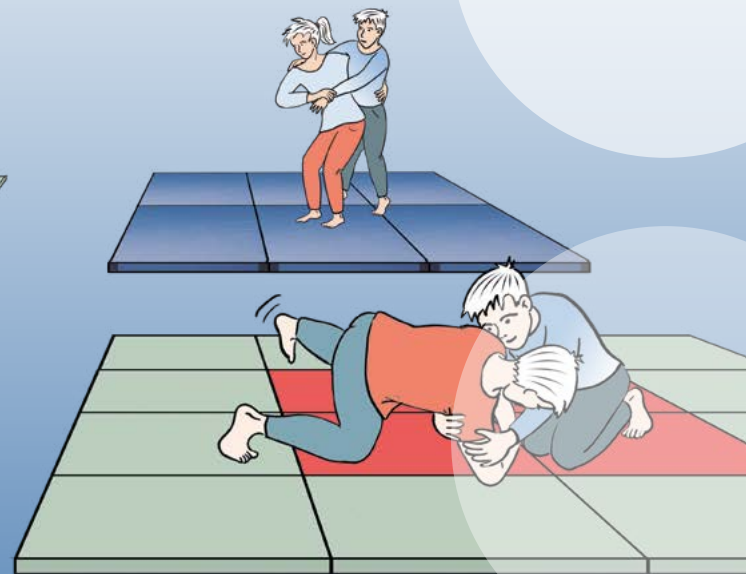


Mit
Kopier-
vorlagen



Gemeinsam Ringen und Kämpfen im Schulsport

Fair kämpfen lernen

Prävention in NRW | 85

Gemeinsam Ringen und Kämpfen im Schulsport

Fair Kämpfen lernen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Vorbemerkungen	6
1 Zum Konzept	9
1.1 Strukturelle Rahmenbedingungen	9
1.2 Umsetzung des Konzeptes	10
2 Bezug zu Richtlinien und Lehrplänen	13
2.1 Inhaltsfelder (pädagogische Perspektiven)	13
2.2 Synopsen der Kompetenzen des Bewegungsfeldes Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport in den schulform- und schulstufenspezifischen Lehrplänen	14
3 Werte und Sicherheitsförderung	21
3.1 Judo-Werte des Deutschen Judo-Bundes e. V.	22
3.2 Regeln und Rituale	24
3.3 Hinweise zur Sicherheit	26
3.3.1 Erlass Sicherheitsförderung im Schulsport	26
3.3.2 Hinweise für die Praxis	28
3.3.3 Fallen können	29
4 Praxis: Gemeinsam Ringen und Kämpfen am Beispiel der Sportart Judo	31
4.1 Kämpfen im Stand	32
4.1.1 Kampf- und Raufspiele in Gruppen – Regeln einhalten lernen	35
4.1.2 Zweikämpfe – fair kämpfen lernen	37
4.1.3 Kooperatives Erlernen von Wurftechniken aus günstigen Situationen – miteinander üben	38
4.1.4 Anwenden der Wurftechniken – kultiviert kämpfen können	43

4.2	Kämpfen am Boden.....	46
4.2.1	Zweikämpfe – Regeln einhalten lernen	48
4.2.2	Kampf- und Raufspiele in Gruppen – fair kämpfen lernen.....	52
4.2.3	Erarbeiten und Anwenden von Lösungen in Zweikampfsituationen – miteinander üben	54
4.2.4	Anwenden von Strategien, Prinzipien und Techniken beim Kämpfen in der Bodenlage – kultiviert kämpfen können	58
4.3	Fallschule	60
5	Literatur und Ansprechpartner	67
5.1	Literatur und Links	67
5.2	Ansprechpartner	69

Vorwort

Der Sportunterricht in NRW beinhaltet bereits seit der Jahrtausendwende verbindliche Inhalte zum Ringen und Kämpfen sowie zum Zweikampfsport. Seitdem engagiert sich die gesetzliche Unfallversicherung in NRW für einen sicheren und gesundheitsförderlichen Unterricht in diesem Bewegungsfeld. Zahlreiche Qualifizierungsmaßnahmen und Veröffentlichungen, wie die „Bausteine und Materialien für die Lehrerqualifizierung – Kämpfen im Sportunterricht“ halfen Lehrkräften bei der Gestaltung eines sicheren Unterrichts.

Seitdem sind über zwanzig Jahre vergangen und die Richtlinien und Lehrpläne mit ihrer Kompetenzorientierung erfordern eine erneute Justierung und Schärfung der Inhalte. Nach den gültigen Rahmenvorgaben für den Schulsport findet der Sportunterricht seinen Ausdruck in dem Doppelauftrag: Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur. Dazu gehört auch die Sportkultur der Zweikampfsportarten, hier am Beispiel der Sportart Judo konzeptionell dargestellt.

Die Inhalte der Veröffentlichung wurden in Zusammenarbeit mit dem Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband e. V. als kompetentem Fachverband und engagierten Moderatorinnen und Moderatoren im Schuldienst erprobt und geprüft. Das vorgestellte Konzept fand auch bereits Anwendung an Universitäten des Landes und wird durch die Landesstelle für den Schulsport befürwortet.

Die Veröffentlichung ist ein Ergebnis des Handlungsprogramms „BeweG NRW II“, das als ein Ziel definiert hat, die Lehr- und Fachkräfte in der Schule auf der Grundlage des Schulgesetzes für das Land Nordrhein-Westfalen (SchulG NRW) und der Sozialgesetzbücher V und VII bei der erfolgreichen Planung und Umsetzung gesundheitsfördernder und bewegungsförderlicher Maßnahmen in der Schule zu unterstützen. Hierbei wird der Schulsport aus unterschiedlichen Perspektiven reflektiert und auf dieser Grundlage in verschiedenen Bewegungsfeldern und Sportbereichen entsprechend den Kernlehrplänen realisiert.

Als Träger des Konzeptes sehen wir vielfältige positive Aspekte, die in diesem Bewegungsfeld vermittelt werden können, so beispielsweise die Selbstregulation und -kontrolle beim Üben und beim fairen Kampf, die Werteerziehung, der kooperative Umgang bei allen Unterschiedlichkeiten auch bei körperlicher Nähe und der Erwerb von Falltechniken als eine wirksame Maßnahme gegenüber Stürzen in der Schule und in der Freizeit.

Wir hoffen sehr, dass das Konzept mit seinen Hinweisen und Materialien eine Unterstützung für den schulischen Alltag bietet und Sie zahlreiche Impulse für einen sicheren und gesunden Unterricht erhalten.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg.

Ihre
Unfallkasse NRW

Vorbemerkungen

Didaktische Vorbemerkungen zum Bewegungsfeld *Ring*en und *Kämp*fen – *Zweikampfsport* unter Berücksichtigung von „Gemeinsamem Lernen“

Gemeinsames Lernen im Schulsport bedeutet, inhaltlich und methodisch noch stärker und bewusster als gewohnt zu differenzieren und zu individualisieren. Dies ist bei Zweikampfspielen und -übungen deutlich leichter als bei Sport und Spiel in der Großgruppe. Der ständige körperliche Umgang mit einem Partner oder einer Partnerin und auch mit wechselnden Partnern in Zweikampfsituationen bietet ganz besondere Erfahrungen des sich gegenseitig Begreifens mit allen Eigenheiten und Unterschiedlichkeiten, denn beim Ringen und Kämpfen kommt es zu einem ständigen und engen Körperkontakt.

Dieser intensive Umgang erfordert u. a. ein hohes Maß an Selbstkontrolle bzw. Selbstregulation. Hierzu sind Kompetenzen erforderlich, wie beispielsweise die kognitive Flexibilität, die die Anpassung an neue Situationen unterstützt, die Fähigkeit, gut mit Frustrationen umzugehen, und die Fähigkeit, die eigenen Emotionen „im Griff“ zu behalten. Diese Kompetenzen beruhen auf einer gemeinsamen Grundlage, die die Basis von Selbst- und Handlungsregulation bildet: den sogenannten exekutiven Funktionen. Diese bilden die Grundlage für gute sozial-emotionale Kompetenzen, auch beim gemeinsamen Ringen und Kämpfen in der Schule.

Aufgrund ihrer zentralen Stellung leisten die exekutiven Funktionen einen unverzichtbaren Beitrag zu gesundheits- und sicherheitsbewusstem Verhalten, dem Umgang mit Risiken und der Vermeidung von Unfällen. Körperliche Aktivität wirkt sich nachweislich positiv auf die Entwicklung der exekutiven Funktionen aus: Beim Üben von Zweikampftechniken müssen die Bewegungen ausgeführt und während der Ausführung ständig überwacht und korrigiert werden. Diese wechselnden Anforderungen bei komplexen Bewegungsabläufen, die achtsam, bedacht und clever (abc) ausgeführt werden müssen, sind als kognitive Herausforderungen für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen besonders wirksam.

Ohne Kooperationsbereitschaft des Partners, ohne Anpassung an dessen physische und psychische Stärken und Schwächen ist beim Zweikämpfen kein Lernfortschritt zu erzielen. Also müssen alle Schülerinnen und Schüler im hohen Maße Kooperationsfähigkeit, Hilfsbereitschaft, Verantwortung und Rücksichtnahme ausbilden. Da die komplexen Bewegungsabläufe immer wieder durch den Partner beeinflusst werden, korrigieren sich diese im Laufe des Unterrichts gegenseitig. Der Schüler oder die Schülerin mit besonderen Bewegungserfahrungen bzw. -stärken unterstützt den Mitschüler mit Unterstützungsbedarf, der gleichwohl auch die Rolle des Unterstützenden einnehmen kann. Bei diesen wechselseitigen Interaktionen versucht jeder Partner, seine Absichten und Wünsche zu verwirklichen und ist dennoch gleichzeitig in der Lage, auf das Verhalten und die Bedürfnisse des anderen einzugehen.

Der ständige bewusste Wechsel zwischen dem Miteinander im Üben und dem Gegeneinander im Kämpfen sowie beim Üben zwischen der Rolle des Ausführenden (jap. Tori) und des Partners (jap. Uke) stärkt soziale Kompetenzen. Dies gilt besonders im Umgang von Schülerinnen und Schülern mit Schülern mit besonderem Unterstützungsbedarf und mit besonderen Bewegungserfahrungen.

Sinnesbehinderungen sind beim *Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport* durch das ständige Mit- und Gegeneinander in direktem Körperkontakt kein wirkliches Problem, zumal das auch in anderen Bewegungsfeldern genutzte Patensystem zur gegenseitigen Unterstützung durch eine bewusste Partnerwahl bei Zweikampfspielen und -übungen gegeben ist. Störungen durch Schülerinnen und Schüler mit Unterstützungsbedarf im Förderschwerpunkt „Emotionale und soziale Entwicklung“ werden beim *Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport* thematisiert, da das Verstehen, Einhalten und Gestalten von Regeln wichtige Methodenkompetenzen von Unterrichtsvorhaben in diesem Bewegungsfeld sind.



1 Zum Konzept

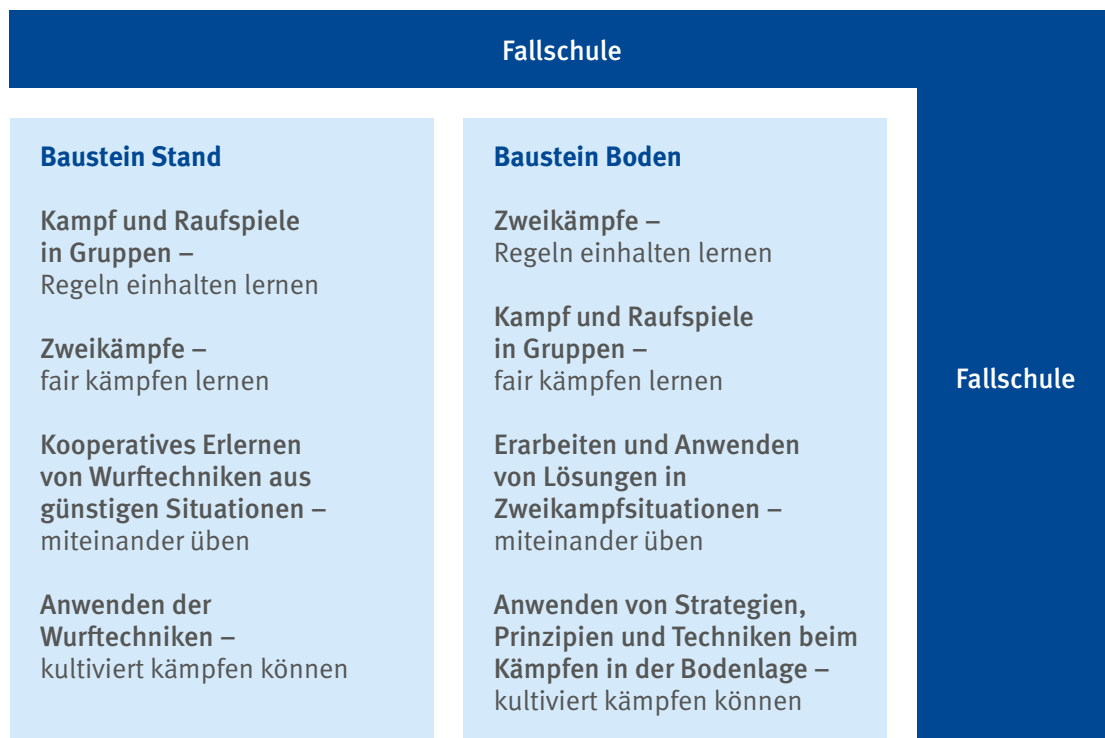
1.1 Strukturelle Rahmenbedingungen

Das vorliegende Konzept besteht aus zwei Bausteinen mit unterschiedlichen methodischen Zugängen. Bei einem Baustein liegt der Schwerpunkt auf dem Ringen und Kämpfen im Stand, damit Lehrkräften sowie älteren Schülerinnen und Schülern ein Zugang zum Bewegungsfeld mit etwas weniger Körperkontakt ermöglicht wird.

Beim zweiten Baustein liegt der Schwerpunkt beim Ringen und Kämpfen am Boden, also auf Zweikampfspiel- und Übungsformen in der Bodenlage. Dieser Baustein richtet sich vor allem an jüngere Schülerinnen und Schüler und auch an nicht (durchgängig) stehfähige Schüler; hierdurch wird Teilhabe ermöglicht.

Übungen und Spiele zum sicheren Fallen mit methodisch-didaktischen Bemerkungen sind, nicht zuletzt aufgrund ihres Wertes im Gemeinsamen Lernen und für ein verletzungsfreies Fallen, auch über das Bewegungsfeld *Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport* in beiden Bausteinen erwünscht und anwendbar.

Kooperative Spiele und Übungen



Beide Bausteine sind nach dem gleichen Muster konzipiert und können als Grundlage für eine Qualifizierung Anwendung finden. Es empfiehlt sich zur behutsamen Heranführung erst den Baustein mit dem Schwerpunkt Stand und dann den mit dem Schwerpunkt **Boden** anzugehen. Sie können aber auch einzeln und in beliebiger Reihenfolge angeboten und genutzt werden. Empfehlenswert ist natürlich, beide Bausteine zu behandeln, um im Bewegungsfeld *Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport*, insbesondere für die Inklusion von Schülerinnen und Schülern mit Unterstützungsbedarf, z. B. für stehfähige und nicht bzw. nur eingeschränkt stehfähige Schülerinnen und Schüler, ein großes Repertoire zur Differenzierung und Individualisierung zu bekommen.

Zur Vorbereitung, aber nicht als Bestandteil von Unterrichtsvorhaben zum *Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport* werden kooperative Spiele und Übungen empfohlen. Inhalte dazu sind zahlreichen Veröffentlichungen (s. Literatur- und Linkliste) zu entnehmen. Sie werden hier nicht weiter aufgearbeitet.

1.2 Umsetzung des Konzeptes

Die Inhalte der Konzeption können als reflektierende Praxis geplant werden. So sollen die Lehrkräfte (erste) eigene Erfahrungen im Ringen und Kämpfen machen und diese didaktisch reflektieren. Es werden im Besonderen organisatorische und sicherheitstechnische Hinweise aufgezeigt und auf Differenzierungs- und Individualisierungsmöglichkeiten hingewiesen. Beispielsweise können Zweikämpfe und technisch-taktische Inhalte im Stand und von nicht oder nur eingeschränkt stehfähigen Schülerinnen und Schüler parallel dazu in der Bodenlage durchgeführt bzw. erarbeitet werden. Die Inhalte der beiden Bausteine sind entsprechend kompatibel.

Die Lehrkräfte haben die Möglichkeiten, das Ringen und Kämpfen mit Körper- und Sinnesbehinderungen und entsprechend der Behinderungen durch Simulation selber zu erleben und den didaktischen Umgang damit zu reflektieren.

Fragen der Lehrkräfte, insbesondere zum Umgang mit verschiedenen Behinderungsformen bzw. mit Schülerinnen und Schülern mit unterschiedlichem Unterstützungsbedarf, können bei Qualifizierungsmaßnahmen behandelt werden.

- Hilfreich sind hierzu auch die Veröffentlichungen aus der Schriftenreihe der Unfallkasse NRW: **Prävention in NRW: Gemeinsames Lernen im Schulsport – Inklusion auf den Weg gebracht**, Band 1 und 2.





2 Bezug zu Richtlinien und Lehrplänen

2.1 Inhaltsfelder (pädagogische Perspektiven)

Im Bereich Bewegungsfeld *Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport* ist das Inhaltsfeld Kooperation und Konkurrenz (pädagogische Perspektive: *Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen*) natürlich leitend. Aufgrund des ständigen körperlichen Umgangs mit einem Partner oder einer Partnerin spielen auch Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung (*Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern*) eine besondere Rolle.

Das Inhaltsfeld Leistung (pädagogische Perspektive: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen) ist mit dem Bewegungsfeld *Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport* ebenfalls besonders gut zu verbinden. Schülerinnen und Schüler aller Altersstufen werden durch die direkte Auseinandersetzung im Zweikampf mit gleich schweren sowie unterschiedlichen Partnern verschiedene Dimensionen von Leistung deutlich gemacht. Und natürlich kommt in Lehrerfortbildungen früher oder später die Frage nach der Benotung auf.

Ein vorbereitendes und begleitendes Unterrichtsvorhaben zum sicheren Fallen steht selbstverständlich im Zusammenhang mit dem Inhaltsfeld Gesundheit (pädagogische Perspektive: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln).

