Rollen als vorbereitende Übung zur Fallübung erlernen und erkenne Vorwärtsfallübung mithilfe des Gymnastikballs und Partners Rückwärtsfallübung als Rollübung nach hinten mit und ohne Partner, für Freiwillige auch mithilfe des Medizinballs oder Gymnastikballs</li> <li>4. Rollen über die Bank(Partner) mit einer Vorwärtsrolle/Rückwärtsrolle <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Bank steht quer</li> </ul> <p>Wichtig: Uke muss immer erst mit dem Bauch/Brust voll auf Tori aufliegen und dann soweit kopfwärts rutschen, dass er selbstständig eine Rolle vorwärts machen kann</p> </li> <li>5. Rollen mit Unterstützung durch die Bank (Partner) 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobald Uke zum Rollen weit genug um Uke „gegriffen“ hat, klemmt Tori (der Bankpartner) Ukes Arm ein und rollt mit Uke, bis er neben ihm zum Sitzen kommt.</li> <li>• Üben auf beiden Seiten (gleichzeitiges Üben der Fallrolle vorwärts</li> </ul> </li> <li>6. „Seitwärts-Salto“: Partner 1 ist in der Bankposition, Partner 2 greift unter dem Bauch auf den entfernten Arm und zieht diesen unter Partner 1 nach oben durch. Dieser rotiert dabei um seine Längsachse und kommt lang seitlich zum Liegen. (Sichern des Partners durch Festhalten des Arms)</li> </ol> <p><b><u>Prinzipien des Werfens erarbeiten:</u></b></p>	<p><b><u>Sicherheitsaspekte/Hinweise:</u></b> Beim Aufstehen/Hochkommen aufpassen, dass der Kopf nicht an der Bank gestoßen wird.</p> <p><b><u>Sicherheitsaspekte/Hinweise:</u></b> Ball eng umschlingen, Wange auf den Ball legen und vorwärts rollen, genug Schwung zum Rollen nehmen, Ball möglichst die ganze Zeit nicht los lassen („kuscheln“)</p> <p><b><u>Sicherheitsaspekt Rückwärts:</u></b> Kinn immer auf die Brust; seitliche Arme nehmen Schwung aus der Bewegung</p> <p><b><u>Hinweis:</u></b> Eigensicherung durch langsames „nach hinten rutschen“, bis man automatisch fällt</p> <p><b><u>Sicherheitsaspekt:</u></b> Uke entscheidet selbst, wann und wie er rollen will; beim Rollen greift Uke diagonal unter Tori hindurch auf den entfernten Arm und schaut ihm ins Gesicht.</p> <p><b><u>Organisation:</u></b> Paarweise auf der Matte (häufige Partnerwechsel)</p> <p><b><u>Sicherheitsaspekt:</u></b> Uke soll Tori ins Gesicht schauen. (Vermeidung eines „Sturzes auf den Kopf“)</p> <p><b><u>Organisation:</u></b> Paarweise auf der Matte (häufige Partnerwechsel)</p> <p><b><u>Hinweis:</u></b> Der eingeklemmte Arm wird solange festgehalten, bis Uke in die Rückenlage gerollt ist</p> <p>Weitere Vorübungen: z.B. „Längsachsensalto“ am Partner aus der Bank“,</p> <p><b><u>Hinweise:</u></b></p>

7. Beide Partner fassen sich an den Händen und versuchen den Gegner hinter eine Markierung zu ziehen. Sobald etwas anderes als die Füße den Boden berühren, bekommt der andere einen Pluspunkt, ebenso wenn er es schafft, den anderen hinter die Markierung zu ziehen.
8. Wie zuvor wird gezogen. Dabei darf versucht werden durch Einsatz der Beine und Füße, den Partner zum Bodenkontakt mit Gesäß oder Rücken zu bringen. Erlaubt ist alles, was dem anderen nicht weh tut. Für den erzielten Bodenkontakt gibt es 2 Punkte für das Erreichen der Linie 1 Punkt.
9. Diese Übungen können auch im Schieben oder kombiniert (Schieben und Ziehen) stattfinden. Hier müssen nur die Regeln für das Erreichen der Linien angepasst werden.

#### U-Gespräch zur Erarbeitung: Prinzipien des Werfens:

10. Benennt erfolgreiche Strategien, den Partner zu Boden zu bringen!

Mögliche Antworten:

- Bein stellen
- Ausweichen
- Bein stellen, wenn der Partner zieht
- Ausweichen, wenn der Partner schiebt, Bein in den Weg stellen (→schleudern)
- Nachgeben (Wenn der Partner zieht, „schubsen“ )
- ...

Korrekte Judowürfe erfüllen genau diese Kriterien. Prinzipiell ist alles, was diese Kriterien erfüllt, ein erlaubter Judowurf und führt zu positiver Bewertung.

Demonstration von O-soto-otoshi (großer Außensturz), einem „Beinstellwurf“ als eine Möglichkeit, die Aktion des Partners (er „Uke“ zieht) auszunutzen und diesen unter Gleichgewichtsbruch zu Fall zu bringen.

**Ebenso ist eine Vorgabe der Würfe mit den wesentlichen Knotenpunkten denkbar, woraufhin über die vorgegebene Bewegungsrichtungen und Auslagen die Prinzipien entwickelt werden.**

11. Prinzipienplakat aus vergleichenden Bewegungsbeschreibungen erstellen:
12. Randori

Loslassen des Partners gibt ebenfalls Pluspunkt für den losgelassenen; bewährt hat sich ein Partnerwechsel nach dem Erreichen von 3 Pluspunkten

#### Hinweis:

Auch hier gilt, wer nicht beide Hände am Partner lässt, verschenkt einen Punkt.

#### Sicherheitsaspekt:

Je jünger die Schüler, desto strenger müssen hier erlaubte Mittel vorgegeben werden oder verbotene benannt werden (z.B. Schlagen, Kratzen, Beißen etc ist verboten)

**Dabei beide Hände am Partner lassen! Sicherung des Partners!**

#### Allgemeine Prinzipien des Werfens:

- Ausweichen
- In Bewegungsrichtung nachgeben
- Hindernisse mit dem eigenen Körper „bauen“, über die der Partner verkippt wird
- „schwache“ Seite nutzen (Gleichgewichtsbruch i.d.R. senkrecht zur Gleichgewichtslinie zwischen den Füßen)
- In Längsachse mit dem Oberkörper rotieren während des Abwurfes
- Sichern des Uke

#### Hinweis:

Alles, was ähnlich dem „Beinstellen“ ist, ist ein offizieller Judowurf, der namentlich nach Angriffspunkten und genutzter Körperteile unterschieden wird.

**Hinweis:** Auch aus der Schieb – Zieh-Erfahrung können direkt technisch korrekte Wurftechniken erlernt werden  
→s. Volker Gößling (Schulsportreferent NRW)

Gleiche Auslage (rechts)

- O-soto-otoshi (Ziehen/Schieben)
- Gegengleiche Auslage (Tori rechts)
  - De-ashi-barai/Ko-soto-gari/gake (Ziehen)
  - O-goshi/Uki-goshi (Schieben)

#### Zentrale Judoprinzipien zum Werfen:

- S. Material Plakat!

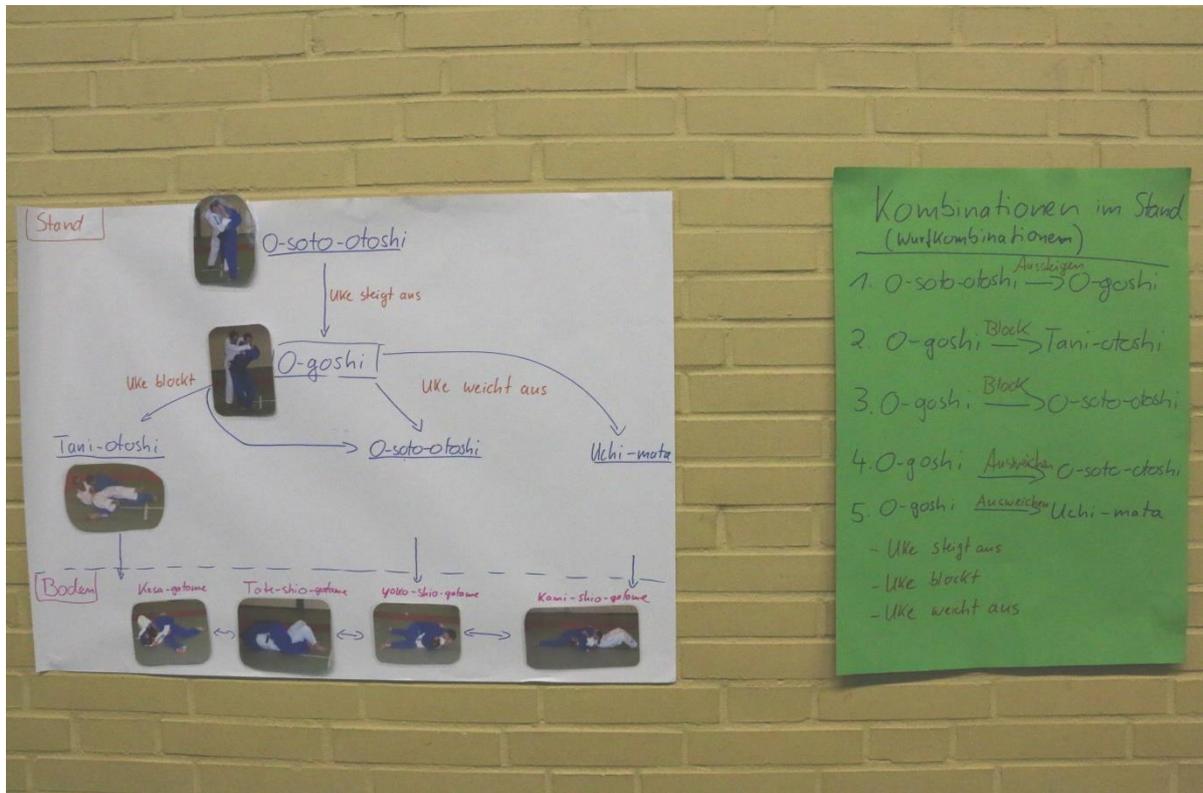


		<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Motivation Toris zum ernsthaften Ansatz</li> <li>➔ Konkrete Bewegungshinweise durch den Lehrer (z.B. Gleichgewichtsbruch, beidbeiniger Platzwechsel)</li> <li>- Mangelhafte technische Ausführung des O-goshi verändert die zu Erarbeitende Situation oder erfordert keine Reaktion Ukes</li> <li>➔ Konkrete Bewegungshinweise durch den Lehrer (z.B. Gleichgewichtsbruch, beidbeiniger Platzwechsel)</li> <li>➔ Lehrerdemonstration unter Erläuterung wesentlicher Knotenpunkte.</li> <li>- Uke wird trotz Verteidigung aufgrund unterschiedlicher körperlicher Parameter geworfen</li> <li>➔ Verdeutlichung der unterschiedlichen körperlichen Voraussetzung und Anpassung des Krafteinsatzes</li> </ul> <p>Bei Häufung von bestimmten Fehlern folgt die Korrektur im Plenum</p> <p><u>Differenzierungsmaßnahmen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorgabe des Blocks als Ausgangsform (einfacherer Ansatz)</li> <li>- Steigerung der Komplexität der Handlungskette</li> <li>- Vorgabe von Bewegungsrichtungen und Animation zur Entwicklung weiterer Konter</li> <li>- Motivation zu zunehmender Dynamik in der Umsetzung</li> </ul>	
ca. 10'	Sicherung (Kognitive Phase 2)	<p>Präsentation, Diskussion und Fixierung der erarbeiteten Konter-Techniken</p> <p><i>„Demonstriert und diskutiert eure erarbeiteten Kontertechniken ohne bereits gezeigte Varianten zu wiederholen.“</i></p> <p>Zu erwartende Anschluss Techniken...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nach dem Block:             <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Tani-otoshi (Talfallzug)</li> </ul> </li> <li>- nach dem Ausweichen:             <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ O-goshi (Hüftwurf)</li> </ul> </li> </ul> <p>Weniger wahrscheinlich da unbekannt, aber möglich; Formen von:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Ko-soto-gake</li> <li>➔ Sasae-tsuri-komi-ashi</li> </ul>	<p>Schüler-Schüler-Demonstration, Unterrichtsgespräch im Plenum</p> <p>Lernstandentwicklungsplakat</p>
ca. 5'	Anwendungsphase	<p>Aufgabenrandori (je 1min)</p> <p>„Ihr legt fest, wer Tori und Uke ist. Tori greift daraufhin möglichst oft aus verschiedenen Situationen</p>	<p>Partnerarbeit mit Partnerwechsel</p>

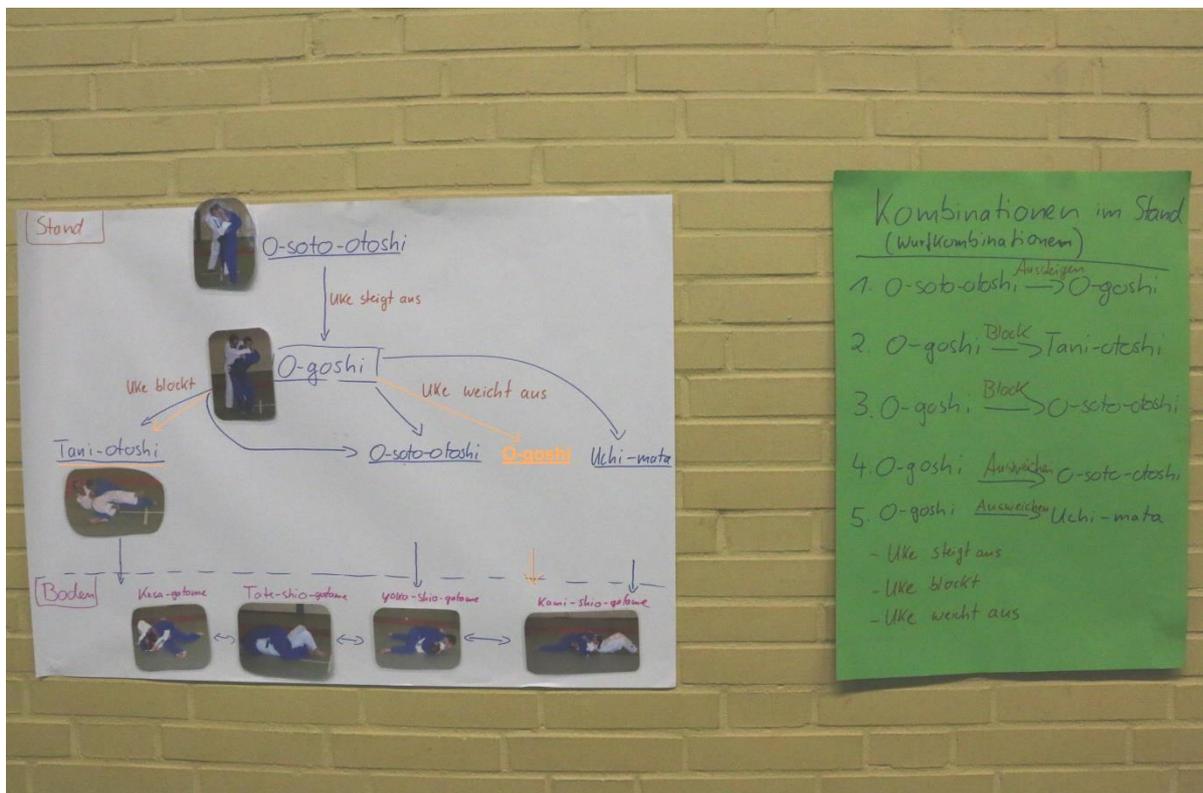
		<p>mit O-goshi an, Uke verteidigt ausschließlich und versucht O-goshi zu kontern. Auf mein Zeichen wird die Rolle gewechselt.“</p> <p><u>Antizipierte Probleme im Vorfeld durch Hinweise minimieren:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tori ist zu passiv im Angriff. Motivation zum Angriff trotz der Gefahr geworfen zu werden (Risiko eingehen)</li> <li>Uke vermeidet Toris Angriffe durch das Sperren mit gestreckten Armen. Motivation den Angriff zuzulassen trotz der Gefahr geworfen zu werden, um selbst zu werfen (Risiko eingehen)</li> </ul>	
ca. 5‘	Kognitive Phase 3	<p>Kurze Reflexion aufgetretener Probleme unter Belastung.</p> <p><u>Möglicher Impuls:</u> <i>„Beurteilt kurz die Bedeutung Eurer erarbeiteten Handlungsmöglichkeiten für eure individuelle kämpferische Auseinandersetzung im Randori.“</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gemeinsames traditionelles Abgrüßen</li> <li>- gemeinsamer Mattenabbau</li> </ul>	