2.2 Synopsen der Kompetenzen des Bewegungsfeldes *Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport* in den schulform- und schulstufenspezifischen Lehrplänen

Kompetenzerwartungen *Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport* im Kernlehrplan der Primarstufe

Schwerpunkte	Ende Schuleingangsphase	Ende der Klasse 4	Beispiele
Die Schülerinnen und Schüler			
Körperkontakt und Kooperation – Achtsamkeit im Miteinander	- gehen bei Spiel- und Übungsformen (Gruppen- und Zweikampfsituationen) kooperativ und achtsam miteinander um - bauen Zutrauen für Körperkontakt auf		- erproben Zieh- und Schiebekämpfe - ringen und kämpfen in unterschiedlichen Körperlagen (im Stehen, Knien, Sitzen und Liegen)
Spielerische Kampfformen	führen einfache spielerische Kampfformen (u. a. Zieh- und Schiebekämpfe) durch und beschreiben ihre Erfahrungen	- führen spielerische Kampfformen (um Zonen, Körperlagen, Material) durch - entwickeln spielerische Kampfformen weiter	- kämpfen um Räume, Zonen, Geräte - entwickeln und halten Regeln beim Ringen und Kämpfen ein (z. B. Handicap-Regeln) - entwickeln Variationen bekannter Ring- und Kampfformen - vereinbaren (Körper-)Signale als Zeichen für das Ende des Kampfes
Kampfformen und Regelungen	führen einfache Kampfformen (Boden- und Gruppenkämpfe) regelgerecht durch	- erfinden kriteriengeleitet eigene Kampfformen und deren Regelungen - bewerten kriteriengeleitet Kampfformen und deren Regelungen	- stellen Chancengleichheit bei unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen der Kampfpartnerin bzw. des Kampfpartners her - erkennen und beachten Verletzungsgefahren und Sicherheitsregeln
Taktische Fähigkeiten und technische Fertigkeiten	setzen einfache taktische Fähigkeiten (u. a. Vergrößerung der Körperfläche) ein	- wenden erste technische Fertigkeiten (Greifen, Heben, Drehen, Wenden, Schieben, Ziehen) an - setzen erlernte technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten zielorientiert in Kampfformen ein	- erlernen und üben verschiedene Griffmöglichkeiten für unterschiedliche Kampfformen - drücken, ziehen, schieben, heben, werfen die Partnerin bzw. den Partner - fintieren und greifen die Gegnerin bzw. den Gegner (an) - wehren Angriffsversuche ab, verteidigen sich
Kampfsituationen – Achtsamkeit im Gegeneinander	- kämpfen unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen der Gegnerin oder des Gegners - gehen unter Einhaltung erlernter Regeln im Gegeneinander achtsam miteinander um		- nehmen Rücksicht auf schwächere Partner und ermöglichen dem Schwächeren Erfolgserlebnisse, z. B. indem Angriffe und Techniken zugelassen werden - halten die vereinbarten Regeln ein

Kompetenzerwartungen *Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport*

in den Kernlehrplänen (KLP) am Ende der Jahrgangsstufe 6 (mit Bezug zu KLP 2019, G 9, GY)

	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
Die Schülerinnen und Schüler können				
Haupt-schule (HS)	• normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen und dabei die eigene und die Sicherheit der Partnerin bzw. des Partners berücksichtigen • sich regelgerecht und fair in Kampfspielen und Kampfsituationen verhalten und Verantwortung für sich und die Partnerin bzw. den Partner übernehmen		• grundlegende Regeln in Kampfsituationen entwickeln, einhalten und zielgerichtet anwenden • durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von einfachen Kampftechniken (z. B. am Boden) zum Erfolg verhelfen	• einfache Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten • die Chancengleichheit von Kampfpaarungen in Kampfsituationen beurteilen
Real-schule (RS)	• normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen, sich dabei auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen • wie HS		• grundlegende Regeln entwickeln und in Kampfsituationen anwenden • durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von grundlegenden Techniken zum Erfolg verhelfen	• wie HS
Gesamt-schule (GE)	• wie RS		• grundlegende Regeln entwickeln, in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden • wie RS	• wie HS
Gymnasium (GY)	• unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen • in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen	• Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben	• in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden	• sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u. a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten

Kompetenzerwartungen *Ring*en und *Kämp*fen – *Zweikampfsport*
in den Kernlehrplänen am Ende der Jahrgangsstufe 8

	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
Die Schülerinnen und Schüler können			
Hauptschule	• normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf individuelle Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen • körperlich bedingte Vor- und Nachteile erkennen, benennen und Nachteilsausgleiche entwickeln und umsetzen	• Strategien und Verfahren (u. a. zur Emotionssteuerung) in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden • durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von komplexen Techniken zum Erfolg verhelfen	• zu beachtende Sicherheitsmaßnahmen und Konfliktsituationen beurteilen • faires Verhalten beim Kämpfen beurteilen
Realschule	• wie HS	• Strategien und Verfahren (ggf. auch zur Emotionssteuerung) in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden • wie HS	• komplexe Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten
Gesamtschule	• wie HS/RS (zzgl. „z. B. bei grundlegenden Wurf, Fall- und Bodenkampftechniken“) • wie HS/RS	• grundlegende Regeln entwickeln, in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden • grundlegende Strategien und Verfahren in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden	• wie RS



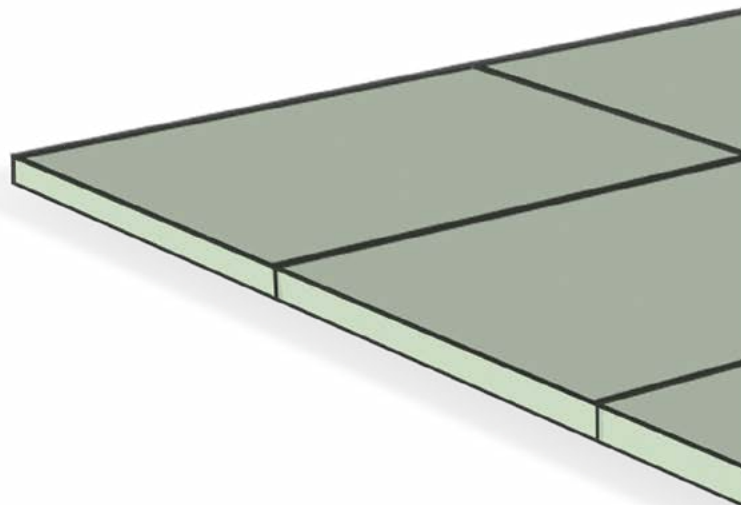
Kompetenzerwartungen *Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport* in den Kernlehrplänen am Ende der Jahrgangsstufe 9/10

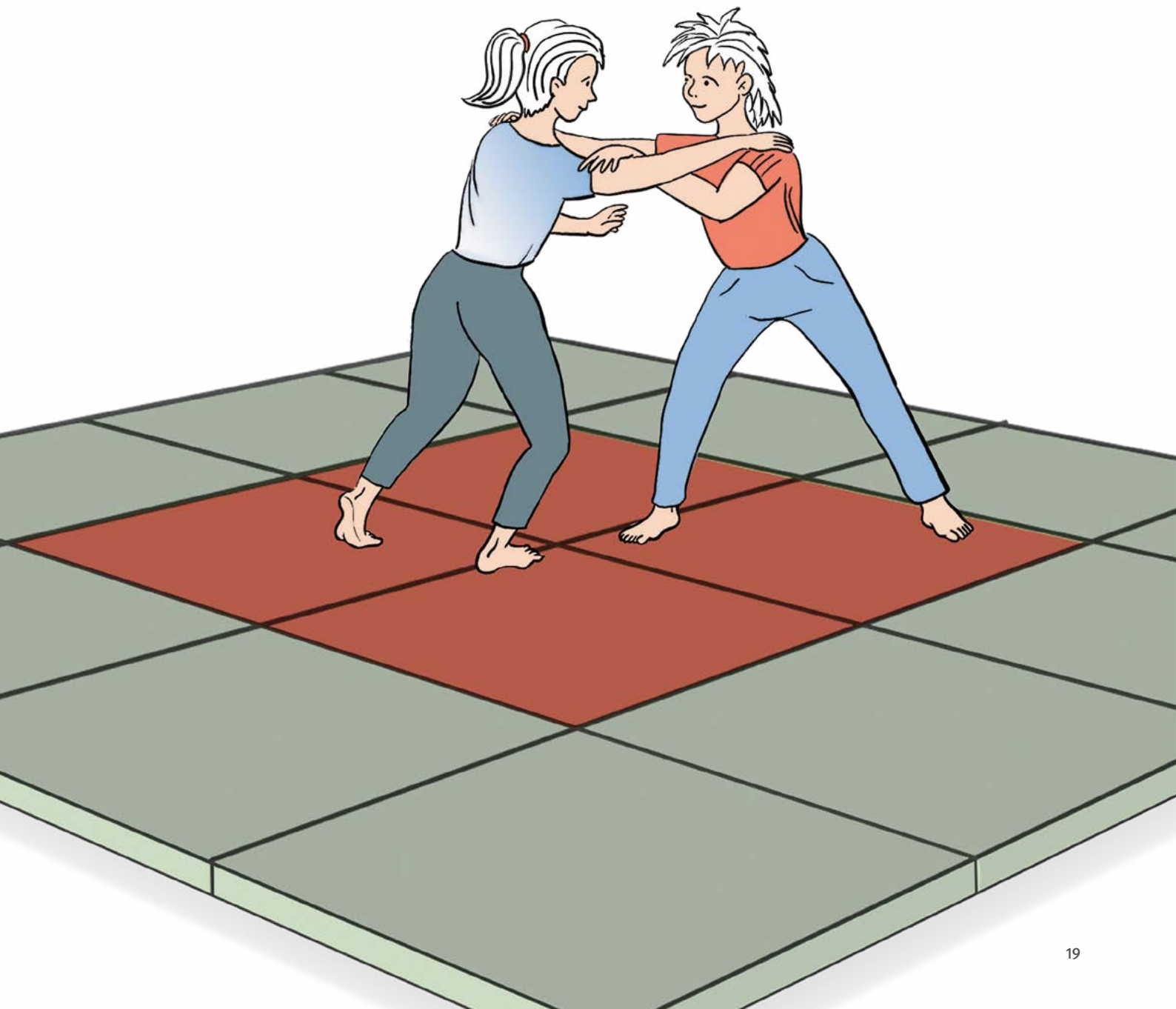
	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
Die Schülerinnen und Schüler können				
Haupt- schule	• grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Techniken zum Fallen, Halten und Befreien) und taktische Fähigkeiten (z. B. Ausweichen, Blocken, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen anwenden • mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst und verantwortungsvoll umgehen sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen		• Regeln für chancengleiches und faires Miteinander im Zweikampf erstellen und einen Zweikampf nach festgelegten Regeln leiten • der Partnerin bzw. dem Partner unter abgesprochenen Beobachtungsaspekten eine Rückmeldung im Übungs- und Zweikampfprozess geben	• die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in Zweikampfsituationen nach vereinbarten Kriterien einschätzen
Real- schule	• wie HS (zzgl. taktisch-kognitive Fähigkeiten) • wie HS		• wie HS • wie HS	• wie HS • Eigeninitiative und faires Verhalten bei Zweikämpfen beurteilen
Gesamt- schule	• wie RS (zzgl. „und grundlegend in ihrer Funktion erläutern“) • wie HS/RS		• wie HS/RS • nach Kriterien geleitetes Partnerfeedback im Übungs- und Zweikampfprozess geben	• wie HS („beurteilen“ statt einschätzen) • wie RS
Gymna- sium (Ende 10)	• grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Werfen) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden • in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen	• für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfvverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern • emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben	• Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren • die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen	• die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen

Kompetenzerwartungen *Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport*
im Kernlehrplan der gymnasialen Oberstufe

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz *	
Die Schülerinnen und Schüler können	
Einführungsphase	• Körper- und Kampftechniken im direkten Wechselspiel von Angreifen und Täuschen sowie Abwehren und Ausweichen kontrolliert unter wettkampfnahen Bedingungen anwenden • in der kämpferischen Auseinandersetzung das eigene Verhalten und das Verhalten anderer hinsichtlich der Leistungsfähigkeit einschätzen und darauf adäquat reagieren
Qualifikationsphase GK	• in Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen des Gegners zum eigenen Vorteil nutzen • in Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren • durch angemessene Verteidigungs-/Konterhandlungen oder/und vielseitige taktische Angriffsmaßnahmen (z. B. Manöver, Kombination) zum Erfolg gelangen
Qualifikationsphase LK	• in Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen des Gegners taktisch variabel zum eigenen Vorteil nutzen • in Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren • durch angemessene Verteidigungs-/Konterhandlungen oder/und vielseitige taktische Angriffsmaßnahmen (z. B. Manöver, Kombination) zum Erfolg gelangen

* Die Kompetenzerwartungen in den Bereichen Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz sind im KLP SII als bewegungsfeldübergreifende formuliert; die Kompetenzerwartungen im Bereich Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz sind bewegungsfeldspezifisch formuliert.







3 Werte und Sicherheitsförderung

Im Bewegungsfeld *Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport* finden sich vielfältige thematische Ansätze, um gemeinsame Werthaltungen zu thematisieren, zu entwickeln und anzugehen. Für die Wettkampfsportart Judo spielen z. B. Leistungsbereitschaft und Hartnäckigkeit eine Rolle. In der schulischen Praxis können Werte entwickelt werden, die das gemeinsame Lernen erleichtern, wobei das Erleben und Respektieren unterschiedlicher Haltungen eine wichtige Komponente für das Gelingen von Verständigung ist.

Jede Lerngruppe ist anders und entwickelt eine eigene Dynamik im Gruppengeschehen. Gemeinsame Werthaltungen können sich deshalb nur aus der jeweiligen Gruppe selbst entwickeln. Die Ausformungen können erfahrungsgemäß in unterschiedlichen Gruppen sehr unterschiedlich ausfallen und verschiedene Schwerpunktsetzungen aufweisen, wie z. B. Hilfsbereitschaft, Mut, Durchhaltevermögen, Kooperation, Wertschätzung, Fairness, Konzentration, Pünktlichkeit, Zuhören, Verständigung (*s. Gemeinsam Lernen im Schulsport, Band 2*).

Für die Sportart Judo hat der Deutsche Judo-Bund e. V. als Dachverband insgesamt zehn Werte benannt, die durch Judo in besonderer Weise vermittelt werden können. Diese Werte und die dazugehörigen Materialien eignen sich auch über den Unterricht im betreffenden Bewegungsfeld hinaus als handlungsleitende Maxime im unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Schulsport. Sie sind als Plakate in mehreren Sprachen beim Deutschen Judo-Bund e. V. erhältlich.



Freundschaft

Achte all diese Werte und alle Menschen.
Dann wirst du beim Judo unweigerlich Freunde finden.



Ehrlichkeit

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen
und ohne Hintergedanken.



Selbstbeherrschung

Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und
Wettkampf. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung –
auch nicht bei Situationen, die du als unfair empfindest.



Ernsthaftigkeit

Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und
voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung
und übe fleißig.



Höflichkeit

Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner
wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber jedem
Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.

Judo -



Wertschätzung

Erkenne die Leistung jedes anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.



Hilfsbereitschaft

Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Höher-Graduierter oder Trainings-Älterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.

Werte

des Deutschen Judo-Bundes e. V.



Bescheidenheit

Spiele dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand du bereits erreicht hast.



Respekt

Begegne deinem Lehrer / deiner Lehrerin und den Trainings-Älteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor deiner Zeit Judo betrieben haben.



Mut

Nimm im Randori und Wettkampf dein Herz in die Hand. Gib dich niemals auf – auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.

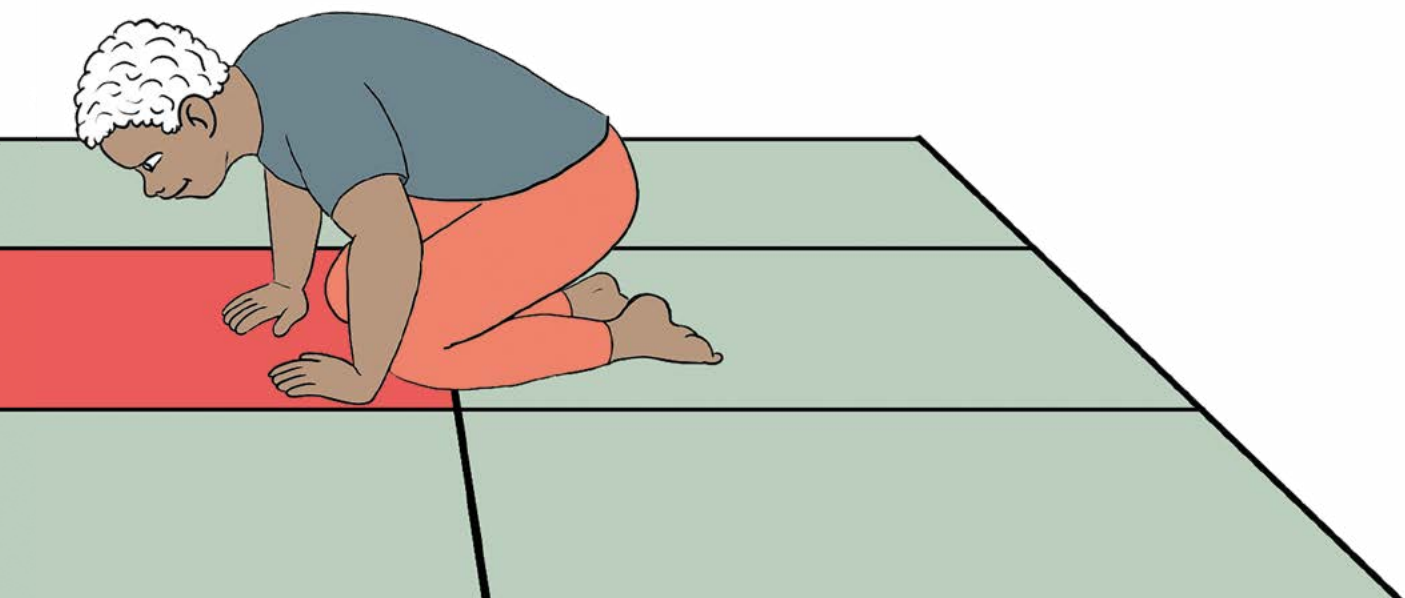
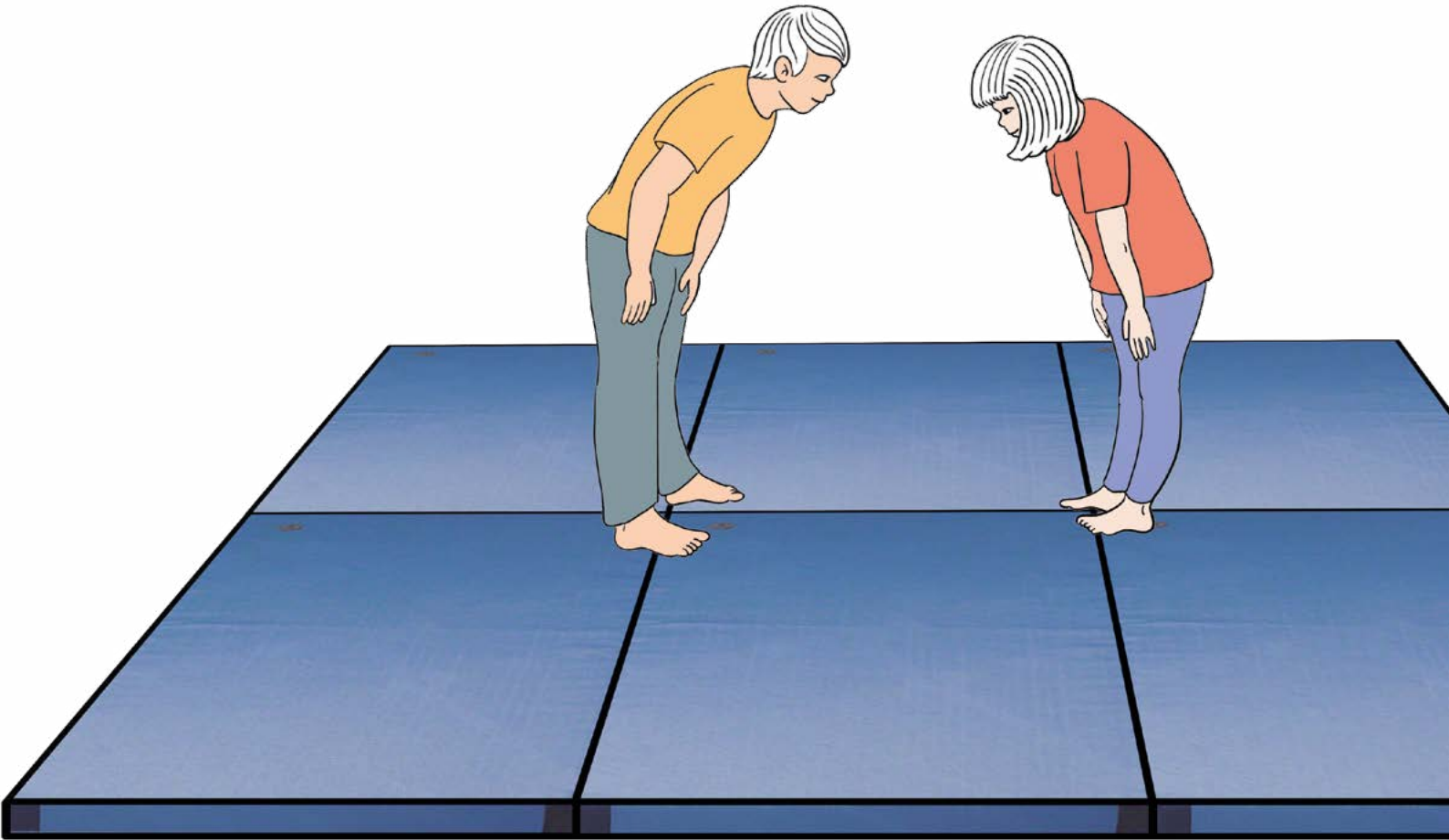
3.2 Regeln und Rituale im Zweikampfsport

Verstehen, Einhalten und Gestalten von Regeln sind wichtige Methodenkompetenzen von Unterrichtsvorhaben im Bewegungsfeld *Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport*. Deren Bedeutung ist gerade in diesem Bewegungsfeld mit der direkten kämpferischen Auseinandersetzung mit einem Partner für die Schülerinnen und Schüler sehr gut erkenn- und erlebbar und unmittelbarer Bestandteil des Unterrichts. Regelverletzungen werden direkt wahrgenommen und mit dem Partner bzw. in der Gruppe geklärt.