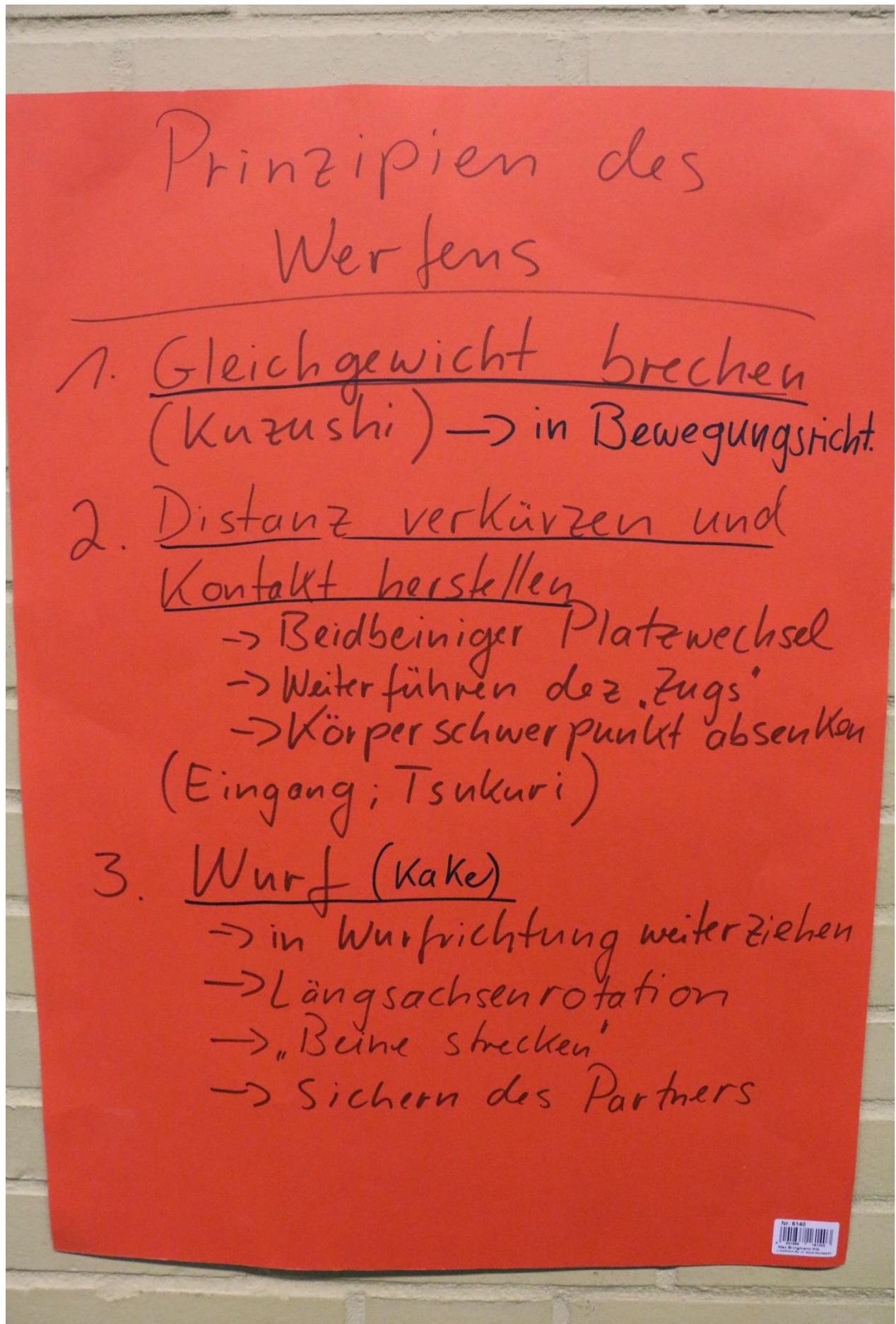
# Beispiele von Lernstandentwicklungsplakaten zu möglichen Handlungsoptionen im Judo in einem Oberstufenkurs

(Stand Vorstunde)

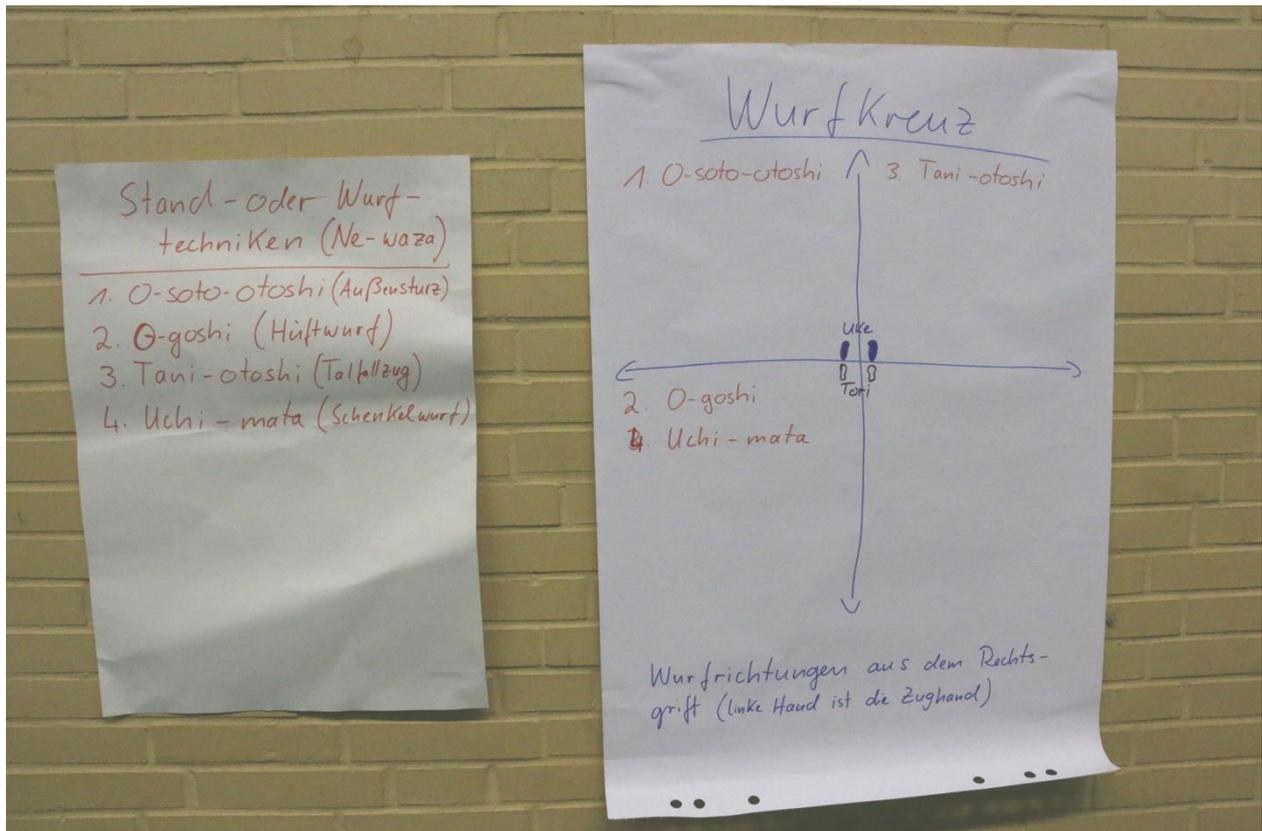


(neu: antizipierte Plakatstruktur)