Es gilt, gemeinsam Regeln zu erarbeiten und für deren Einhaltung zu sorgen. Dies ist auch und gerade im Unterricht mit Schülerinnen und Schülern mit Unterstützungsbedarf im Förderschwerpunkt *Emotionale und soziale Entwicklung* von Bedeutung. Beim *Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport* können Kompetenzen in Bezug auf Regeleinhaltungen und Konfliktbewältigungsstrategien über die Unterrichtsvorhaben in diesem Bewegungsfeld hinaus ausgebildet werden. Dies unterstützt auch die Selbstregulation und Selbstkontrolle.

Rituale helfen, den Unterricht zu strukturieren und den Schülerinnen und Schülern, vor allem denen mit sonderpädagogischem Unterstützungsbedarf, einen gewohnten Rahmen und damit Sicherheit zu geben. Dazu können Kampfsportrituale, die bei Schülerinnen und Schülern aus dem Vereinssport oder aus den Medien bekannt sind, genutzt werden, z. B. das sogenannte An- und Abgrüßen durch eine Verbeugung vor und nach einem Zweikampf oder einer Übung als Zeichen des Respekts. Das An- und Abgrüßen vor und nach dem Unterricht beim *Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport* kann auch der Konzentrationsförderung dienen.





3.3 Hinweise zur Sicherheit

3.3.1 Erlass Sicherheitsförderung im Schulsport

Entsprechend dem Erlass *Sicherheitsförderung im Schulsport* (BASS 18-23 Nr.2 vom 03.01.2020) gelten die allgemeinen Rahmenbedingungen des sicherheitsförderlichen Schulsports und die sicherheitsrelevanten Aspekte des Bewegungsfeldes und Sportbereiches *Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport*.

Fachliche Voraussetzungen

Eine Lehrkraft, die *Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport* im Schulsport anbietet, muss über folgende fachliche Voraussetzungen verfügen:

- Kenntnis theoretischer Grundlagen des Zweikampfsports
- Kenntnisse methodischer Vorgehensweisen und insbesondere von speziellen Vermittlungsformen für ängstliche oder motorisch schwächere Schülerinnen und Schüler sowie für Schülerinnen und Schüler mit Bedarf an sonderpädagogischer Unterstützung
- Kenntnisse zur Ausrüstung und deren Pflege
- praktische Erfahrungen und die Fähigkeit zur Demonstration

Organisation und Aufsicht

- Die Lehrkräfte müssen mit den Schülerinnen und Schülern ein Stoppsignal (akustische, optische oder taktile Signale, z. B. lauter Ruf „Stopp!“ oder „Halt!“, am Partner „abschlagen“) vereinbaren, dessen Umsetzung unverzüglich erfolgen muss.
- Die Anzahl der gleichzeitig Übenden richtet sich nach der Größe der Mattenfläche unter Berücksichtigung notwendiger Sicherheitsabstände.

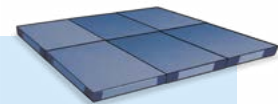
Persönliche Ausstattung und Ausrüstung

- Bei den Sportarten Judo und Ringen können als Sportkleidung eine lange Hose und langärmelige Sweatshirts bzw. Trainingsjacken ohne Reißverschluss anstelle eines Judoanzuges getragen werden.
- Piercingteile dürfen weder den oder die Sporttreibenden selbst noch andere gefährden. Sie müssen herausgenommen oder wirksam abgeklebt werden. Innenliegende Piercingteile, die weder den oder die Sporttreibenden selbst noch andere gefährden, müssen nicht herausgenommen oder abgeklebt werden (z .B. Zungenpiercing).
- Die Finger- und Fußnägel dürfen keine Verletzungsgefahren darstellen und sollten deshalb kurz geschnitten sein und ggf. abgeklebt werden.

Sportgeräte

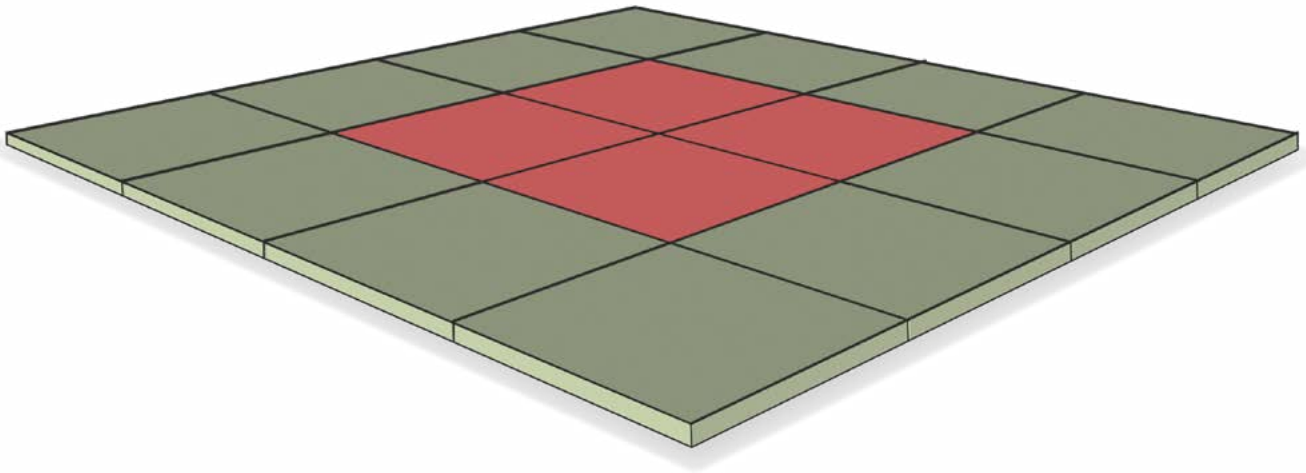
Beim Einsatz von Matten ist Folgendes zu beachten:

- Es ist eine einheitliche Mattenhöhe zu verwenden.
- Es sind feste Matten (z. B. Judo-, Turn- oder Ringermatten) zu benutzen. Sind keine Judo- oder Ringermatten in den Hallen vorhanden, können an deren Stelle Turnmatten bestimmungsgemäß eingesetzt werden. Beim Einsatz von Matten ist darauf zu achten, dass diese auf Stoß verlegt sind, weil es sonst durch Spaltenbildung zwischen den Matten Verletzungen geben kann. Auch ist für eine ausreichend große Mattenfläche zu sorgen, damit Sicherheitsabstände eingehalten werden können. Ggf. können mehrere kleine Matteninseln gebildet werden, um die vorhandene Zahl der Matten optimal zu nutzen. Sind keine der o. g. Matten vorhanden, dürfen nur Spiel- und Kampfformen ohne Würfe und Wurfabsicht im Stand oder am Boden durchgeführt werden.
- Weichbodenmatten sind für Kämpfe im Stand nicht geeignet.



Weitere Hinweise zur Beschaffenheit von Matten finden sich unter
www.sichere-schule.de/sporthalle/sportgeraete/matten-im-sportunterricht





3.3.2 Hinweise für die Praxis

Damit Sportunterricht und außerunterrichtlicher Sport in diesem Bewegungsfeld sicher gelingen kann, haben sich folgende organisatorischen Empfehlungen bewährt:

- keinerlei Schmuck tragen (auch nicht abgeklebten)
- Brillen werden beim Üben und Kämpfen mit Körperkontakt nicht benötigt
- reißfeste Kleidung mit langen Beinen und Armen zur Vermeidung von sogenannten „Mattenbränden“ (Schürfwunden an Knien und Ellenbogen) und ohne Reißverschlüsse, besser Judoanzüge (sind zum Kämpfen mit Körperkontakt gemacht und bieten gute Möglichkeiten zur taktilen Hilfe)
- möglichst harte Matten wählen, um nicht einzusinken und somit bei schnellen Drehungen Verletzungen zu vermeiden (feste Turnmatten, besser Judomatten; Niedersprungmatten); nur in der Bodenlage können auch feste Weichböden verwendet werden
- auf ausreichend Abstände und Sicherheitsflächen zwischen den Kampfpaaaren achten
- besser mehrere kleine Inseln aus Matten anlegen als eine mittelgroße Mattenfläche
- Stopp-Regel einführen
- Regeln einführen, wenn sie gebraucht werden und nicht eher, diese dann aber mit den Schülerinnen und Schülern besprechen, dokumentieren und konsequent einhalten
- bei Gruppen- und Zweikämpfen mit Sportschuhen auf eine in etwa vergleichbare Schuhart achten, also alle bzw. beide mit festen Sportschuhen oder alle bzw. beide barfuß oder mit Stoppersocken.

3.3.3 Fallen können

Sicheres Fallen dient der Verletzungsprophylaxe und Bewegungssicherheit aller Schülerinnen und Schüler. Dies gilt nicht nur für das Unterrichtsvorhaben *Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport*, sondern auch in vielen anderen Bereichen sowie im Alltag, vor allem auch für Menschen mit Gleichgewichts- und Wahrnehmungsdefiziten. Daher sollten Übungen und Spiele zum sicheren Fallen, die sogenannte Fallschule, in den Unterricht einbezogen werden, und zwar vorbereitend als gesondertes Unterrichtsvorhaben.

Beim Erlernen von Falltechniken sind viele regelmäßige Wiederholungen zur Ausschaltung von Kopfstell- und Abstützreflex und zur Festigung eines angemessenen Verhaltens notwendig. Hier sind variantenreiche Fallübungen aus Gründen der Motivation sinnvoll. In der Beispielsammlung werden daher zahlreiche Übungs- und Spielformen zum Fallen aus dem Stand, Kniestand und Sitzen mit didaktischen Hinweisen, insbesondere mit Individualisierungs- und Differenzierungsmöglichkeiten für Schülerinnen und Schüler mit stark unterschiedlichen Lernvoraussetzungen und Schülerinnen und Schüler mit sonderpädagogischem Unterstützungsbedarf, aufgeführt.

Um ein sicheres Fallenn zu automatisieren und im Falle eines Sturzes oder in Zweikampfsituationen anwenden zu können, ist es sinnvoll, ein Unterrichtsvorhaben zum Fallen parallel zu anderen Unterrichtsvorhaben anzubieten. Nach einer Einführungsstunde zum sicheren Fallen können Fallübungen und Spiele beispielsweise nach der allgemeinen Erwärmung oder in das Abschlussspiel regelmäßig eingebaut werden.

Eine sinnvolle Unterstützung zur Qualifizierung von Lehrkräften und zur Unterrichtsgestaltung ist die Veröffentlichung der Unfallkasse NRW PIN 88 *Selbstregulation im Schulsport stärken – den Fall beherrschen*. Der Nutzen und die Bedeutung der Selbstregulation und der exekutiven Funktionen für ein sicheres Fallen im Sport werden hier detailliert dargestellt. Eine umfangreiche Sammlung an Arbeitskarten zur Sturzprophylaxe sowie zu den Falltechniken erleichtern die Unterrichtsplanung und -gestaltung.





4 Praxis: Gemeinsam Ringen und Kämpfen am Beispiel der Sportart Judo

Hinweise für Unterrichtsvorhaben mit *Kooperativen Spiele und Übungen* und zum *Fallen* als Vorbereitung von Unterrichtsvorhaben zum Bewegungsfeld *Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport*

Unterrichtsvorhaben mit viel Körperkontakt und Partnerarbeit, also vor allem Unterrichtsvorhaben zum *Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport*, aber auch zu Akrobatik u. a., sollten vor allem mit sehr heterogenen Lerngruppen vorbereitet werden. Dazu eignen sich kooperative Spiele und Übungen, in denen das Miteinander geübt und Körperkontakt angebahnt werden kann. Die Lehrkraft hat so die Möglichkeit zur Sichtung der Lerngruppe und speziell einzelner Schülerinnen und Schüler bezüglich des Umgangs miteinander. Allerdings sind kooperative Spiele und Übungen nicht inhaltlicher Bestandteil von Unterrichtsvorhaben zum *Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport*, sondern dienen zu deren Vorbereitung.

Siehe Handreichung *Kämpfen im Sportunterricht* unter:
www.sichere-schule.de/media/upload/kaempfen-im-sportunterricht.pdf



Auch Übungen und Spiele zum sicheren Fallen, die sogenannte Fallschule, können bereits vorbereitend als gesondertes Vorhaben durchgeführt werden. Dies dient der Verletzungsprophylaxe und Bewegungssicherheit aller Schülerinnen und Schüler – nicht nur für das Unterrichtsvorhaben zum *Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport*, sondern auch in vielen anderen Bereichen sowie im Alltag.

In der Beispielsammlung werden daher zahlreiche Übungs- und Spielformen zum Fallen aus dem Stand, Kniestand und Sitzen mit didaktischen und inklusiven Hinweisen aufgeführt. Um sicheres Fallen zu automatisieren und im Falle eines Sturzes oder in Zweikampfsituationen anwenden zu können, ist es sinnvoll, ein Unterrichtsvorhaben zum Fallen parallel zu anderen Unterrichtsvorhaben anzubieten.

Beim Erlernen von Falltechniken sind viele, regelmäßige Wiederholungen zur Ausschaltung von Kopfstell- und Abstützreflex und zur Festigung von Verhaltensweisen sowie Zieltechniken notwendig. Hier sind variantenreiche Fallübungen aus Gründen der Motivation sinnvoll. Nach einer Einführungsstunde zum sicheren Fallen können Fallübungen und Spiele beispielsweise nach der allgemeinen Erwärmung oder in das Abschlussspiel eingebaut werden.

Die vorbereitenden Unterrichtsvorhaben zu kooperativen Spielen und Übungen und zum sicheren Fallen (siehe PIN 88 *Selbstregulation im Schulsport stärken – den Fall beherrschen*) können miteinander kombiniert werden.

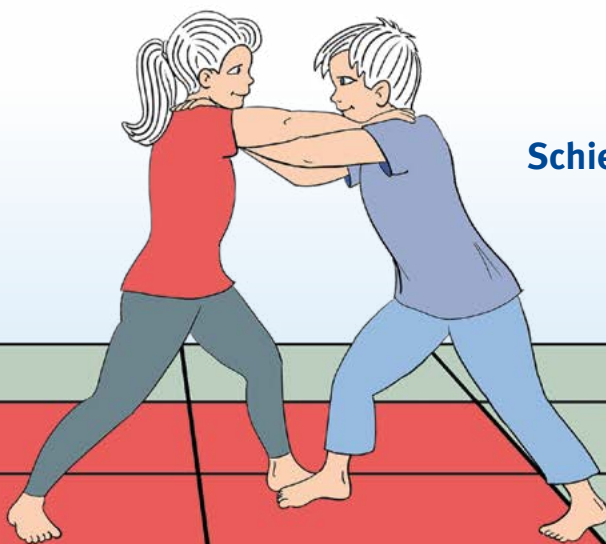
4.1 Kämpfen im Stand

In allen Kampfformen im Stand geht es darum, den Partner kontrolliert zu Boden zu bringen, also zu werfen. Dabei schieben und ziehen die Partner sich in gleicher bzw. gegengleicher Auslage. Daraus ergeben sich **vier Grundsituationen des Kampfes im Stand**:

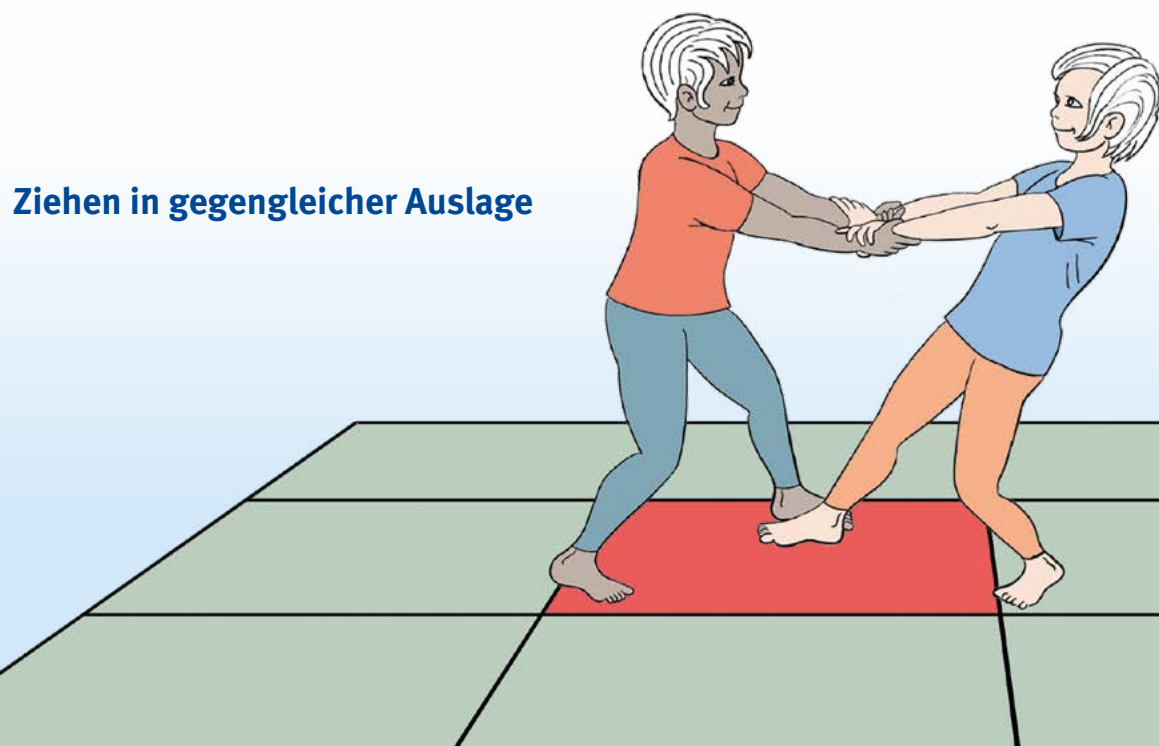
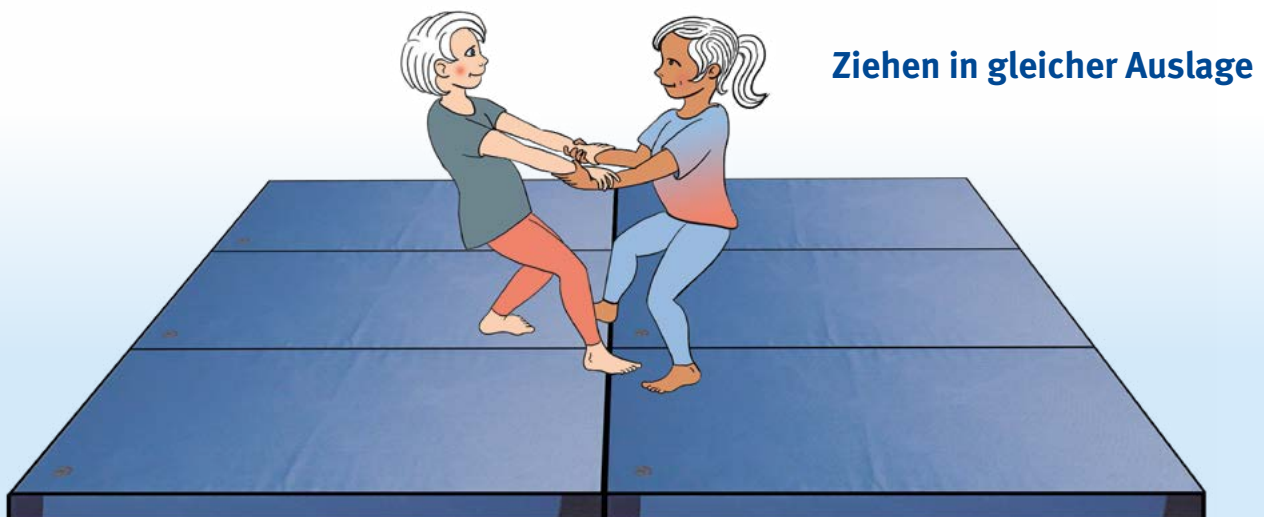
Schieben in gleicher Auslage



Schieben in gegengleicher Auslage



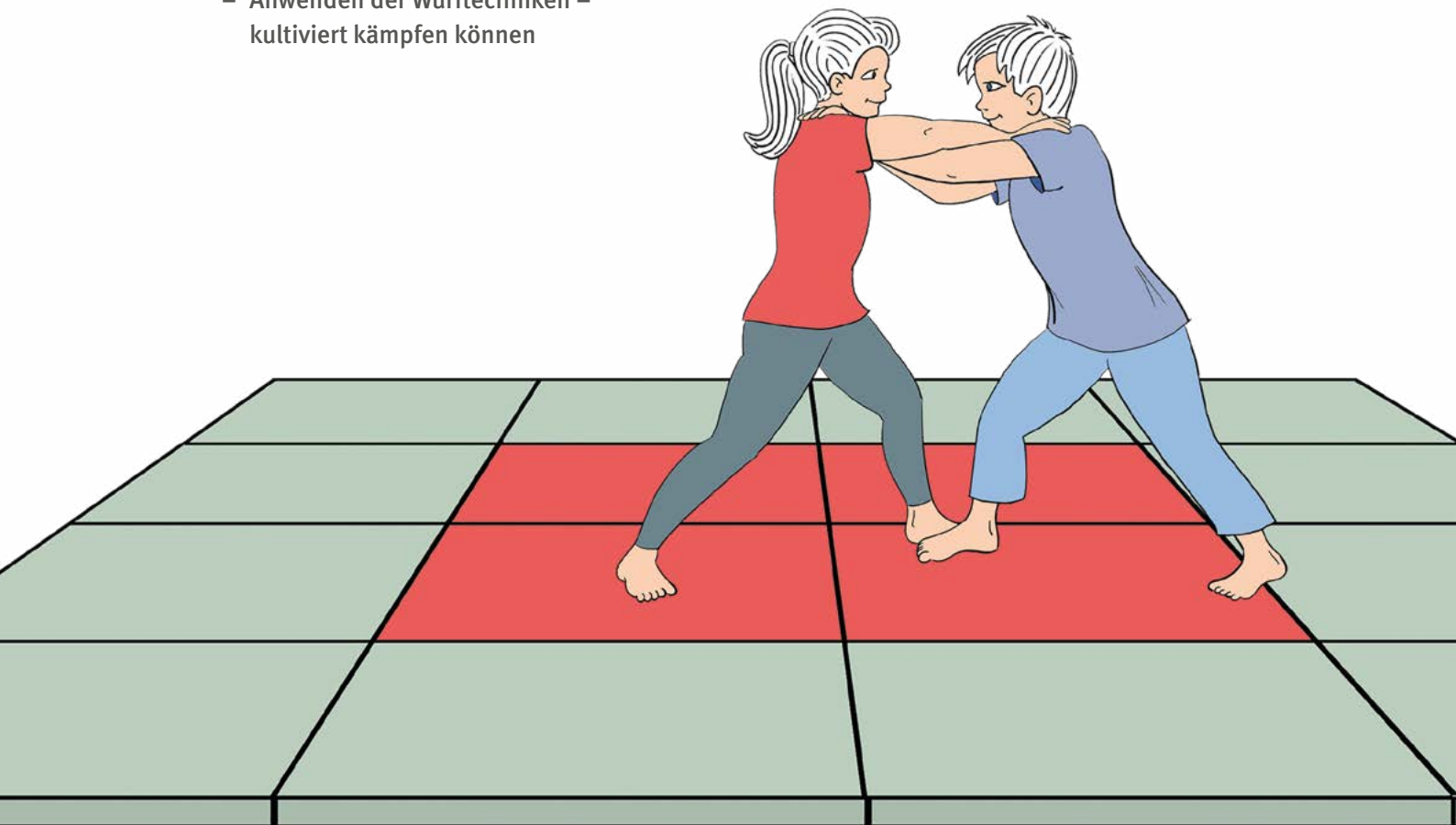
- mein Partner schiebt in gleicher Auslage
- mein Partner schiebt in gegengleicher Auslage
- mein Partner zieht in gleicher Auslage
- mein Partner zieht in gegengleicher Auslage



Das nachfolgende Konzept führt über Gruppenkampfspiele an Zweikämpfe und typische Zweikampfsituationen heran, entwickelt aus Schiebe- und Ziehkämpfen in gleicher und gegengleicher Auslage anfängergerechte Judowürfe. Es wendet diese im kooperativen Entscheidungstraining und in einem anfängergerechten Zweikampf, dem Judo-Sumo-Kampf, an.

Die folgenden vier Übersichtstabellen sollen verstärkt in das Thema Kämpfen im Stand einführen:

- Kampf- und Raufspiele in Gruppen – Regeln einhalten lernen
- Zweikämpfe – fair kämpfen lernen
- Kooperatives Erlernen von Wurftechniken aus günstigen Situationen – miteinander üben
- Anwenden der Wurftechniken – kultiviert kämpfen können



4.1.1 Kampf- und Raufspiele in Gruppen – Regeln einhalten lernen

Ziele und Inhalte	Individualisierungs-/ Differenzierungsmöglichkeiten	Didaktische Bemerkungen
Lernziel Regelverständnis und -einhaltung entwickeln, Körperkontakt anbahnen Regeln und Werte • Einhaltung von Kampf- und Spielregeln • Zehn Judowerte, u. a. Rücksichtnahme • Stopp-Regel • Handicap-Regeln • ... Inhalte Kämpfe in Gruppen um Körperteile und um Räume: Schulterblätter berühren Linienkampf Zonen-Sumo	• Durchführung in der Großgruppe und/oder in mehreren Kleingruppen möglich • Dieselben Spielideen können mit Nicht-Stehfähigen auch in der Bodenhaltung durchgeführt werden. • Handicaps (z. B. Tennisball/-bälle in der Hand / den Händen, ein Arm an den Körper gebunden) für Schülerinnen und Schüler mit besonderen Bewegungserfahrungen • Hilfen auch für Schülerinnen und Schüler mit Unterstützungsbedarf (z. B. dürfen diese nur von vorne angegriffen werden, sie selbst aber dürfen den ganzen Rücken der Mitspielenden treffen und dürfen einen Fuß von der Linie nehmen)	• Die Einführung der Regeln sollte erst bei Bedarf und sukzessive erfolgen, da so die Sinnhaftigkeit der Regel in der jeweiligen Situation deutlicher erfasst werden kann. • Zum Einstieg bieten Gruppenkampfspele mit wenig Körperkontakt gute Möglichkeiten zur Sichtung der Schülerinnen und Schüler in Bezug auf Regelverständnis und -einhaltung. • Kämpfen als Teil einer Gruppe ermöglicht es, sich je nach individuellem Temperament und Neigung in Kampfhandlungen einzubringen. • Kleingruppen helfen bei Wahrnehmungseinschränkungen und bieten Möglichkeiten der Differenzierung. • Nach Sichtung von Fähigkeiten, Fertigkeiten und Verhaltensweisen der Schüler in den Gruppenkampfspele werden die Kampfsituationen zunehmend in Eins-zu-eins-Situationen mit bzw. gegeneinander gestaltet. • Handicaps sorgen für Chancengleichheit, bieten neue Herausforderungen für Schülerinnen und Schüler mit besonderen Bewegungserfahrungen und erleichtern die Einbindung von Schülerinnen und Schülern mit Unterstützungsbedarf. • Es sind noch keine Matten notwendig. Die Schuhe brauchen nicht ausgezogen zu werden.

Kegelkämpfe – verschiedene Kegelaufstellungen



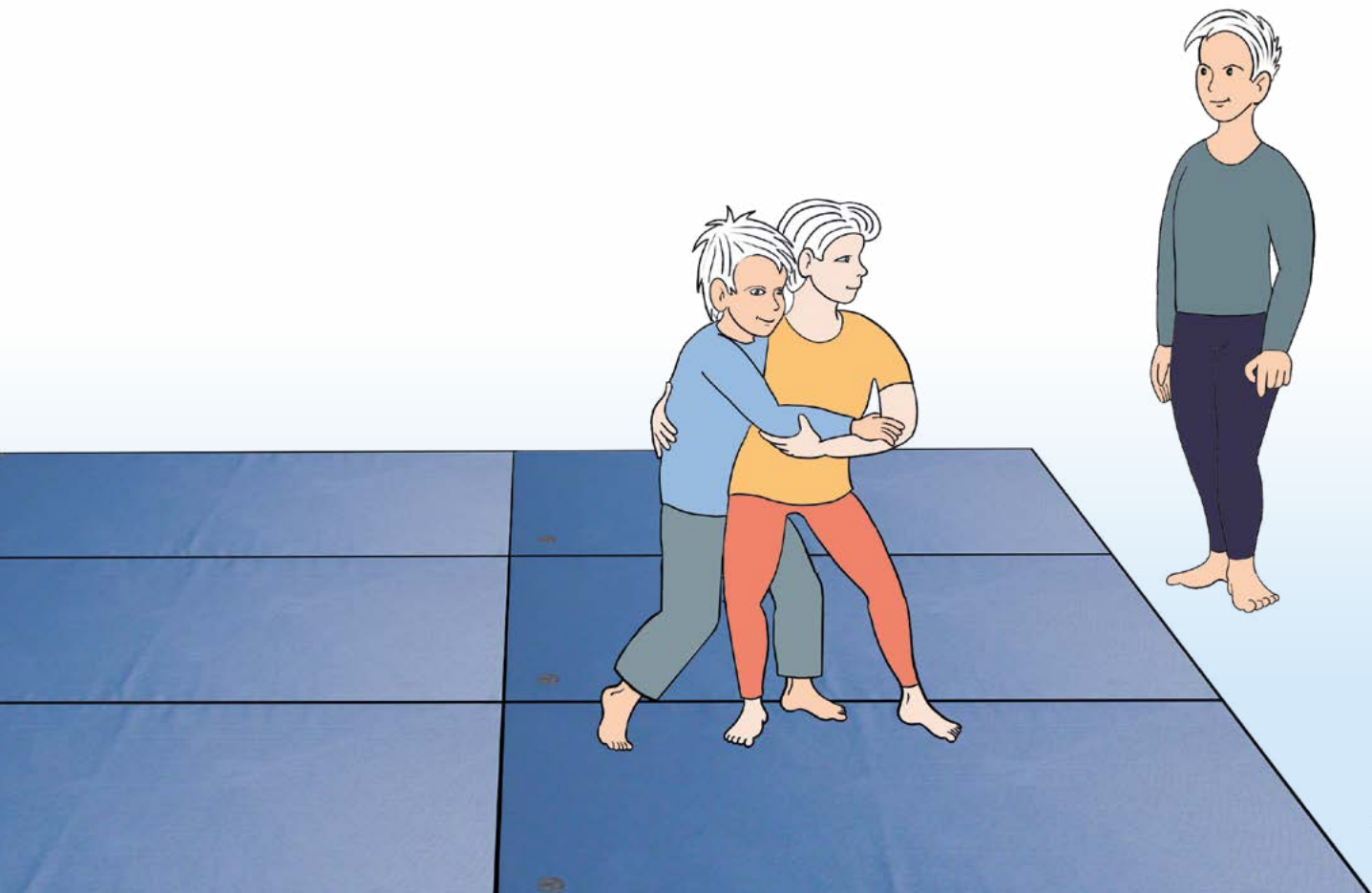
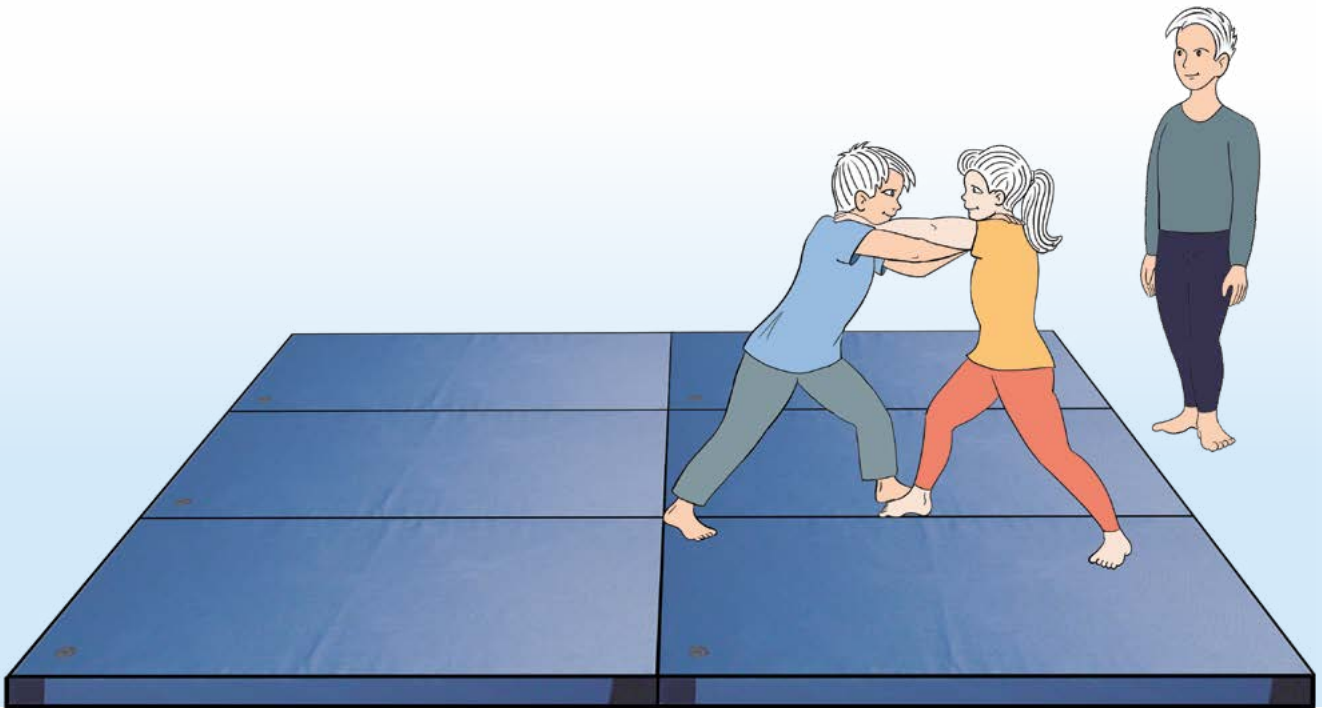
4.1.2 Zweikämpfe – fair kämpfen lernen

Ziele und Inhalte	Individualisierungs-/ Differenzierungsmöglichkeiten	Didaktische Bemerkungen
Lernziel Regeln für gelingende Zweikämpfe entwickeln und einhalten sowie Strategien in Kampfsituationen erarbeiten und anwenden Regeln und Werte • Einhaltung von Kampf- und Spielregeln • Zehn Judowerte, u. a. Rücksichtnahme • Stopp-Regel • Handicap-Regeln • ... Inhalte Kämpfe um Körperteile: • Schulterblatt berühren • Oberschenkel abschlagen • Füße tippen Kämpfe um Räume: • Linienkampf • Ziehkampf in gleicher Auslage und gegengleicher Auslage (in der Gassenaufstellung) • Schiebekampf in gleicher Auslage und gegengleicher Auslage (in der Gassenaufstellung) • Mini-Sumo • Kanaldeckel-Kampf • Kegelkämpfe (verschiedene Kegelaufstellungen) Kampfstrategien • Körperschwerpunkt absenken • günstige Griffposition, z. B. beim Ziehen im Doppelunterarmgriff der Untergriff sowie beim Schieben an der Schulter innen • eine Auslage einnehmen • bewusst die rechte oder linke, die gleiche oder gegengleiche Auslage wählen • in der Auslage beim Ziehen mit dem vorderen Bein stemmen und beim Schieben mit dem hinteren Bein drücken • siegen durch Nachgeben • täuschen/fintieren	• Die Durchführung der Zweikampfspiele ist auch in der Bodenlage möglich. • Zweikampfspiele bieten Differenzierungsmöglichkeiten durch eine offene Aufgabenstellung (z. B. Zweikampf im Stand oder in der Bodenlage) und durch die Partnerwahl und Partnerzusammenstellung. • Handicaps (z. B. Tennisball/-bälle in der Hand / den Händen, ein Arm an den Körper gebunden, Augen verbunden) für Schüler mit besonderen Bewegungserfahrungen sorgen für Chancengleichheit. • Kegelkämpfe sind besonders geeignet für Schülerinnen und Schüler mit Wahrnehmungsdefiziten. • Kleingruppen helfen bei ungeraden Schülerzahlen und der „Vermittlung“ von Schülerinnen und Schülern mit herausforderndem Verhalten. Die Gruppen können, je nach Zielsetzung, frei gewählt oder bewusst homogen oder heterogen zusammengestellt werden.	• Die Einführung der Regeln sollte erst bei Bedarf und sukzessive erfolgen, da die Sinnhaftigkeit der Regel in der jeweiligen Situation deutlicher erfasst werden kann. • Die Partner sollten generell frei gewählt werden können. Aus pädagogischen Gründen kann die Partnerwahl auch bewusst gesteuert werden, z. B. um Partnerschaften für Schüler mit Unterstützungsbedarf zu schaffen oder für bewusste Erfahrungen mit Stärkeren bzw. Schwächeren, Jungen bzw. Mädchen, Schülern mit besonderen Bewegungserfahrungen bzw. Schülern mit Unterstützungsbedarf. • Partnerwechsel sorgen für vielfältige Bewegungserfahrungen und einen Wechsel von Siegen und Verlieren, Unterstützen und unterstützt werden. • Handicaps sorgen für Chancengleichheit, bieten neue Herausforderungen für Schülerinnen und Schüler mit besonderen Bewegungserfahrungen und erleichtern die Einbindung von Schülerinnen und Schülern mit Unterstützungsbedarf. • Bei Problemen mit Regeleinhalten und/oder Körperkontakt kann noch einmal auf kooperative Spiele aus dem vorbereitenden Vorhaben zurückgegriffen werden. • Ggf. ist eine didaktische Reduktion der Zweikampfspiele sinnvoll. • Kampffelder durch Linien, Hütchen, Kegel oder Seilchen abgrenzen (wegrutschende Gegenstände vermeiden, z. B. rutschende Ringe). • Eine Reflexion des Zweikampfes, z. B. mit der gegenseitigen Versicherung „Ich habe fair gekämpft“ – „Du hast fair gekämpft“, kann die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Handeln unterstützen. • Es sind noch keine Matten notwendig. Die Schuhe brauchen nicht ausgezogen zu werden.