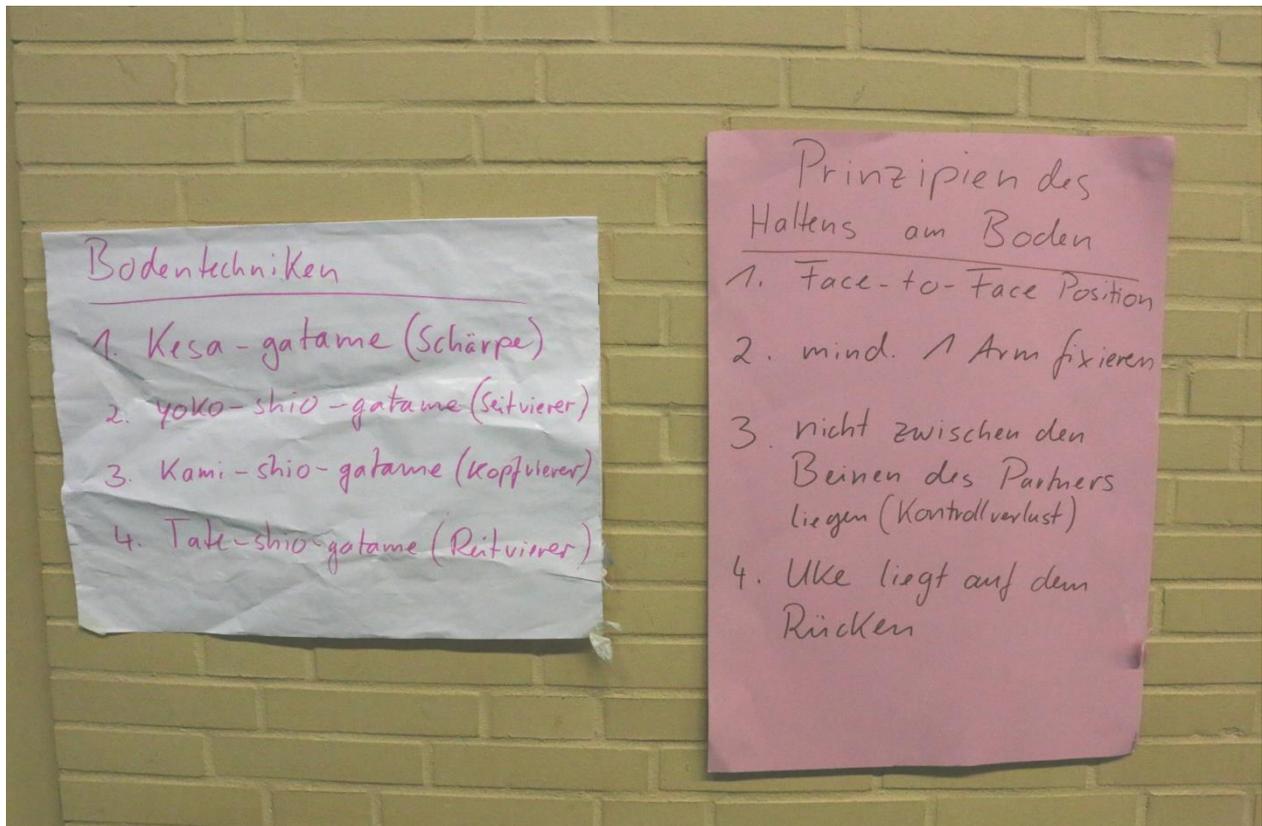




## Prinzipien des Werfens



**Bekannte Standtechniken und ihre Einordnung in ihre Wurfrichtung aus dem Standardrechtsgriff**



**Bekannte Bodentechniken und einige ihrer Prinzipien**

Oliver Pietruschke, Schulsportbeauftragter des DJB

## Weitere Spiele zum Raufen, Ringen und Kämpfen

### Körperkontaktspiele ohne Kämpferischen Hintergrund

#### (Gewöhnung an Körperkontakt/Vertrauen/Kommunikation/Wahrnehmung/Entspannung)

- **Satellitenlauf**  
3er Gruppen, eine Person läuft langsam, die beiden anderen umkreisen diese in entgegengesetzter Richtung, der Raum wird immer weiter eingengt.
- **Schattenlaufen:** Zur Musik bewegen sich Paare mit unterschiedlichen Laufarten. Der/die Hintere folgt dem/der Vorderen wie ein Schatten.  
*(alternativ können dabei auch Übungen oder Verhaltensweisen nachgeahmt oder Vorgegeben werden)*
- **Der Sekundenkleber** (*Judo spielend lernen, S.45*): Zur Musik bewegen sich Paare an den Schultern „zusammengeklebt“ durch den Raum. Ein Partner hat die Führungsrolle und beginnt sich zu bewegen. Der andere muss versuchen, den Kontakt zu halten.
- **Ohnmacht‘**  
Alle SuS bekommen eine Zahl und laufen zur Musik durch den (begrenzten) Raum. Bei Musikstopp wird eine Nummer gerufen. Die entsprechende Person fällt langsam und unter Stöhnen „Ohhh ist mir schwindelig“ in Ohnmacht. Alle anderen haben die Aufgabe das zu Bodenfallen zu verhindern, indem sie die Mitspieler auffangen und halten.
- **Sanitäterfangen**  
Es gibt einen oder mehrere Fänger (Viren). SuS, die gefangen wurden legen sich „erkrankt“ (steif wie ein Brett) auf den Boden und müssen warten, bis sie von zwei freien Mitspielern (Sanitätern) zur „Genesung“ ins Krankenhaus gebracht werden. Für den Transport werden die SuS an den Hand und Fußgelenken gegriffen und müssen sich steif wie eine Trage machen. Danach dürfen sie wieder frei laufen. Während des Transportes darf nicht angeschlagen werden.
- **Drachenschwanzfangen**  
Die SuS bilden eine lange Schlange, indem sie sich an den Schultern oder wenn vorhanden am Gürtel des „Vordermanns“ festhalten. Die erste Person, der Drachenkopf muss versuchen seinen Schwanz (die letzte Person) durch geschicktes Bewegen zu schützen. Wird sein Schwanzende von einem Fänger gefangen, wird der Kopf zum neuen Fänger und der alte Fänger wird zum Schwanz.
- **Atomspiel**  
Klassische Vorgehensweise mit Akrobatischen Aufgabenstellungen für unterschiedliche Gruppengrößen. Es werden Körperteile aufgezählt (inkl. Der Anzahl), die ausschließlich den Boden berühren dürfen, um die Aufgabe zu lösen.
- **McDonaldspiel:**  
Jeder kennt McDonalds und mindestens auch ein Produkt dieses Schnellrestaurants. Zu diesem Spiel ab ca. 15 Personen, lässt sich der Spielleiter (Lehrkraft) verschiedene Produkte von McDonalds aufzählen, um die Gruppe auf das kommende einzustimmen. Dieses Spiel hat

„Feuer-Wasser-Sturm“-Charakter, es geht folglich darum, bestimmte Positionen möglichst schnell einzunehmen. Werden angesagte Positionen falsch eingenommen oder ist man zu langsam, wird die jeweilige Person (oder Personengruppe) mit einer Extraaufgabe belegt (z.B. Hockstrecksprünge, Fallübungen o.ä.). In den Positionen wird so lange verharret bis der Spielleiter die Extraaufgaben verteilt hat oder das „OK“ zum weiter laufen gegeben hat. Zwischen den Positionen wird durcheinander gelaufen.

In diesem Spiel gibt es folgende Positionen:

Einfaches Brötchen: Alle müssen sich auf den Bauch legen.

- Doppeltes Brötchen: Eine Person liegt auf dem Bauch und eine Zweite legt sich oben drauf.
- Hamburger: Eine Person liegt auf dem Rücken und eine Zweite liegt oben drauf (face to face).
- Cheeseburger: Es kommt die Scheibe Käse ins Spiel. Der Cheeseburger sieht aus wie der Hamburger plus einer Person mehr. (3 Personen)
- BigMäc: Es kommt eine weitere Scheibe Brot hinzu. Der BigMäc sieht aus wie der Cheeseburger plus einer Person mehr. (4 Personen)
- Pommes: Hier muss es aussehen, als hätte man seine Pommetüte auf dem Tablett ausgekippt. Alle beteiligten liegen in der Halle verteilt, müssen aber untereinander über mindestens ein Körperteil in Kontakt stehen.
- Chicken McNuggets: Diese gibt es in verschiedener Anzahl in einem Karton aufgereiht. Der Spielführer nennt eine Zahl, es müssen sich Gruppen von dieser Zahl bilden, die beteiligten setzen sich dicht hintereinander, nehmen die Arme zum „Ententanz“ (wie Flügel), bewegen diese auf und ab und gackern bis der Spielführer sein OK gibt.