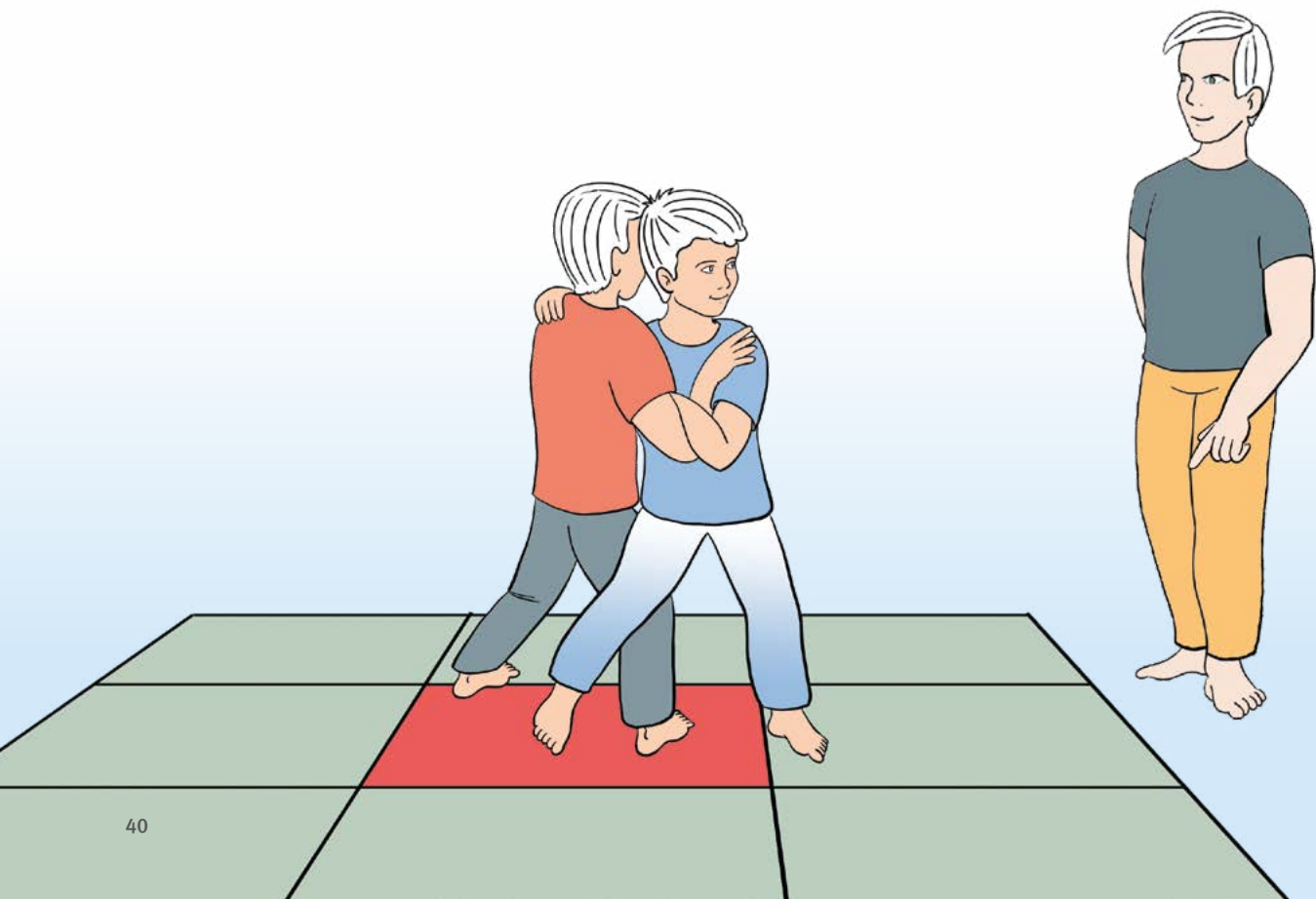
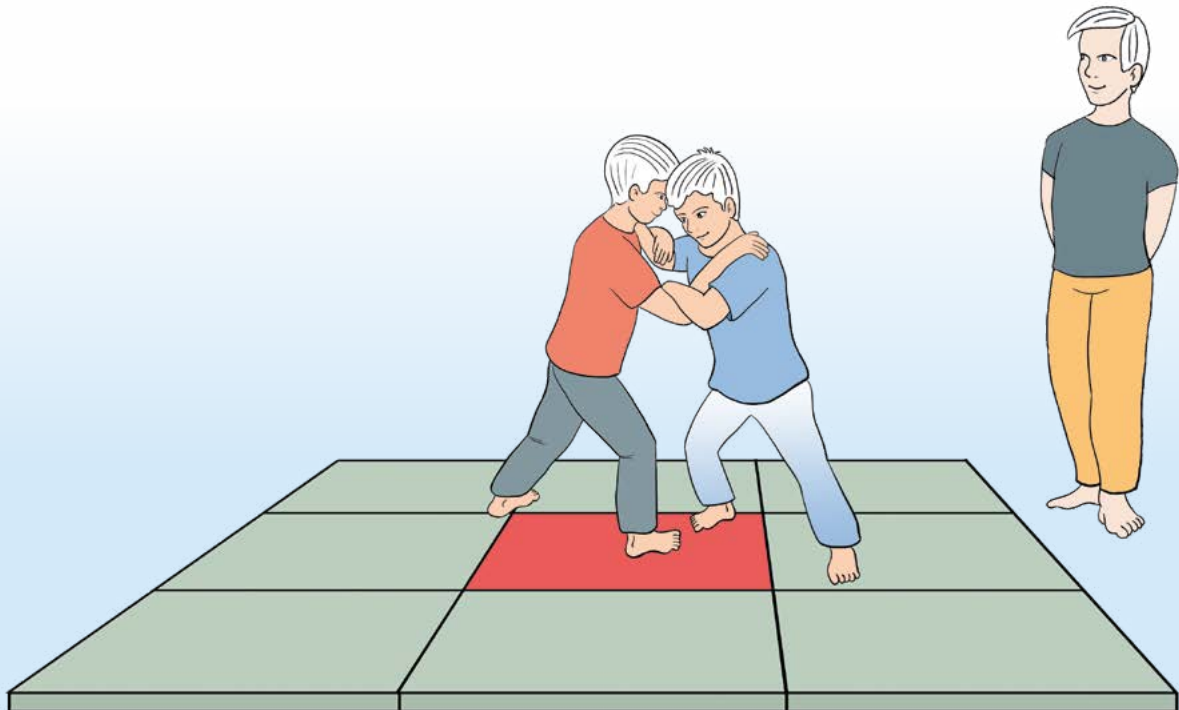
4.1.3 Kooperatives Erlernen von Wurftechniken aus günstigen Situationen – miteinander üben

Ziele und Inhalte	Individualisierungs-/ Differenzierungsmöglichkeiten	Didaktische Bemerkungen
Lernziel Verstehen der Wurfprinzipien • Zug und Druck des Partners zum Gleichgewichtsbruch nutzen (siegen durch Nachgeben) • vorstehendes Bein (Spielbein) greift das vorstehende Bein Ukes an • Distanzverringerung durch Nachstellschritt • werfen durch Blockieren • werfen durch Rotieren Kriterien für die Auswahl der Wurftechniken • Gleichgewichtsbruch und gute Kontrolle des Werfenden (Tori) über sich und den zu Werfenden (Uke), auch ohne Judoanzüge • Finden von Lösungen für die vier grundlegenden Kampfsituationen: – Uke schiebt in gleicher Auslage – Uke zieht in gleicher Auslage – Uke schiebt in gegengleicher Auslage – Uke zieht in gegengleicher Auslage • keine speziellen Fallübungen als Vorbereitung notwendig • können ggf. auch in der Bodenlage (Kniestand) durchgeführt werden • können ggfs. durch jeweils denselben Wurf gekontert werden Wurfsituationen und Wurftechniken 1. Schiebekampf in gegengleicher Auslage → kleiner Hüftwurf / Hüftschleuder (Uki-goshi) (Lehrkraft steht hinter dem Werfenden) > siehe Abb. Seite 39 2. Schiebekampf in gleicher Auslage → großer Außenwurf (O-soto-otoshi) mit Rotation (Lehrkraft steht hinter dem Werfenden) > siehe Abb. Seite 40 3. Ziehkampf in gleicher Auslage → großer Außenwurf (O-soto-otoshi) mit Rotation (Lehrkraft steht hinter dem Werfenden) > siehe Abb. Seite 41 4. Ziehkampf in gegengleicher Auslage → kleine Außensichel (Ko-soto-gari) (Lehrkraft steht in Laufrichtung des Werfenden) > siehe Abb. Seite 42 Bei der Verwendung von Judomatten kann in Wurfsituation 4 statt der kleinen Außensichel (Ko-soto-gari) der leichter zu erlernende Fußfeger (De-ashi-barai) vermittelt werden (Lehrkraft steht neben dem Werfenden auf der offenen Seite).	• Alle Schüler/innen beginnen als Werfende (Tori) in ihrer Lieblingsauslage (bei den meisten die Rechtsauslage, d. h. rechtes Bein als Spielbein ist vorne), die Schüler mit besonderen Bewegungserfahrungen (z. B. aktive Judoka) können in der Rechts- und Linksauslage üben. • Für nicht oder noch nicht stehfähige Schüler mit oder ohne Unterstützungsbedarf können alle Bewegungsformen auch in der Bodenlage durchgeführt werden. • Schülerinnen und Schülern mit Unterstützungsbedarf können ggf. optische Orientierungshilfen oder akustische Signale / persönliche Ansprache durch die Lehrkraft oder einen Partner in Bewegungsrichtung gegeben werden. • Die Wurftechniken können auch in der Bodenlage aus dem Kniestand als Drehtechniken durchgeführt werden.	• auf Matteninsel • ohne Schuhe • Kopfsteuerung (in Wurf-/Zugrichtung schauen) • Umgangssprache oder Bilder nutzen, z. B. beim O-soto-otoshi („Beinchen Stellen“ oder „Porsche-Wurf“) (zügig neben den Partner fahren, blinken, überholen, werfen) • Die Lehrkraft muss Schülerinnen und Schüler mit Unterstützungsbedarf immer beobachten, um bei Problemen ggf. schnell eingreifen zu können. Ggf. kann eine Mitschülerin oder ein Mitschüler als „Schlichter“ eingesetzt werden. • ggf. didaktische Reduktion, z. B. nur Ziehen und Schieben in gleicher Auslage mit dem großen Außenwurf (O-soto-otoshi) • ggf. Aufteilen in zwei kürzere Unterrichtsvorhaben/-sequenzen • bewusstes Einnehmen der Rollen des Werfenden (Tori), des zu Werfenden (Uke) und ggf. des Helfers bzw. Bewegungspaten • Das Prinzip des Konterns kann ohne weitere Wurftechniken erarbeitet werden, da jeder Wurf mit dem gleichen Wurf gekontert werden kann.

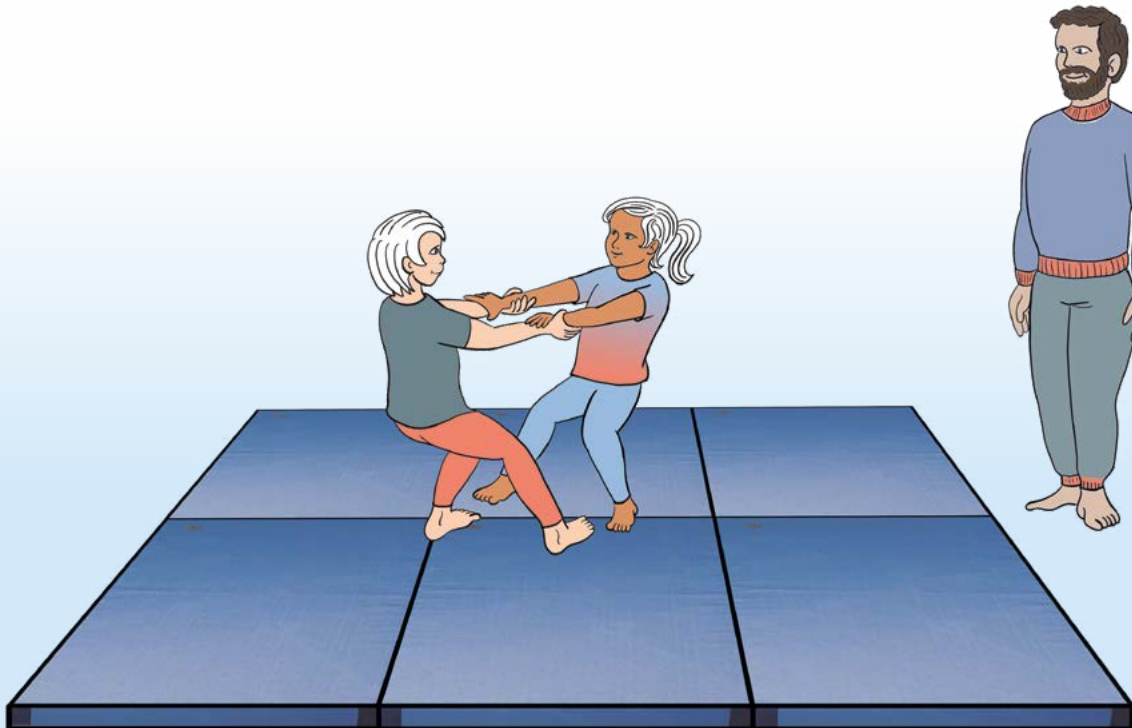
Schieben – gegengleiche Auslage – Hüftwurf



Schieben – gleiche Auslage – großer Außenwurf



Ziehen – gleiche Auslage – großer Außenwurf



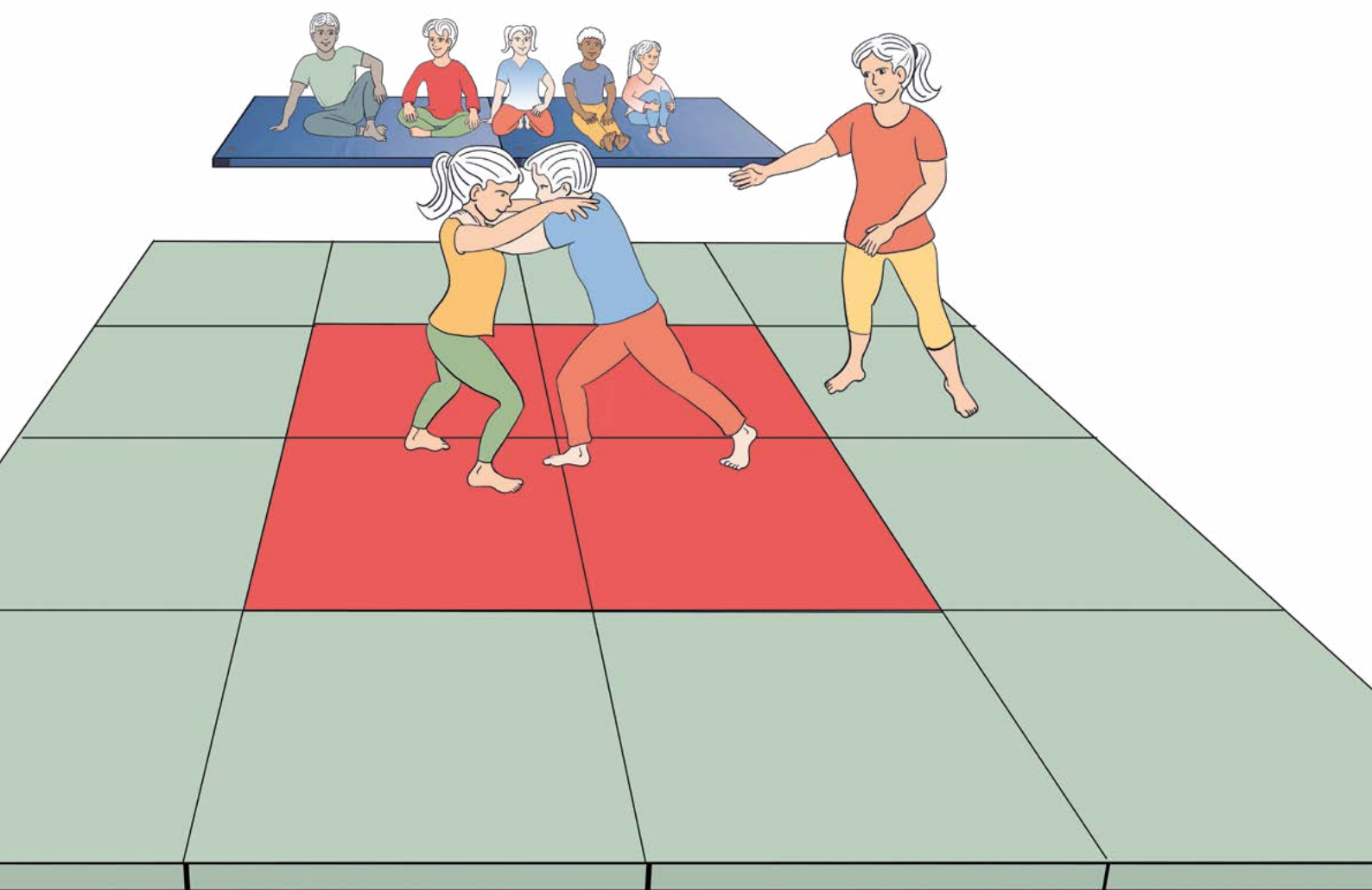
Ziehen – gegengleiche Auslage – kleine Außensichel