Bei diesem Spiel ist der Kreativität keine Grenze gesetzt neue Elemente zu erfinden.

*Diese Variante ist eine gute Möglichkeit Berührungängste abzubauen und Boden- und Körperkontaktsituationen in dosiertem Maße entstehen zu lassen. Ebenso schult es die Reaktionsfähigkeit.*

- **Affenfangen**

„Affen fangen“ ist ein Spiel, dass ab 10-15 Personen und mehr gespielt werden kann. Es gibt einen Fänger „Affe“, der sich auf allen Vieren bewegt und die übrigen Mitspieler in einem dem Alter und der Fähigkeiten angemessenen, vorher festgelegten Raum fangen muss. Die Raumbegrenzung sollte 6 x 6 m nicht unterschreiten. Die weiteren Mitspieler bewegen sich aufrecht „Bananen“. Wer angeschlagen wurde muss nun auch auf allen Vieren fangen. Der letzte aufrechte Spieler wird neuer Affe.

*Dieses Spiel schult Taktik, Absprache mit den anderen Fängern (Gruppendynamik), Koordination und vor allem verlangt es den Fängern einen minimalen bis leicht gesteigerten Bodenkontakt ab (evtl. kleine Sprünge bis Hechten aus dem Vierfüßlerstand auf den Gegner). In diesem Spiel ist der Körperkontakt vorerst sekundär. Wichtiger ist hier die Gewöhnung an den Bodenkontakt aus minimaler Höhe.*

Die Steigerung dieses Spieles ist „Affen fangen“ mit herunterziehen in die Bodenlage („Bananen pflücken“). Die Spielidee bleibt dieselbe, mit der Einschränkung, dass es nicht mehr ausreicht, die Mitspieler anzuschlagen. Diese müssen jetzt vom Fänger in die Bodenlage (mindestens auf die Knie) gebracht werden. (Kämpferischer Hintergrund mit viel Kontakt)

*Diese Variante verstärkt den körperlichen Einsatz zwischen den beteiligten und veranlasst die „Bananen“ zum Fallen. Es wird also eine Situation geschaffen in der die Beteiligten unbewusst an die Kombination Körper- und Bodenkontakt gewöhnt werden.*

- **Gürtelfangen**

Es gibt eine Fänger mit einem „Schwanz“ aus drei zusammengeknoteten Judo-Gürteln in der Hand. (Wichtig: Vermeidung von Verletzungen!!! Der Fänger darf sich den Gürtel nicht um das Handgelenk binden und er muss am äußersten Ende festhalten.) Das Gürtelende hinter

sich herziehend, versucht er die anderen SuS zu fangen. Schafft er dies, übergibt er den Gürtel. Der Fänger kann am Fangen gehindert werden, indem man ihn durch **kurzes** Festhalten, darauf Treten oder Dranhängen daran hindert. Verliert der Fänger dabei seinen Gürtel, muss er ihn zuerst wieder aufnehmen.

- **Roboter-Spiel**

Es wird in 3er-Gruppen gespielt. Ein(e) SuS ist Roboter-Lenker und zwei SuS sind Roboter. Das Ziel besteht darin, die Roboter über die Matte zu lenken ohne, dass Kollisionen entstehen (Wand, andere Roboter etc.). Die Roboter können sehen, laufen aber immer in eine vom Lenker vorgegebene Richtung mit immer gleichbleibender Geschwindigkeit (Varianten sind möglich). Der Lenker lenkt die Roboter, indem er sie am Schultergürtel dreht und ihnen eine neue Richtung gibt.

- **Scotland-Yard**

Ziel ist es für einen „Verbrecher“ auf „leisen Sohlen“ vor der „Polizei“ (restlichen SuS) für eine festgelegte Rundenzahl zu flüchten ohne von Polizisten berührt zu werden. Es gibt eine Spielleitung (zumeist die Lehrperson), die die jeweiligen Aktionen der einzelnen Parteien in seiner Abfolge bestimmt und überwacht. Die Polizisten haben die Augen die gesamte Zeit geschlossen und dürfen diese auch bei Berührung nur auf Ansage der Spielleitung öffnen.

Schritt 1: Die SuS verteilen sich gleichmäßig in der Halle und haben die Augen verschlossen. Die Spielleitung geht durch die Halle und tippt einer Person auf die Schulter. Diese wird zum Verbrecher und darf die Augen öffnen.

Schritt 2: Die Spielleitung gibt dem Verbrecher eine bestimmte Anzahl an Schritten (Variante: zusätzlich Art der Schritte/Fortbewegung) vor, die gegangen werden müssen. Die Polizei versucht zu erraten wohin sich der Verbrecher bewegt hat.

Schritt 3: Die Polizisten müssen in die Richtung zeigen, in der sie den Verbrecher vermuten und dürfen auf Ansage der Spielleitung eine bestimmte Anzahl von Schritten in diese Richtung (langsam) vornehmen.

Der Verbrecher wird zunehmend eingekreist, kann sich aber an der Stelle z.B. Bücken, aber nicht gehen um auszuweichen/nicht berührt zu werden.

- **Blindenführung**

Ein Partner mit geschlossenen Augen wird durch die Halle geführt, indem ihm möglichst genau beschrieben wird, wie schnell und in welche Richtung er gehen soll. Erschwert wird dies durch zusätzliche zu umlaufende oder überwindende Hindernisse und verschiedene Untergründe.

- **Kükenjagt:** Eine kleine Gruppe zwischen 5 und 8 SuS reihen sich hintereinander auf (Küken). An erster Stelle steht die Henne, die ihre Küken vor dem Fuchs (Fänger vor der Reihe) schützen soll. Das Ziel besteht darin, dass der Fuchs das letzte Küken in der Reihe fängt. Schafft er dies, reiht er sich hinten ein und die Henne wird zum Fuchs.

## Kämpfe in Paaren: (Konkurrenz freudvoll einführen und intensivieren)

### a) Mit wenig Kontakt:

Die Intensität lässt sich hierbei auch über den zur Verfügung stehenden Raum regulieren.

- **Indianerkampf**

Zwei Partner stehen sich gegenüber und versuchen, sich gegenseitig dazu zu bringen, einen Schritt zu machen. Die Füße stehen schulterbreit, parallel zueinander. Dafür stoßen sie dem Anderen gegen die Schulter und die Hüfte. Es darf immer nur eine Hand benutzt werden.

**Alternative:** Judo-Gürtel in S-Form zwischen zwei Partnern um die Hüften legen und mit jeweils einer Hand am Ende festhalten. Durch Ziehen und Nachgeben den Partner zu einem Schritt verleiten.

- **Schulter – oder (Körperteile)-Ticken**

Alle Schüler laufen in einer vorgegebenen Zone durcheinander suchen sich einen Partner und versuchen nach einem festgelegten Startsignal, das Schulterblatt des zu berühren und dabei selbst nicht berührt zu werden. Das zu wählende Körperteil sollte aus Gründen der Verletzungsprophylaxe und um peinliche Berührungen zu vermeiden, oberhalb der Gürtellinie und an den Körperseiten oder am Rücken liegen. (Quelle: M. ELBRACHT, 2004)

- **Linienkampf**

Alle Schüler laufen innerhalb der Kampffläche auf den vielfältigen Linen und versuchen, möglichst viele Mitschüler von den Linien zu drängen und dabei selbst mit den Füßen die Linien nicht zu verlassen. Bei fehlenden Spielfeldlinien können auch die Linien eines Parkett- oder Kunststoffbodens oder bei einer Judomattenfläche die Kanten der Einzelmatten genutzt werden. (Quelle: M. Elbracht, 2004)

- **Luftkampf:** Einer wirft ein Zaubertuch in der Luft, der andere fasst an den Hüften und versucht durch leichtes Ziehen oder Schieben das Auffangen des Tuchs zu verhindern. (Alternativen: Luftballon...)

- **Abschuss:** Beide stehen auf einer wackeligen Unterlage und versuchen den anderen durch Zuwerfen eines Balls aus dem Gleichgewicht zu bringen. (Alternative: Auf einer weichen Unterlage oder auf einem Bein stehen)

- **Klemmball:** Beide haben einen Luftballon zwischen den Knie und versuchen diesen dem Partner zu entfernen

- **Füßeln:** Beide im Sitzen, Füße in der Luft. Durch Stupsen Fuß gegen Fuß den Partner zu Fall bringen. Abstützen mit keinem, einem oder beiden Armen festlegen!