4.1.4 Anwenden der Wurftechniken im kooperativen Entscheidungstraining und im anfängergerechten Zweikampf – kultiviert kämpfen können

Ziele und Inhalte	Individualisierungs-/Differenzierungsmöglichkeiten	Didaktische Bemerkungen
Lernziel Anwenden der Wurftechniken in einer kooperativen Übungssituation und in einem konkurrierenden Zweikampf Inhalte Anwenden der Würfe im kooperativen Entscheidungstraining: Ein Partner wirft eine vereinbarte Zahl an Wurftechniken (z. B. fünf bis zehn) hintereinander; der Werfende (Tori) steht in seiner Lieblingsauslage; der Partner stellt sich in selbst gewählter Reihenfolge in die Rechts- und Linksauslage und schiebt oder zieht; der Werfende muss sich für die passende Wurftechnik entscheiden und wirft diese. Anwenden der Würfe und Wurfprinzipien im konkurrierenden Judo-Sumo-Kampf Der Judo-Sumo-Kampf ermöglicht mit einfachen Regeln einen kontrollierten Zweikampf. Das Siegen durch Rausschieben und/oder Werfen ist anfängergerecht und provoziert genau die Zweikampfsituationen, in denen die Würfe erarbeitet wurden. Dies und die nachfolgend genannte Bewertung sorgen für einen vermehrten Ansatz von Würfen. – 1 Punkt für Rausschieben – 2 Punkte für Den-Partner-zu-Boden-bringen – 3 Punkte für Werfen (nach Judoregeln bewertbar) – Sieg bei 3 Punkten Turnierformen • Jeder gegen jeden in gewichtsnahen Kleingruppen • Japanisches Turnier: Die Schüler stellen sich nach ihrem Körpergewicht auf; die beiden leichtesten fangen an zu kämpfen; der Sieger bleibt stehen und bekommt den nächsten Partner; Sieger sind der letzte Sieger als „wahrer Sumo-Ringer“ und die Schülerin oder der Schüler mit den meisten Siegen. Beispiele für Handicaps bei Zweikämpfen (im Stand und vor allem in der Bodenlage): • Ball/Bälle in der Hand halten > siehe Abb. Seite 45 (z. B. kleine Softbälle oder Tennisbälle in der Hand/in den Händen) • Füße zusammenbinden (mit Judogürtel oder Seilen als 8 mit Steg zwischen den Beinen) • Augen verbinden > siehe Abb. Seite 45 (Augen durchgängig und lange verbunden lassen) • Blind-Date (Blinde bekommen Überraschungspartner)	• Alle Schüler/innen nehmen als Werfende (Tori) ihre Lieblings-Auslage ein, Schülerinnen und Schüler mit besonderen Bewegungserfahrungen (z. B. Vorerfahrungen im Judo) danach auch die andere Auslage. • Handicaps für Schüler mit besonderen Bewegungserfahrungen • Hilfen für Schülerinnen und Schüler mit Unterstützungsbedarf • beim Japanischen Turnier ggf. mit ein oder zwei Verlierer-/Trost-Runden • evtl. in zwei oder drei Gruppen, differenziert z. B. nach Jungen und Mädchen oder nach Leicht-, Mittel- und Schwergewichten oder auch nach Schülern mit und ohne Vorerfahrungen usw. • ggf. Bodenkampf Judo-Sumo für Nicht-Stehfähige: – 1 Punkt für Rausschieben – 2 Punkte für Den-Partner-in-Rückenlage-bringen – 3 Punkte für Den-Partner-10-Sekunden-festhalten (nach Judoregeln bewertbarer Haltegriff) – Sieg bei 3 Punkten	• wettkampfnaher Vertiefungs- und Anwendungstraining des Erlernten sowie Möglichkeit der technisch-taktischen Benotung (richtiger Wurf, zügig und kontrolliert durchgeführt) und der Benotung des kooperativen Partners • Aufgrund der sehr einfachen Regeln kann die Schiedsrichterrolle von Schülern übernommen werden. • Das Japanische Turnier bietet eine sehr gute Möglichkeit der Verdeutlichung und Benotung von relativer und absoluter Leistungsfähigkeit. • Das Japanische Turnier bietet eine sehr gute Möglichkeit der Aufsicht bei Kämpfen emotional gestörter Schüler/innen. • auf einer Mattenfläche mit Sicherheitsfläche (z. B. 2 mal 2 m Kampffläche plus 1 m Sicherheitsrand) oder 2 bzw. 3 Kampfflächen • Handicaps sorgen für Chancengleichheit, indem sie neue Herausforderungen für die Stärkeren darstellen. Gleichzeitig werden Schülerinnen und Schüler mit stark unterschiedlichen Bewegungsvoraussetzungen besser eingebunden. Effekt von Handicap-Kämpfen • Ausgleich unterschiedlicher Kampfstärken/Leistungsniveaus • Sensibilisierung für Handicaps anderer • methodische Hilfe (z. B. Üben des Belastens mit dem Körper durch Ausschalten der Hände mit Tennisbällen) • Variation von Kampfspielen/Zweikampfsituationen

Japanisches Turnier



Beispiele für Handicaps bei Zweikämpfen

Tennisball in einer Hand und Augen verbinden



4.2 Kämpfen am Boden

In allen Kampfformen in der Bodenlage geht es darum, den Partner am Boden weitestgehend in die Rückenlage zu bringen und dort für eine bestimmte Zeit zu fixieren. Hierdurch ergeben sich drei typische Zweikampfsituationen:

- Zwei Partner knien voreinander und versuchen, sich gegenseitig umzudrücken und danach festzuhalten.
- Ein Partner verteidigt sich in der Bankposition (Schildkröte) und der andere versucht, ihn auf den Rücken zu drehen (Schildkröten-Wenden) und festzuhalten.
- Ein Partner verteidigt sich in der Bauchlage (Baumstamm) und der andere versucht, ihn auf den Rücken zu drehen und festzuhalten (Baumstamm-Rollen).

Das nachfolgende Konzept entwickelt aus kleinen Kampfspielen am Boden die induktive Erarbeitung von Lösungen typischer Zweikampfsituationen in der Bodenlage und wendet diese in anfängergerechten Zweikämpfen an, u. a. in Handicap-Kämpfen.

Der Baustein *Kämpfen am Boden* ist wie folgt gegliedert:

- Zweikämpfe – Regeln einhalten lernen
- Kampf- und Raufspiele in Gruppen – fair kämpfen lernen
- Erarbeiten und Anwenden von Lösungen in Zweikampfsituationen – miteinander üben
- Anwenden von Strategien, Prinzipien und Techniken beim Kämpfen in der Bodenlage – kultiviert kämpfen können

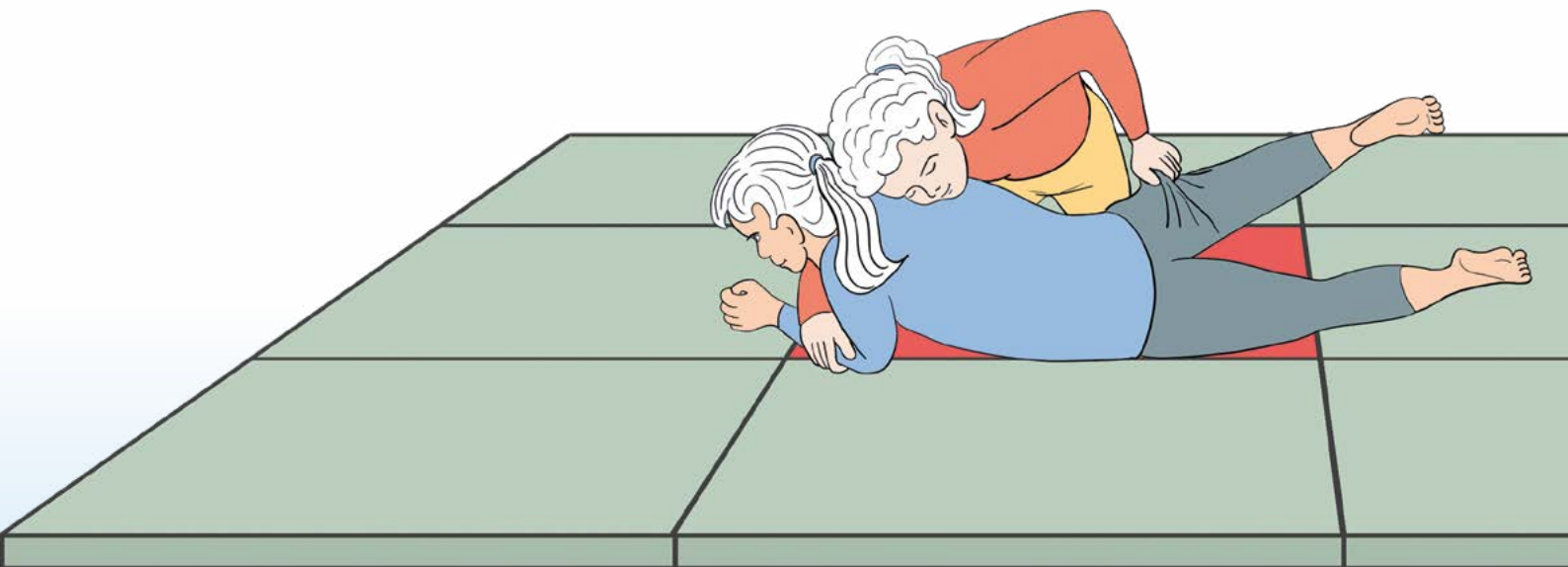


Typische Kampfsituation – Kniestand

Typische Kampfsituation – Bankposition



Typische Kampfsituation – Bauchlage



4.2.1 Zweikämpfe – Regeln einhalten lernen

Ziele und Inhalte	Individualisierungs-/ Differenzierungsmöglichkeiten	Didaktische Bemerkungen
Lernziel Regelverständnis und -einhaltung entwickeln, Körperkontakt anbahnen, Regeln für Gelingen des Zweikampfes und Strategien in Kampfsituationen erarbeiten und anwenden Regeln und Werte • Einhaltung von Kampf- und Spielregeln • Zehn Judowerte, u. a. Rücksichtnahme • Stopp-Regel • Handicap-Regeln • ... Inhalte Zweikampfspiele in der Bodenlage um Körperteile, um Räume und um Positionen in verschiedenen Ausgangspositionen in der Bodenlage in Liegestützposition • Krabbelrennen • auf die Hände klatschen • Ziehkampf • Schiebekampf > siehe Abb. unten • Stütze wegziehen (nur am Unterarm) in der Bodenlage in Sitzposition • Fußsohlenkampf > siehe Abb. rechts oben (Hinweis: Kinn auf die Brust beim Rollen) • Füße tippen • Beine zusammendrücken • Sitzkampf	• Zweikampfspiele bieten Differenzierungsmöglichkeiten durch eine offene Aufgabenstellung und durch die Partnerwahl bzw. Partnerzusammenstellung. • Handicaps (z. B. Tennisball/-bälle in der Hand / den Händen, ein Arm an den Körper gebunden, Augen verbunden) für Schüler mit besonderen Bewegungserfahrungen sorgen für Chancengleichheit. • Kleingruppen helfen bei ungeraden Schülerzahlen und der Vermittlung von Schülern mit herausforderndem Verhalten. Sie können, je nach Zielsetzung, frei gewählt oder bewusst homogen oder heterogen zusammengestellt werden.	• Die Einführung der Regeln sollte erst bei Bedarf und sukzessive erfolgen, da die Sinnhaftigkeit der Regel in der jeweiligen Situation so deutlicher erfasst werden kann. • Zum Einstieg bieten Zweikampfspiele mit wenig Körperkontakt gute Möglichkeiten zur Sichtung der Schülerinnen und Schüler in Bezug auf Regelverständnis und -einhaltung. • Die Partner sollten generell frei gewählt werden können. Aus pädagogischen Gründen kann die Partnerwahl auch bewusst gesteuert werden, z. B. um Patenschaften für Schüler mit Unterstützungsbedarf zu schaffen oder für bewusste Erfahrungen mit Stärkeren bzw. Schwächeren, Jungen bzw. Mädchen, Schülern mit besonderen Bewegungserfahrungen bzw. Schülern mit Unterstützungsbedarf. • Partnerwechsel sorgen für vielfältige Bewegungserfahrungen und einen Wechsel von Siegen und Verlieren, Unterstützen und unterstützt werden. • Die Bildung von Kleingruppen helfen bei der Integration.

Schulterkampf



Fußsohlenkampf



in der Bodenlage frei

- Mini-Sumo
- Kampf um den Medizinball
- Schwänzchen-Klau (mit Stoffstreifen o. ä.)
- Gürtel-Klau (mit Judogürteln oder Seilen)
- Kegelkämpfe

in der Bodenlage mit Rollenverteilung

- Mattenflucht
- Partner in Bauchlage halten
- Partner in Rückenlage halten
- Rodeo
- Rodeo verkehrt (evtl. Untermann auf Unterarmen)
- Schildkröten-Wenden
- Baumstamm-Rollen

Kampfstrategien (induktiv erarbeiten)

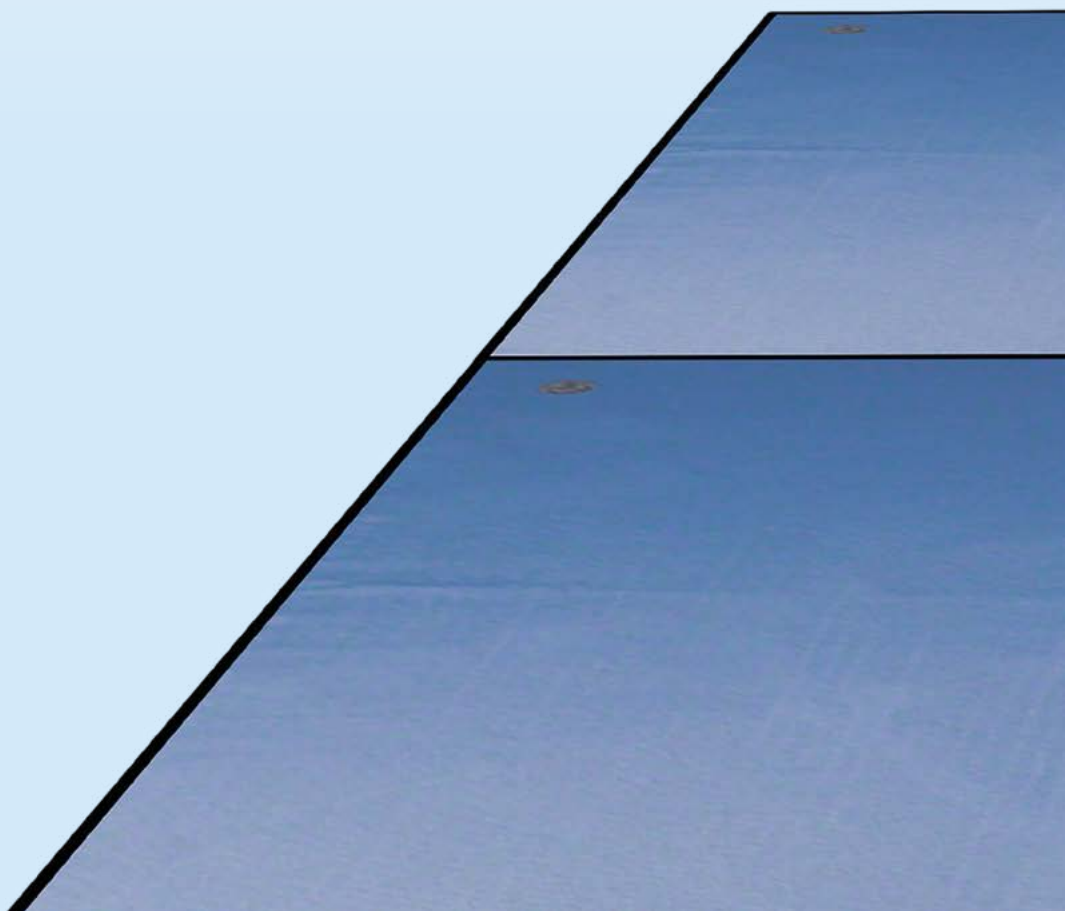
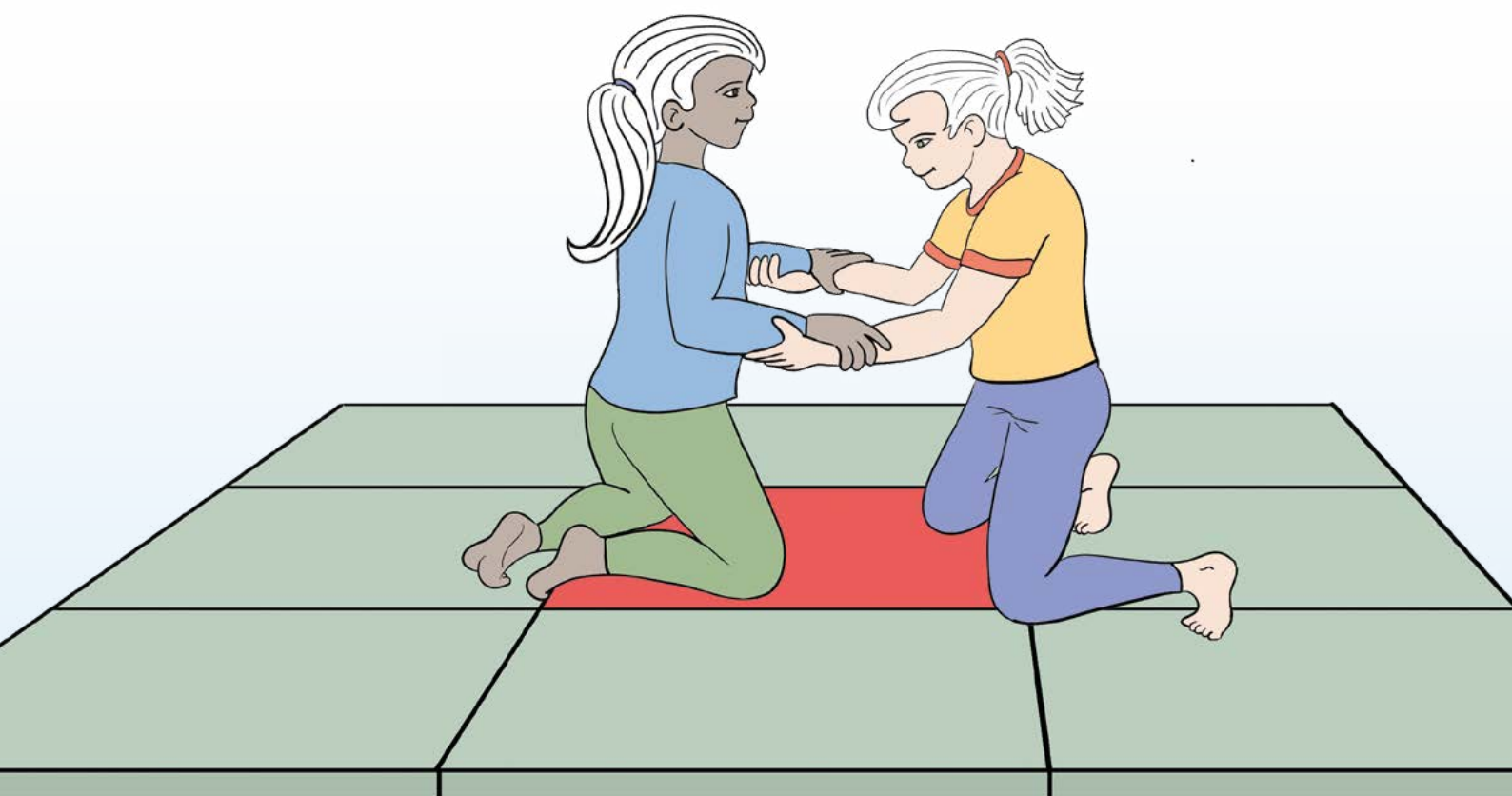
- Körperschwerpunkt absenken
- Spannung aufbauen
- Widerstand aufbauen
- günstige Griffposition, z. B. beim Ziehen im Doppelunterarmgriff Untergriff, beim Schieben an den Schultern innen
› siehe Abb. Seite 50/51
- Stützen aufbauen, Stützen klauen
- siegen durch Nachgeben
- täuschen/fintieren
- Handicap-Regeln entwickeln und einsetzen

- Kegelkämpfe sind besonders geeignet für Schülerinnen und Schüler mit Wahrnehmungsdefiziten.
(s. Prävention in NRW, PIN 72, *Gemeinsam lernen im Schulsport, Punkt 3.3.3 Zweikämpfen: Wir gestalten Kegelzweikämpfe*)

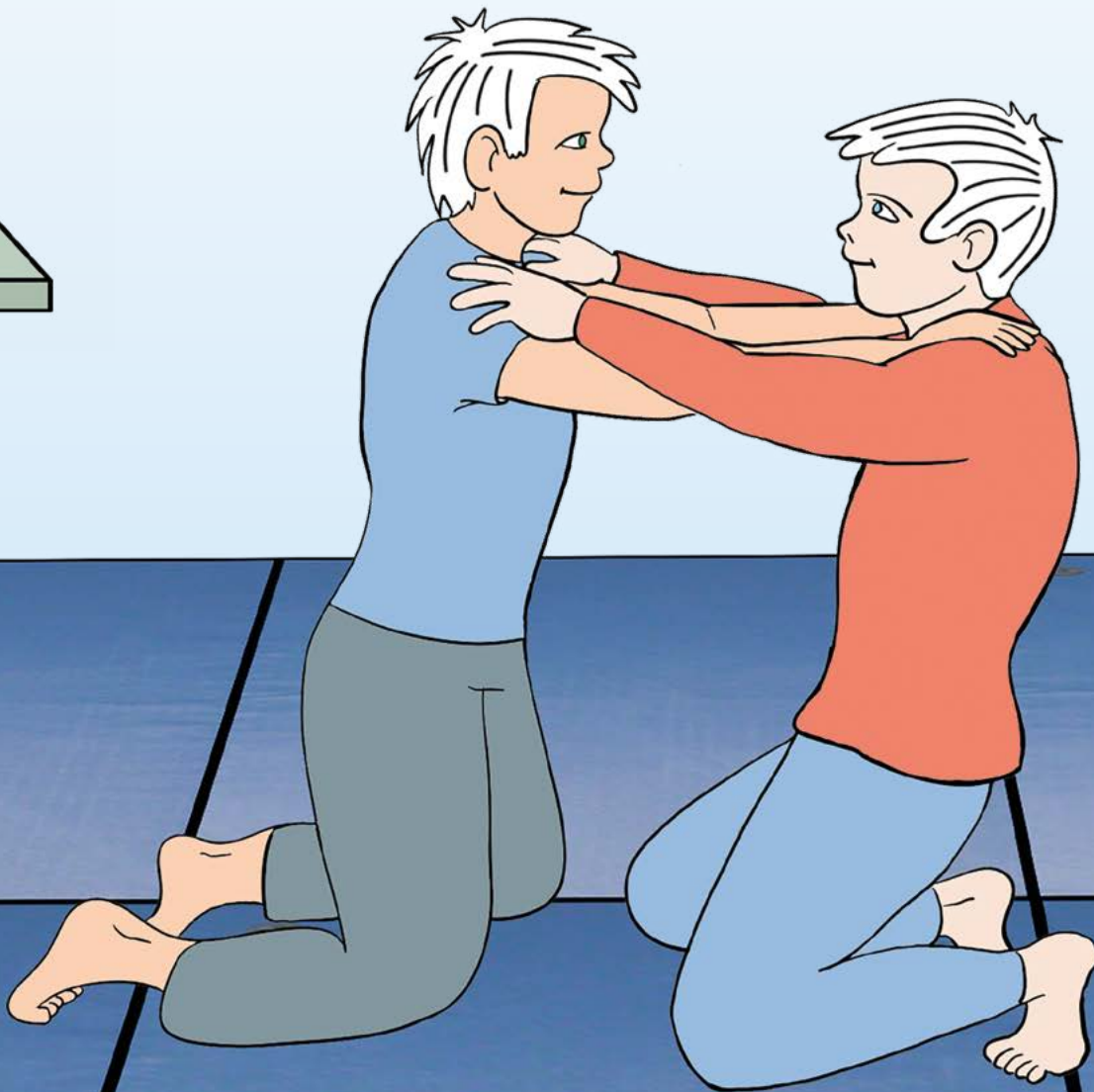
https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_72_bf.pdf



- Handicaps sorgen für Chancengleichheit, bieten neue Herausforderungen für Schülerinnen und Schüler mit besonderen Bewegungserfahrungen und erleichtern die Einbindung von Schülern mit Unterstützungsbedarf. (s. auch Prävention in NRW, *Gemeinsam Lernen im Schulsport, Band 1 und 2*)
- Bei Problemen mit Regeleinhaltungen und/oder Körperkontakt kann auf kooperative Spiele zurückgegriffen werden.
- Eine Reflexion des Zweikampfes, z. B. mit der gegenseitigen Versicherung „Ich habe fair gekämpft“ – „Du hast fair gekämpft“, kann die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Handeln unterstützen.
- Spätestens die Zweikampfs Spiele in der Bodenlage mit Rollenverteilung sollten auf Matteninseln ohne Schuhe erfolgen.



Kniestandkampf bzw. Kniestandrandori



4.2.2 Kampf und Raufspiele in Gruppen – fair kämpfen lernen

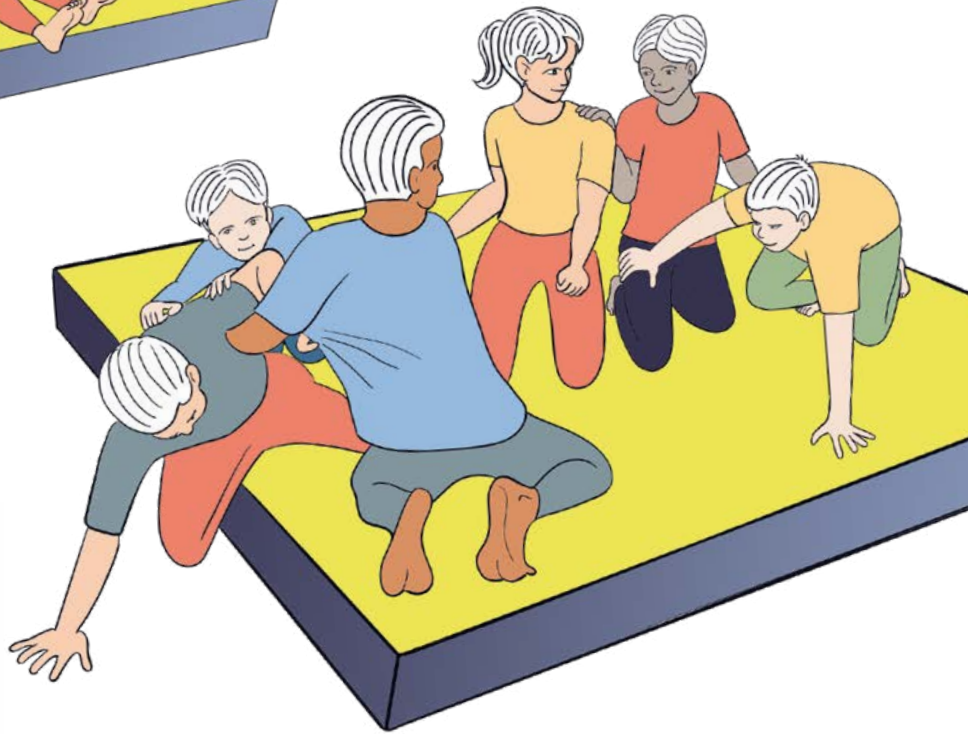
Ziele und Inhalte	Individualisierungs-/ Differenzierungsmöglichkeiten	Didaktische Bemerkungen
Lernziel Regeln für unübersichtliche Kampfsituationen entwickeln und einhalten Inhalte Kämpfe um Körperteile und um Räume • Krabbelrennen in Liegestützposition (ohne Matten oder auf bzw. um Matteninseln) • Hände abschlagen in Liegestützposition (ohne Matten oder auf bzw. um Matteninseln) • Hunde-Fangen (auf einer Mattenfläche oder Weichböden) • Möhren-Ziehen in Rückenlage (Rückenlage vermeidet Verletzungen) › siehe Abb. unten • Schildkröten-Wenden (nach dem Prinzip „Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser“; auf einer Mattenfläche oder als Fangspiel mit Wenden auf Matteninseln) • Matten-König bzw. -Königin (erst nach ausgiebiger Kampferfahrung und mit etablierter Stopp-Regel; Start: alle sitzend mit den Füßen nach außen) › siehe Abb. rechts oben	• Durchführung in mehreren Kleingruppen möglich • Handicaps (z. B. Tennisball/-bälle in der Hand / den Händen, ein Arm an den Körper gebunden) für Schüler/innen mit besonderen Bewegungserfahrungen • Hilfen, z. B. für Schüler mit Unterstützungsbedarf (z. B. dürfen ausgewählte Schüler nur von vorne angegriffen werden, dürfen den ganzen Rücken treffen, dürfen einen Fuß von der Linie nehmen)	• Gruppenkampfspiele in der Bodenlage bedeuten viel Körperkontakt und zum Teil eine recht unübersichtliche Kampfsituation, sind also erst nach einer gewissen Einführungsphase durchzuführen. • Sie bieten eine gute Möglichkeit zur Sichtung der Schülerinnen und Schüler in Bezug auf Regelverständnis und -einhaltung ohne direkte Partnerrückmeldung. • Kleingruppen helfen bei Wahrnehmungseinschränkungen und bieten Möglichkeiten der Differenzierung. • Handicaps sorgen für Chancengleichheit, neue Herausforderungen für Schüler mit besonderen Bewegungserfahrungen und Einbindung von Schülerinnen und Schülern mit Unterstützungsbedarf.



Möhren-Ziehen



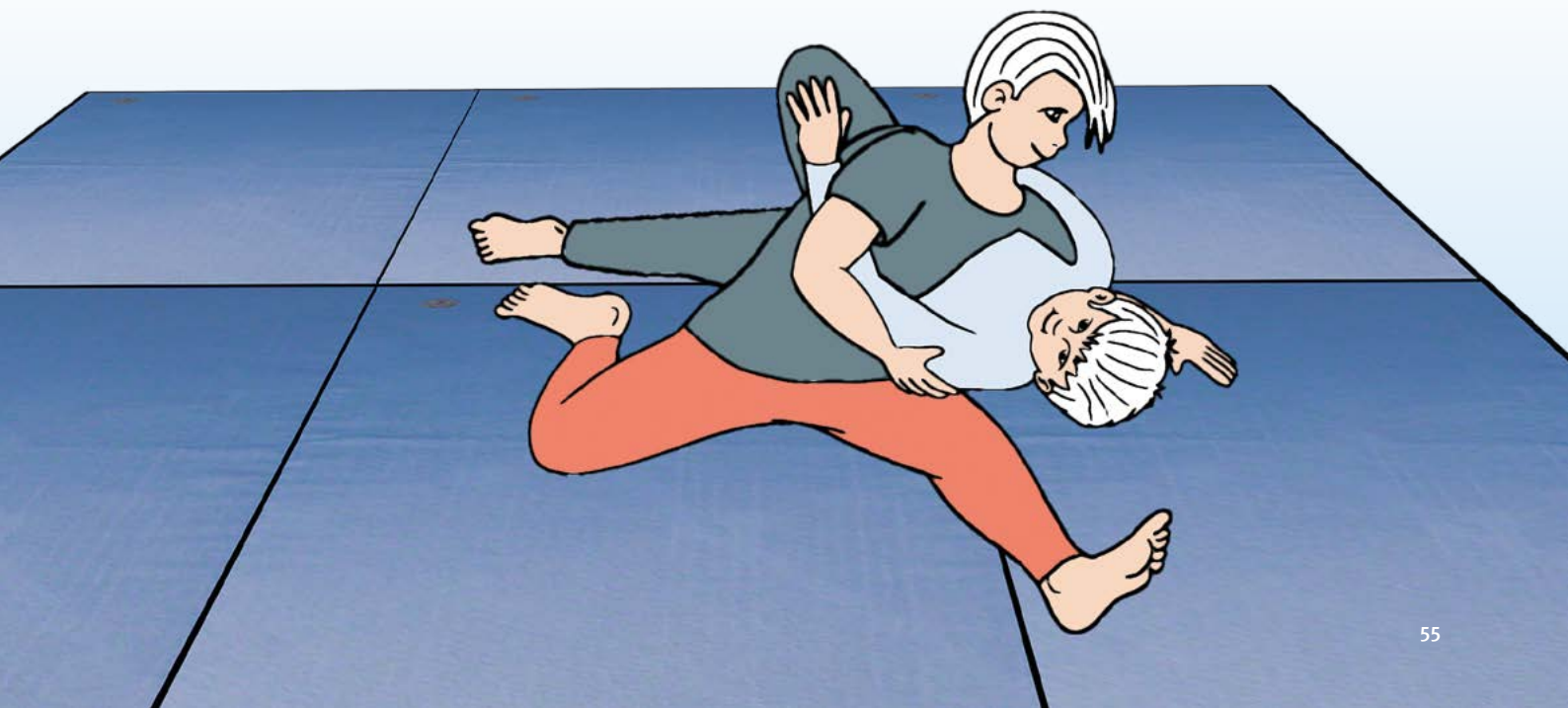
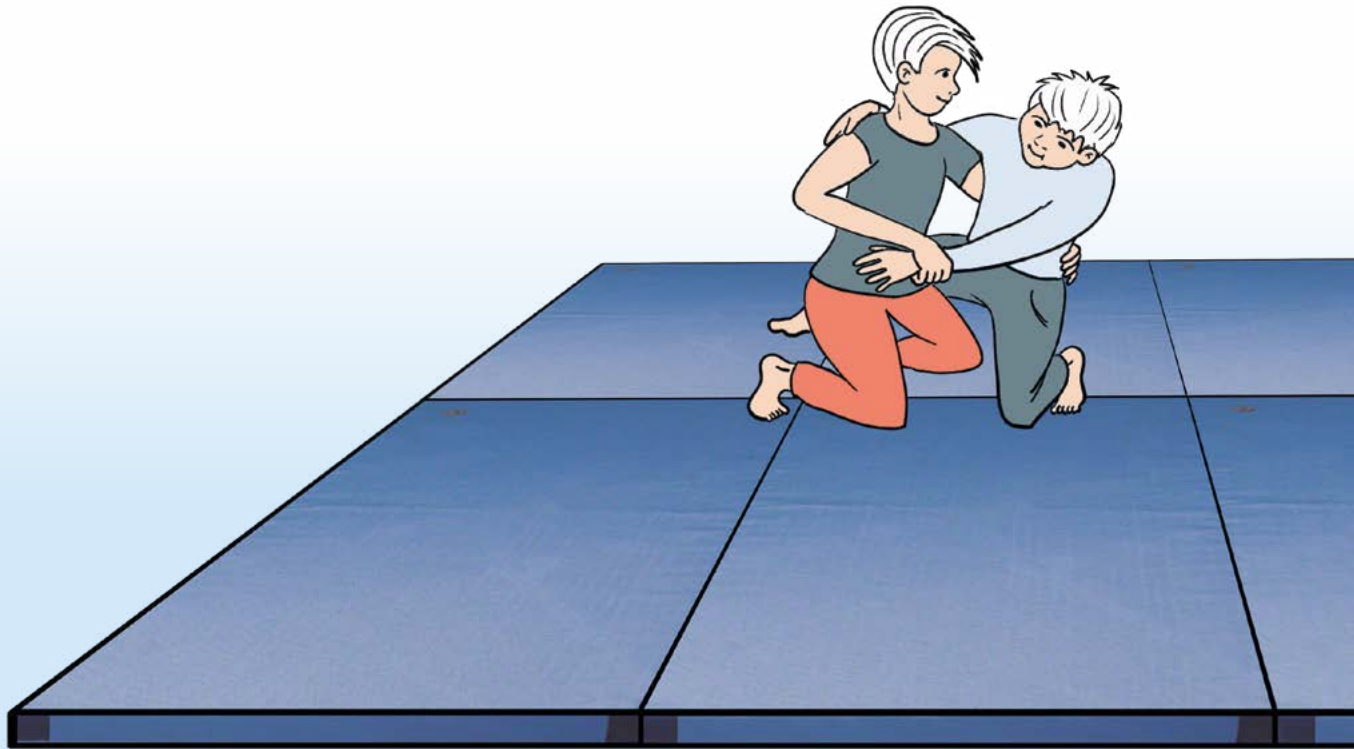
Matten-König bzw. -Königin