- **Indianer Jones:** Ein Partner in Bauchlage fasst ein Gürtelende. Der andere zieht seinen Partner im Stand eine begrenzte Strecke (z.B. 10 Meter). Der Liegende hangelt so lange das Seil entlang und versucht den Ziehenden vor Erreichen des Zieles zu ticken.

- **Zieh-und Schiebekampf mit Kegeln im Kreis**

Alle Schüler stellen sich als Innenstirnkreis in Griffweite voneinander auf und stellen ein

oder mehrere Gymnastikkeulen (Kegel und/oder Markierungshütchen, so viele vorhanden) vor, hinter oder neben sich auf. Nun fassen sie sich im Unterarmgriff an und versuchen, durch Ziehen und Schieben ihre Mitschüler dazu zu bringen, einen Kegel umzustößeln. Ist ein Kegel umgefallen, wird der Kampf kurz unterbrochen, der Kegel von dem „Verursacher“ aufgestellt und das Kampfgeschehen fortgesetzt. Es können auch zwei homogenere Kreise gebildet werden. (Quelle: M. Elbracht, 2004)

- **Variationen Klammerklau:** Alle Kinder bekommen eine Klammer, klemmen sich diese vorne ans T-Shirt und laufen durch die Halle. Wenn mit einem Mitspieler Blickkontakt aufgenommen wurde kommt es zum Zweikampf um die Klammer. Nach Eroberung der Klammer wird diese zurückgegeben und ein neuer Partner gesucht.  
→ **Alternative: Klammern setzen (Tannenbaum schmücken):** Jeder Spieler darf nur eine Klammer zurzeit in der Hand halten und versucht, wie im Spiel zuvor nach Kontaktaufnahme durch den Blick dem Mitspieler eine Klammer an die Kleidung zu heften. Gelingt dies, darf sich eine neue Klammer vom Haufen geholt werden. Hat jemand keine Klammer und wird zum Duell aufgefordert, wird eine vordefinierte Zeit oder Anzahl von Angriffen festgelegt. Sind keine Klammern mehr vorhanden, darf eine Klammer von der eigenen Kleidung genommen werden. Das Spiel endet nach einer vorgegebenen Zeit oder wenn alle Klammern verbraucht sind.

### Kämpfe in Gruppen: (Konkurrenz freudvoll einführen und intensivieren)

- **Schwänzchen Klauen**  
Alle Schüler haben ein Stück Stoff oder ein vierfach zusammengelegtes Springseil im Hosensack, so dass es zu zwei Drittel herunterhängt. Sie laufen innerhalb der Kampffläche durcheinander und versuchen, möglichst vielen Mitschülern das Schwänzchen herauszuziehen und dabei ihr eigenes zu verteidigen, ohne es festzuhalten. Angriff und Verteidigung dürfen mit Körperkontakt erfolgen, z.B. Zug am Arm oder Umklammerung. (Quelle: M. Elbracht, 2004)
- **Zonen-/ oder Mattenrand-Sumo**  
Alle Schüler befinden sich innerhalb des Doppelkorridors des Badmintonfelds oder auf dem farblich gekennzeichneten Mattenrand einer Judo- oder Ringerplattenfläche und versuchen, möglichst viele Mitschüler nach außen oder innen aus der Zone bzw. vom Mattenrand zu drängen und dabei selbst nicht aus der Zone bzw. vom Mattenrand gedrängt zu werden. Bei fehlendem Badmintonfeld oder Judo- bzw. Ringerplattenfläche kann aus anderen Linien und mittels Markierungshütchen eine solche Zone gebildet werden. (Quelle: M. Elbracht, 2004)

### Kämpfe in Paaren: Mit viel Kontakt:

- **Gürtelklau:** Beide sind mit einem Strick/Judogürtel umgürtet und versuchen, selbigen vom Bauch des anderen zu klauen.
- **Kissenschlacht:** Beide stehen auf einer umgedrehten Bank und versuchen, sich durch Kissenschlägen zu Fall zu bringen

- **Rodeo:** Das ‚Pferd‘ versucht den ‚Reiter‘ abzuwerfen. Reiter hat die Füße nicht auf dem Boden und die Hände nicht am Pferd, Pferd mit allen Vieren auf der Erde
- **Bärenringen (Ausheben, Ringerposition)**  
Die Partner umfassen gleichermaßen den Rumpf des anderen, mit dem Ziel ihn auszuheben.
- **Drache und Ritter:** Beide im Vierfüßlerstand, der ‚Drache‘ legt seinen Gürtel hinter sich, der ‚Ritter‘ versucht, diesen zu erobern.
- **Gefängnisausbruch:** Der ‚Ganove‘ versucht, aus dem Gürtelkreis zu entfliehen, ‚Wärter‘ hält ihn drinnen.
- **Ochsenziehen:** Beide Partner fassen sich an den Händen und versuchen den Gegner hinter eine Markierung zu ziehen. Wenn er es schafft, den anderen hinter die Markierung zu ziehen, gibt es einen Punkt.
- **Karrenschieben:** Beide Partner umfassen sich (über einen Arm und unter dem anderen Arm). Sonst wie zuvor.
- **Rückendrücken:** Zwei Partner stehen Rücken an Rücken und versuchen, sich aus einer vorgegebenen Spielfläche zu drängen.
- **Zimmersumo:** Auf einer Mattenfläche/oder Boden von 4 m<sup>2</sup> stehen sich zwei Partner gegenüber und versuchen sich, vollständig aus diesem Raum zu drücken. Greifen erlaubt.
- **Pfützen-Spiel (Zieh-Schiebespiel)**  
Es wird versucht, den Partner in eine „Pfütze“ (Gymnastikreifen, Mattenfläche etc.) hineintreten zu lassen. *(Es sind auch Varianten in Bahnen/Korridoren denkbar, die entlang*

#### Kämpfe in Gruppen: Mit viel Kontakt:

- **Mattenkönig**  
Alle SuS befinden sich Rücken an Rücken sitzend auf einer Weichbodenmattenfläche und versuchen die anderen SuS von dieser herunter zu befördern. Wer mit über der Körperhälfte außerhalb der Mattenfläche ist, scheidet aus. Die höchste Position ist der Kniestand. Die Weichbodenmatte ist mit Turnermatten zu sichern. Häufig bietet es sich an geschlechtshomogene Gruppen zu bilden
- **Affenfangen (s.o)**
- **Fischer-Spiel**  
In der Mitte der Halle liegt eine Weichbodenmatte (Fischernetz). Ziel ist es als Fischer (Fänger), die mit einem Parteiband markierten übrigen Schüler (Fische) in das Netz zu befördern. Wer im Netz gefangen wurde legt das Parteiband auf der Matte ab und wird auch zum Fischer. In einer weiteren möglichen Runde sind die Fischer markiert, d.h. Gefangene nehmen sich ein Band von der Matte. Eine Kooperation der Fischer ist erwünscht. *Vorsicht bei Hallenböden. Die SuS dafür sensibilisieren SuS nicht fallen zu lassen oder umzuwerfen.*

- **Fege-Spiel**

Alle SuS stehen im Kreis auf der Mattenfläche und halten sich an den Händen fest. Jetzt versuchen sie ihre Nachbarn durch geschicktes Ziehen, Schieben und Hakeln, bzw. Fegen mit den Füßen aus dem Gleichgewicht und zu Fall zu bringen. Dabei wird der Partner bis zum Schluss durch das Halten der Hand gesichert. Die Liegende Person verlässt den Kreis und die Lücke wird sofort geschlossen.

- **Robbe und Eisbär**

„Robbe und Eisbär“ ist ein Spiel, bei dem es einen „Eisbären“ (Fänger) und eine Gruppe „Robben“ (die Gejagten) gibt. Die Mitspieler formieren sich an zwei sich gegenüberliegenden Linien der Mattenfläche (Eisscholle)(minimal 5 m auseinander). Auf der einen Seite der „Eisbär“, der sich auf allen Vieren fortbewegt und auf der anderen Seite die „Robben“, die sich robbend fortbewegen. Ziel des „Eisbären“ ist es, so viele „Robben“ wie möglich auf den Rücken zu drehen, bevor sie die rettende Seite (Wasser) gegenüber erreicht haben. Wird eine „Robbe“ umgedreht bevor sie die andere Seite erreicht hat, wird sie sofort auch zum „Eisbären“ und darf gleich ins Spielgeschehen eingreifen. Hat die letzte „Robbe“ die andere Seite erreicht, wird sich neu formiert und auf Kommando beginnt die Jagd von neuem. Die letzte „Robbe“, die übrig bleibt hat gewonnen, muss aber auch noch umgedreht werden. Sie ist ggf. auch der neue „Eisbär“. Die Größe des Spielfelds kann variabel sein. Je größer das Spielfeld ist, desto höher ist auch die Belastung.

### Eroberung von Personen oder Gegenständen

- **Buddha-Spiel**

Das Buddha Spiel ist ein Spiel ab ca. 14-20 Mitspielern. Das Spielfeld sollte minimal 20 x 10m betragen. Es stehen sich 2 gleich starke Mannschaften gegenüber dessen Aufgabe darin besteht, den Gegnerischen Buddha zu stehlen und gleichzeitig ihren eigenen zu beschützen (es darf gelaufen werden). Jede Mannschaft wählt vor dem Spiel einen Buddha, der sich auf die jeweilige Seite der Halle/Spielfeld setzt und sich während des Spiels völlig passiv verhält. Der gestohlene Buddha muss auf die eigene Seite transportiert werden und dort in einem Feld abgelegt werden. Auf ein Kommando beginnt das Spiel. Kurz vor dem Spielbeginn dürfen sich die Gruppen Täuschungsmanöver und mögliche Strategien zur Verteidigung/Angriff überlegen und besprechen.

*Dieses Spiel schult die Taktik (Verteidigung/Angriff), die Gruppendynamik und vor allem den körperlichen Umgang mit Anderen (Es wird gerauft und der Buddha wird extrem gezogen). Das Ausmaß an Kontakt und somit die Grenzen müssen den Schülern klargemacht werden. Hierbei kommt es zu heftigen Körperkontakt- (Schieben, Ziehen, Umwerfen usw.) und Bodenkontaktsituationen (Fallen, geworfen oder geschleudert werden und am Boden von mehreren Spielern fixiert werden)*

- **Demonstration**

Zwei Parteien kämpfen gegeneinander. Eine Gruppe stellt die Demonstranten, die eine Sitzblockade durchführen, indem sie sich möglichst fest miteinander verbinden. (Sie dürfen sich im Vorfeld einen „harmlosen“, nicht beleidigenden Schlachtruf gegen die andere Partei ausdenken, wie z.B. „wir bleiben sitzen um zu schwitzen“ o.ä.). Die Gegenpartei (Polizei) hat die Aufgabe die Demonstration aufzulösen, indem sie die Demonstranten auf die eigene Seite in eine bestimmte Zone bringt. Dort gefangene Demonstranten dürfen nicht mehr am Spielgeschehen teilnehmen. Auf dem Weg dorthin dürfen sie sich zusam-

menschließen und nach angemessenen Regeln widersetzen. Der Spielleiter nimmt die Zeit, bis der letzte Demonstrant im Zielfeld der Polizei sitzt. Danach werden die Rollen getauscht und gewonnen hat die Partei, die die Demonstration am schnellsten aufgelöst hat.

- **Rüben-Ziehen**

Alle Mitspieler (bis auf 1-2 Personen = Rübenpflücker) stellen sich im Kreis auf, haken ihren Arm bei beiden Nachbarn unter, rücken alle sehr eng zusammen, gehen auf Kommando gleichzeitig auf die Knie und legen sich auf den Bauch. (Wichtig: die Arme bleiben die ganze Zeit eingehakt).

Ziel des Spiels ist es für die „Rübenpflücker, die auf dem „Acker“ liegenden „Rüben“ herauszuziehen. Die „Rüben“ sind aber fest mit einander verwachsen und wollen gar nicht aus dem „Acker“. Wird eine „Rübe“ aus dem Kreis herausgelöst, wird sie ebenfalls zum Rübenpflücker und der Kreis muss so schnell wie möglich wieder geschlossen werden. Die letzten Beiden, die übrig bleiben haben gewonnen, müssen aber trotzdem noch getrennt werden. Nicht gestattet sind Hebel jeglicher Art, da das Verletzungsrisiko zu hoch ist.

- **Balleroberung**

Das Spiel funktioniert im Wesentlichen wie das Buddha-Spiel, mit dem Unterschied, dass nur auf der Matte gespielt und gekrabbelt werden darf. Der Buddha wird durch einen Medizinball ersetzt.

**Varianten:** Ausbruch oder Einbruch. Hierbei muss ein Spieler versuchen aus einem Kreis von Schülern mit einem Medizinball auszubrechen oder einzubrechen um diesen zu berühren. (Gleiches geht auch ohne Geräte)

### **Bodenkampf**

Der Klassische Bodenkampf (Randori) startet voreinander Kniend mit einer Verbeugung. Danach wird versucht den Gegner (Partner) in einer Haltetechnik zu fixieren.

Eine Startalternative: Die Partner sitzen Rücken an Rücken. Gleichzeitig beginnen sie dreimal mit den Händen im Wechsel in die Hände und auf den Boden zu klatschen. Gestartet wird nach dem dritten „Bodenklatscher“.

#### **a) Varianten**

- **Rückenringen (mit Vorsicht zu genießen!)**

Die Partner sitzen Rücken an Rücken und verschränken gegenseitig ihre Arme. Ohne den Kontakt aufzulösen muss der Partner in die Bauchlage gebracht und kurz fixiert werden.

- **Bodenkampf-Verkehrt**

Es geht darum selbst auf dem Rücken zu liegen und seinen Partner über sich für kurze Zeit (3 Sek.) zu fixieren.

#### **b) Handicap-Kämpfe (eignen sich auch für heterogene Paare)**

##### **Bodenkampf mit ...**

- **Tennisbällen in den Händen**
- **Gefesselten Beinen**
- **Verbundenen Augen**

#### **b) Mit Aufgaben**

- **Gürtelklau** (Abbinden des gegnerischen Gürtels)
- **Jackenklau** (Ausziehen der gegnerischen Jacke)
- **Festgelegte Startpositionen** (Bauchlage, Bank, Haltetechnik mit den Zielen in eine Haltetechnik zu gelangen, sie zu halten oder sich zu befreien sowie in eine andere Haltetechnik zu wechseln) /Zeitlimits sind notwendig (zw. 15 und 25 Sek.)
- **Belastungsspiele** (den Partner nur durch die Verlagerung des Körpergewichts kontrollieren; ohne Arme und Hände am Partner)

## Erläuterungen zu weiteren technikorientierten Spielformen am Boden:

### Mausefalle (Halten und Befreien)

Der eine Partner, die Maus, soll vom anderen Partner, der Mausefalle, auf der Matte festgehalten werden. Die Mausefalle nimmt die Maus gefangen. Auf ein Startsignal beginnt die Maus, sich aus der Falle zu befreien.

- a) Die Maus befindet sich in Bauchlage und hat die Möglichkeit sich zu befreien, wenn sie es schafft, aufzustehen oder ca. 2m mit weiter Richtung Wand zu krabbeln.
- b) Die Maus befindet sich in Rückenlage und hat die Möglichkeit sich zu befreien, wenn sie es schafft, aufzustehen oder ca. 2m mit weiter Richtung Wand zu krabbeln (egal, ob in Rücken- oder Bauchlage).

*Sollte dies zu einfach sein, darf die Falle erst auf ein Startsignal hin zuschnappen, welches der Maus gleichzeitig erlaubt, der Falle zu entkommen.*

- c) Reaktionsspiel: Die Maus rollt sich immer abwechselnd von der Bauch- in die Rückenlage bzw. weiter von der Rücken- in die Bauchlage. Die Falle versucht möglichst die Maus zu fixieren, während diese sich in der Rückenlage befindet.
- d) Während die Maus in der Rückenlage fixiert wird, versucht die Falle ihre Position zu wechseln, die Kontrolle über die Maus aber die ganze Zeit über aufrecht zu halten.

### Wettkampfform (aus dem Gleichgewicht bringen, Stützen umgehen, Halten, Befreien)

Zwei Kämpfer sitzen sich Hüfte an Hüfte nebeneinander mit ausgestreckten Beinen gegenüber. Auf ein Startsignal hin, versuchen beide, den jeweils anderen auf die Matte zu drücken, um ihn anschließend dort entweder in der Bauch- oder Rückenlage zu fixieren. Sollte dies gelingen, wird langsam und laut bis 5 gezählt, anschließend bekommt der Obermann einen Punkt für die Fixierung in der Bauchlage und zwei Punkte für die Fixierung in der Rückenlage. Nun wird von neuem gestartet. Während des Kampfes darf keiner der beiden Kämpfer stehen; die höchste Position ist der Kniestand.

### Schildkrötendrehen (Varianten möglich)(aus dem Gleichgewicht bringen, Umdrehen, Stützen nutzen und nehmen, Festhalten)

Der eine Partner, die Schildkröte, befindet sich in Bankposition und soll vom anderen Partner in die Rückenlage gedreht werden.

Die Schildkröte darf sich nicht in die Bauchlage „flüchten“, wohl aber wegkrabbeln, wenn der Partner Körperkontakt hat.

Eine mögliche Variation besteht darin, dass die Schildkröte nach dem Umdrehen in der Rückenlage fixiert werden muss und erst dann als besiegt gilt.

### Wettkampfform (freies Raufen nach Regeln – Randori/ mit allen bisherigen Aspekten)

Die beiden Kämpfer sitzen Rücken an Rücken. Gleichzeitig beginnen sie dreimal mit den Händen auf den Boden zu klatschen. Gestartet wird nach dem dritten „Bodenklatscher“. Jetzt dürfen sich die beiden zueinander umdrehen und versuchen den jeweils anderen in der Rückenlage auf der Matte zu fixieren.

Während des Kampfes darf keiner der beiden Kämpfer stehen; die höchste Position ist der Kniestand.

## Beispiele für Turnierformen für Zweikämpfe

### Japanisches Turnier (KO-System in der ganzen Gruppe oder Kleingruppen)

Die Kinder sitzen der Größe nach sortiert in einer Reihe. Gekämpft wird vom Kleinsten zum Größten. Der Sieger bleibt im Wettbewerb. (Evtl. können dann die Sieger der Gruppen gegeneinander kämpfen) /

### Alternativ:

Maximal 5 Schülerinnen und Schüler finden sich zusammen und kämpfen im Poolsystem (alle-gegen-Alle). Bei 30 SuS max. 6 Pools, die parallel gekämpft werden. Gekämpft wird nach bekannten Regeln:

**Alternativ Sumoturnier:** Es geht darum, den Partner aus einer 4m<sup>2</sup> großen Mattenfläche (oder abgestecktes Feld) herauszuschieben, oder zu ziehen. Dafür gibt es einen Punkt. Berührt ein eigenes Körperteil außer den Füßen den Boden, bekommt der Gegner ebenfalls einen Punkt. Nach 3 Runden steht der Sieger fest. (Alternativ: Best of 3, was die Zeit verkürzt)

Die Schüler werden durchnummeriert. (Bei SuS in der 1. Klasse muss evtl. wegen weniger schriftl.-mathematischer Voraussetzungen anders organisiert werden)

Kämpfe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Punkte	Platz
Schüler	1-2	3-4	1-5	2-3	1-4	2-5	1-3	4-5	2-4	3-5		
1	3		1		3		2				9	1
2	0			2		2			3		7	2
3		2		1			1			1	5	4
4		1			0			2	0		3	5
5			2			1		1		2	6	3

Die inaktiven Kämpfer sind automatisch Schiedsrichter in ihren Gruppen und tragen auch die Ergebnisse ein.

### Alternativ:

**Kaiserturnier:** Alle Schülerinnen und Schüler kämpfen an festen Stationen (z.B. im Halbkreis angeordnet). Der Gewinner rutscht einen Platz nach „oben“, der Verlierer geht einen Platz nach „unten“ im Halbkreis. Dadurch entstehen immer neue Paarungen, wobei sich die stärkeren in der oberen Hälfte und die schwächeren in der unteren Hälfte sortieren. Die Gewinner an der oberen Position und die Verlierer an der unteren Position verbleiben dort. Nach einer festgelegten Rundenzahl (z.B. 10-15 Runden) steht das Finale zwischen den beiden auf der obersten Position fest und wird vor allen ausgekämpft. (Je nach Wettkampfinhalt muss das Ziel und der Umfang einer Runde definiert werden!)

## Weitere interessante Quellen:

### Sicherheit:

1. <https://www.sichere-schule.de/sporthalle>
2. <https://www.sichere-schule.de/sporthalle/schulsport/ringen-kmpfen>
3. <https://www.sichere-schule.de/sporthalle/sportgeraete/matten-im-sportunterricht>
4. <https://www.sichere-schule.de/sporthalle/schulsport/fallen-koennen>

### Materialquellen:

<https://www.dguv-lug.de/primarstufe/bewegte-schule/ringen-und-kaempfen-koennen/>

Pöhler, R. (u.v.m)	Judo Spielend lernen, Deutscher Judo Bund e.V., 3. Aufl., 2012 (Bezug über den DJB-shop <a href="https://shop.judobund.de/produkt/judo-spielend-lernen/">https://shop.judobund.de/produkt/judo-spielend-lernen/</a> )
Beudels, W./Anders, W.	Wo rohe Kräfte sinnvoll walten – Handbuch zum Ringen und Raufen in Pädagogik und Therapie, Borgmann Verlag, 5. Auflage, 2014
Versch.	Grundschule Sport, Miteinander Kämpfen, Friedrich Verlag, 1. Quartal 2015
Versch.	Sportpädagogik, Ringen, Raufen, Kämpfen, Friedrich Verlag, 2/2003
MK Nds.	Sport mit heterogenen Lerngruppen Materialien für den kompetenzorientierten Unterricht im Primar- und Sekundarbereich I, 2016
Holler, C. (u.v.m.)	Fair Kämpfen – Sicher fallen und Fair Kämpfen, Bewegung, Spiel und Sport in der Schule, MK Baden-Württemberg – Jugend und Sport, 2005
Bischof, G./Schöllhorn, N.	Judo, Bodenarbeit – Wege zum guten Fallen, , Bewegung, Spiel und Sport in der Schule, MK Baden-Württemberg – Jugend und Sport, 2013

# Beobachtung- und Bewertungsbogen

Beobachtungs-/Bewertungsbogen "Kämpfen" Kl. 5-10  
(für 4 Doppelstunden)

\_\_ . Hj. des Schuljahres \_\_\_\_\_

Klasse:

Einheit "Kämpfen" vom            bis

		inhaltsbezogene Kompetenzen												prozessbezogene Kompetenzen												
		lässt sich ein			kämpft fair			fällt kontrolliert			zeigt vermittelte Prinzipien			sichert den Partner			hält sich an Regeln/-Rituale		übernimmt Verantwortung		beherrscht Emotionen		Unterrichtsgespräch		Note	
Name:																										
Vorname:																										
1																										
2																										
3																										
4																										
5																										
6																										
7																										
8																										
9																										
10																										
11																										
12																										
13																										
14																										
15																										
16																										
17																										
18																										
19																										
20																										
21																										
22																										
23																										
24																										
25																										
26		Oliver Pietruschke, Schulsportbeauftragter des DJB																								
27																										



Kesa-gatame aus der Seiten-Ansicht.



Kesa-gatame aus der Frontal-Ansicht.



Yoko-shiho-gatame aus der Seiten-Ansicht.



Yoko-shiho-gatame aus der Frontal-Ansicht.



Tate-shiho-gatame aus der Seiten-Ansicht.



Tate-shiho-gatame aus der Frontal-Ansicht.



Kami-shiho-gatame aus der Seiten-Ansicht.

## Grundhaltetechniken

Hier sind die Grundhaltetechniken der 4 Haltetechnikgruppen aufgeführt (Osae-komi-waza).

Jede Haltevariante, die die bereits bekannten Grundprinzipien des Haltens beinhalten, kann einer der Haltegrifftechnikgruppen zugeordnet werden.

Haltegriffe sind individuelle, situationsspezifische Bodentechniken wodurch viele Variationen denkbar sind.

Oliver Pietruschke, Schulsportbeauftragter des DJB



Kami-shiho-gatame aus der Frontalansicht.