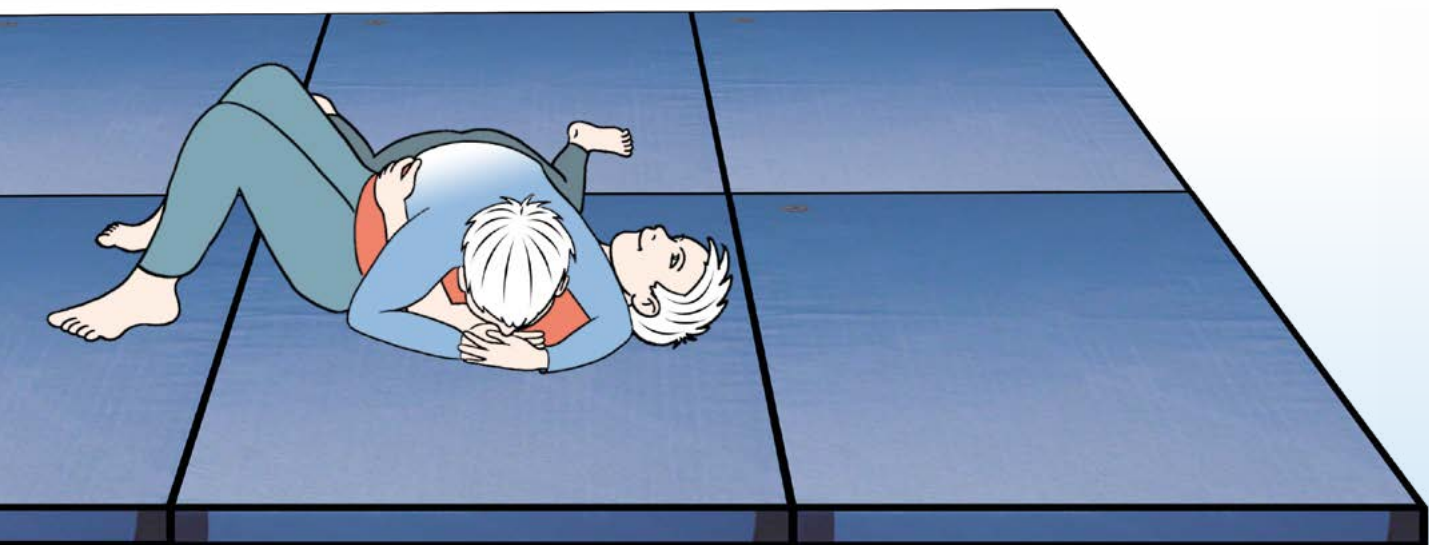
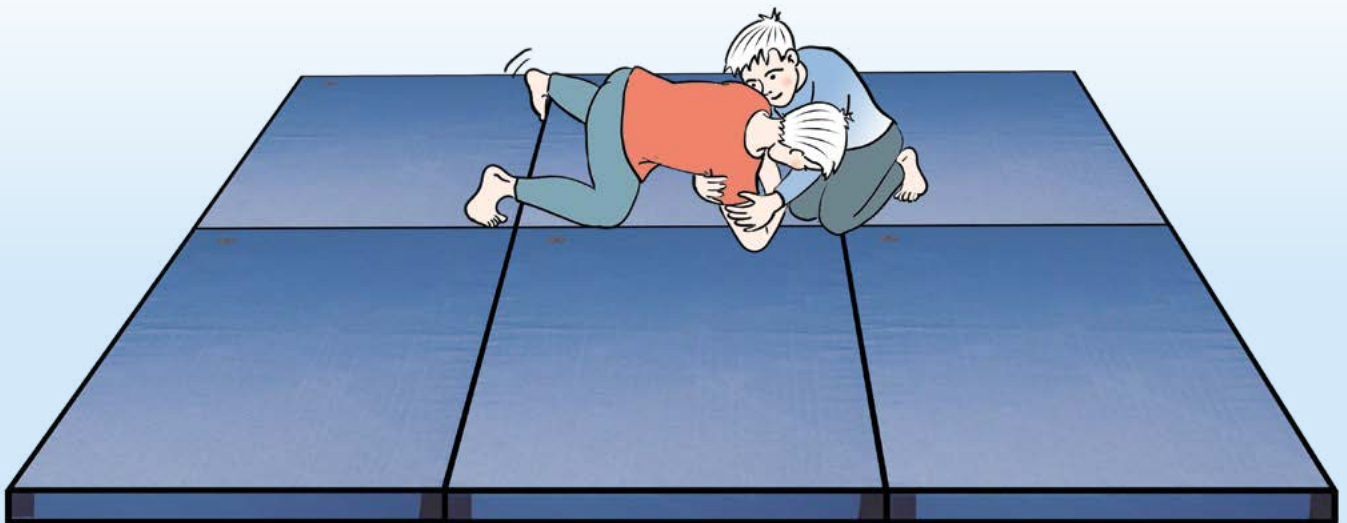
4.2.3 Erarbeiten und Anwenden von Lösungen in Zweikampfsituationen – miteinander üben

Ziele und Inhalte	Individualisierungs-/ Differenzierungsmöglichkeiten	Didaktische Bemerkungen
Lernziel Strategien und Lösungen in Kampfsituationen erarbeiten und anwenden Inhalte: a) Kniestand-Kampf / Kniestand-Drehen > Partner in der Rückenlage festhalten > Befreiungsversuch › siehe Abb. rechts b) Schildkröten-Wenden (aus der Bankposition in die Rückenlage) > Partner in der Rückenlage festhalten > Befreiungsversuch › siehe Abb. Seite 56 c) Baumstamm-Rollen (aus der Bauchlage in die Rückenlage) > Partner in der Rückenlage festhalten > Befreiungsversuch › siehe Abb. Seite 57 Kampfstrategien und Prinzipien der Lösungen (induktiv erarbeiten): beim Drehen • die Bewegung des Partners ausnutzen • siegen durch Nachgeben/Fintieren • dem Partner die Stütze wegnehmen • seine Bewegungen einschränken • den Kopf des Partners aus der Achse bringen beim Übergang vom Drehen zum Halten • nahtloser Übergang • Griff weitgehend beibehalten beim Halten • Körperschwerpunkt absenken / das ganze Körpergewicht einsetzen / „sich schwer machen“ • die Bewegungen des Partners komplett einschränken oder sie nutzen • den Kopf und Schulterbereich kontrollieren beim Befreien • sich Räume schaffen • gegenläufige Befreiungsversuche im schnellen Wechsel / Fintieren	• Offene Aufgabenstellungen und die Partnerwahl bzw. -zusammenstellung bieten Differenzierungsmöglichkeiten. • Handicaps (z. B. Tennisball/-bälle in der Hand / den Händen, ein Arm an den Körper gebunden, Augen verbunden) für Schüler/innen mit besonderen Bewegungserfahrungen sorgen für Chancengleichheit und fördern Empathie bezüglich des Handicaps des Partners. • Kleingruppen helfen bei ungeraden Schülerzahlen und bei Schülern mit herausforderndem Verhalten. Sie können, je nach Zielsetzung, frei gewählt oder bewusst homogen oder heterogen zusammengestellt werden.	• auf Matten-Inseln ohne Schuhe • komplexe induktive Erarbeitung von Drehen und Halten, Kontrolle des Haltens durch Befreiungsversuche des Partners • Bei Anfängern gilt, ... je flacher der verteidigende Partner ist, desto schwieriger ist es für den Angreifer zum Erfolg zu kommen. Deshalb erst aus dem Kniestand, dann aus der Bankposition und zuletzt aus der Bauchlage üben. ... es ist einfacher, sich zu verteidigen und zu befreien als anzugreifen und zu halten; also sollte im Unterricht das Angreifen und Halten gestärkt werden. • Die Partner sollten generell frei gewählt werden können. Aus pädagogischen Gründen kann die Partnerwahl auch bewusst gesteuert werden, z. B. um Patenschaften für Schüler mit Unterstützungsbedarf zu schaffen oder um bewusste Erfahrungen mit Stärkeren und Schwächeren, Jungen und Mädchen bzw. Schülern mit besonderen Bewegungserfahrungen und solchen mit Unterstützungsbedarf herbeizuführen. • Partnerwechsel sorgen für vielfältige Bewegungserfahrungen und einen Wechsel von Unterstützten und unterstützten werden. • Tennisbälle in den Händen des Haltenden als methodische Hilfe zum besseren Einsatz des Körpergewichts beim Halten (s. Effekte von Handicap-Kämpfen)

Kniestand-Kampf / Kniestand-Drehen und Festhalten



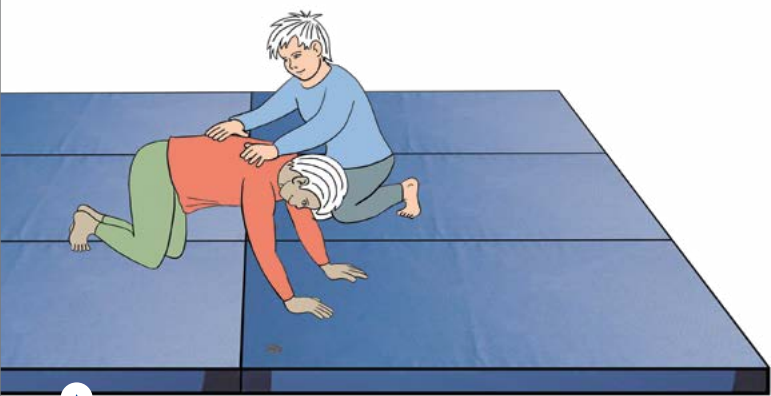
Schildkröten-Wenden (aus der Bankposition in die Rückenlage) und Festhalten



Baumstamm-Rollen (aus der Bauchlage in die Rückenlage) und Festhalten



4.2.4 Anwenden von Strategien, Prinzipien und Techniken beim Kämpfen in der Bodenlage – kultiviert kämpfen können

Ziele und Inhalte	Individualisierungs-/ Differenzierungsmöglichkeiten	Didaktische Bemerkungen
Lernziel Anwenden der Bodentechniken in einer kooperativen Übungssituation und in einem konkurrierenden Zweikampf Anwenden der Bodentechniken im kooperativen Entscheidungstraining Ein Partner startet eine vereinbarte Zahl an Angriffen (z. B. fünf bis zehn) hintereinander; der verteidigende Partner legt oder kniet sich in selbst gewählter Reihenfolge vor den Partner; der Angreifer muss sich für die passende Drehtechnik entscheiden, den Partner umdrehen und festhalten Anwenden der Bodentechniken in konkurrierenden Bodenkampf-Varianten • Bodenkampf 1 Punkt für Den-Partner-drehen, 2 Punkte für Den-Partner-zehn-Sekunden-weitgehend-in-Rückenlage-festhalten, 3 Punkte für Den-Partner-drehen-und-zehn-Sekunden-weitgehend-in-Rückenlage-festhalten; - Sieg bei 3 Punkten Bodenkampf-Varianten • verschiedene Startpositionen, z. B. im Kniestand, Rücken an Rücken, ein Partner als Schildkröte › siehe Abb. rechts • Bodenkampf verkehrt (Sieger ist, wer unten liegt und seinen obenliegenden Partner festhält) • Handicaps sammeln (s. Fortsetzung der Tabelle rechts) Turnierformen • jeder gegen jeden in Kleingruppen auf Matteninseln • Nummern-Turnier (auf Mattenfläche als Ecken-Turnier) • Japanisches Turnier (die Schüler stellen sich nach ihrem ungefähren Körpergewicht auf; die beiden Leichtesten fangen an zu kämpfen; der Sieger bleibt stehen und bekommt den nächsten Partner; Sieger sind der letzte Sieger als „wahrer Sumo-Ringer“ und der Schüler oder die Schülerin mit den meisten Siegen)	 ▲ Bodenkampf-Variante: Ausgangssituationen Boden-Rücken-Rücken  ▲ Bodenkampf-Variante: Ausgangssituationen Boden-Bank  ▲ Bodenkampf-Variante: Ausgangssituationen Boden-Kniestand	

Ziele und Inhalte	Individualisierungs-/ Differenzierungsmöglichkeiten	Didaktische Bemerkungen
Handicap-Kämpfe: • Ball in einer Hand bzw. Bälle in beiden Händen (z. B. Tennisbälle) • Füße zusammenbinden (mit Judogürtel oder Seilen als 8 mit Steg zwischen den Beinen) › siehe Abb. unten • Augen verbinden (Hinweis: Augen durchgängig lange verbunden lassen) • Blind-Date (Blinde bekommen einen Überraschungspartner) • Handicaps steigern (bei jedem Sieg wird ein schwerwiegenderes Handicap hinzugefügt: erst ein Ball in die Hand, dann zwei Bälle in die Hand, dann Augen verbinden und zuletzt Füße zusammenbinden) • mehrere Handicaps • Handicaps sammeln (bei jedem Sieg ein weiteres Handicap)	• Japanisches Turnier ggf. mit ein oder zwei Verlierer-/Trost-Runden • evtl. in zwei oder drei Gruppen, differenziert z. B. nach Jungen und Mädchen oder nach Leicht-, Mittel- und Schwergewicht oder nach Schülerinnen und Schülern mit und ohne Vorerfahrungen • Handicaps für Schülerinnen und Schüler mit besonderen Bewegungserfahrungen, Hilfen für Schüler mit Unterstützungsbedarf • mehrere Handicaps • Handicaps sammeln	• Das Japanische Turnier bietet eine sehr gute Möglichkeit der Verdeutlichung und Benotung von relativer und absoluter Leistungsfähigkeit. • Das Japanische Turnier bietet eine sehr gute Möglichkeit der Aufsicht bei Kämpfen emotional gestörter Schülerinnen und Schüler. • auf einer Mattenfläche mit Sicherheitsfläche (z. B. 2 mal 2 m Kampf- fläche plus 1 m Sicherheitsrand) oder 2 bzw. 3 Kampfflächen • Handicaps sorgen für Chancengleichheit, neue Herausforderungen für die Stärkeren und Verständnis für eingeschränkte Mitschülerinnen und Mitschüler. Effekte von Handicap-Kämpfen • Ausgleich unterschiedlicher Kampfstärken/Leistungsniveaus • Sensibilisierung für Handicaps anderer • methodische Hilfe (z. B. Tennisbälle in den Händen zum Üben des Belastens mit dem Körper durch Ausschalten der Hände mit Tennisbällen) • Variation von Kampfspielen/Zweikampfsituationen Füße zusammenbinden (mit Judogürtel oder Seilen als 8 mit Steg zwischen den Beinen)

4.3 Fallschule

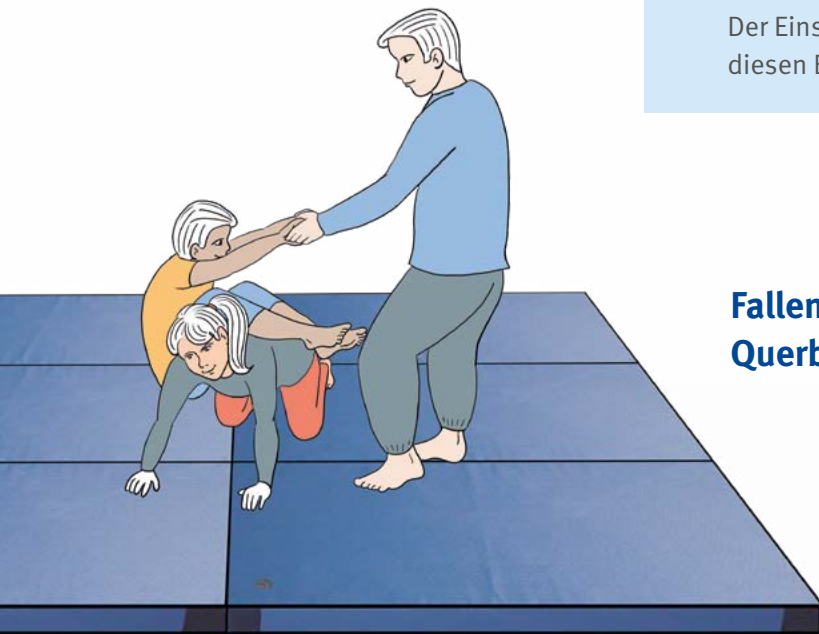
Inhaltlich geht es im Baustein „Fallschule“ um „verletzungsfreies Fallen lernen und üben“ für fortgeschrittene Zweikämpfe sowie generell im Sport und im Alltag. Das „Fallenkönnen“ ist in diesem Konzept keine Voraussetzung für das Erlernen und Anwenden von Wurftechniken. Es ist allerdings ein guter Beitrag zur Entwicklung von Sicherheitskompetenzen im Alltag und in vielen Bewegungsfeldern und dient damit der Bewegungssicherheit und der Verletzungsprophylaxe. Dies gilt auch und vor allem für Menschen mit Bewegungs- und Wahrnehmungseinschränkungen. Die Sportart Judo bietet Techniken und zahlreiche Methoden, das verletzungsfreie Fallen zu erlernen. Daher ist dies ein zusätzlicher Baustein dieser Fortbildungskonzeption.

Die Schulung der Falltechniken trainiert und entwickelt die Selbstregulationsfähigkeit und die exekutiven Funktionen von Schülerinnen und Schülern.

In der Veröffentlichung der Unfallkasse NRW
**Selbstregulation im Schulsport stärken –
den Fall beherrschen**

findet sich eine Sammlung an Arbeitskarten zur Sturzprophylaxe sowie zur Fallschule. Der Einsatz dieser Arbeitskarten wird für diesen Baustein ausdrücklich empfohlen.

Fallen rückwärts über einen als Querbank knienden Partner

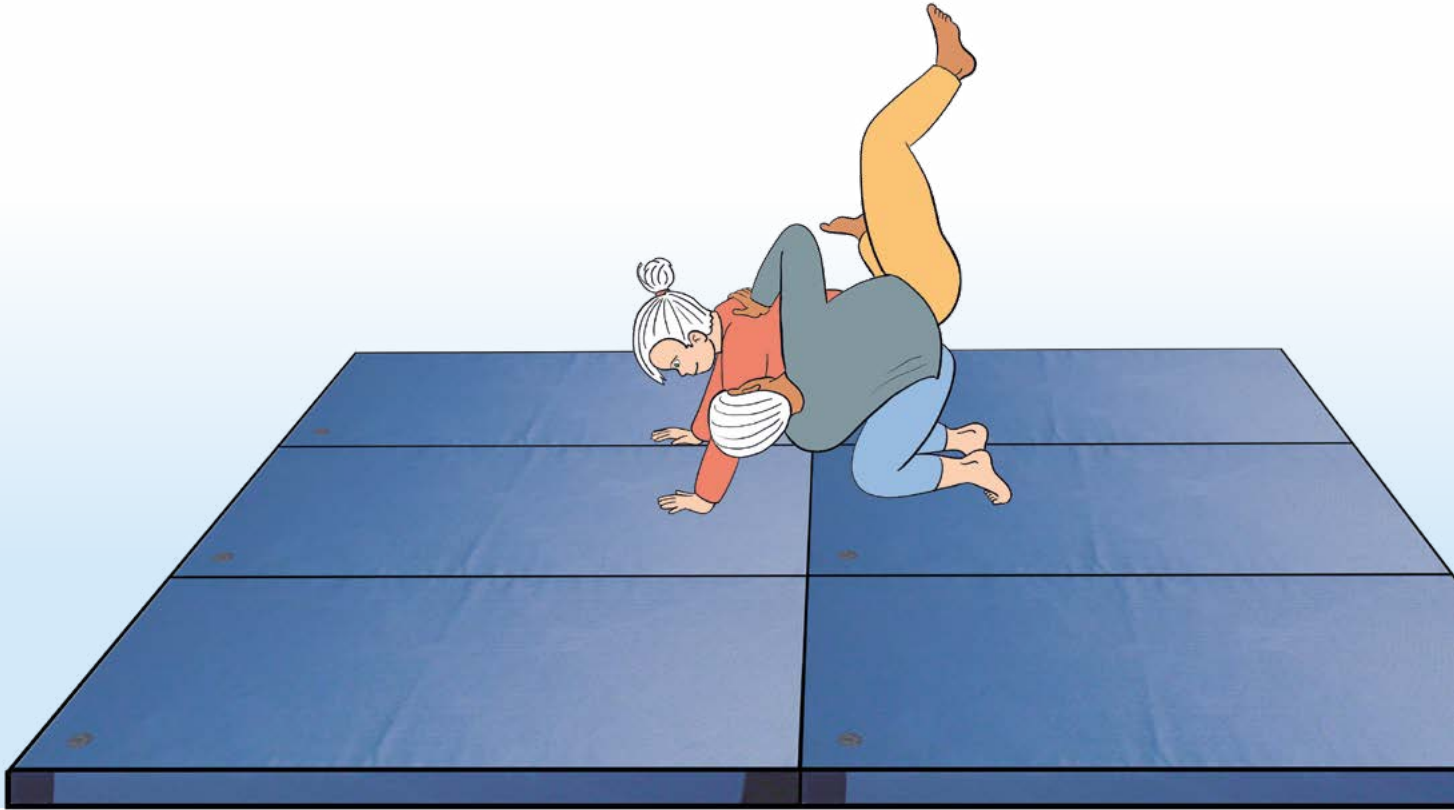


Ziele und Inhalte	Individualisierungs-/ Differenzierungsmöglichkeiten	Didaktische Bemerkungen
Lernziel Sicherheitskompetenzen entwickeln, Gesundheit fördern Prinzipien des sicheren Fallens • Kopfkontrolle • auf großer Fläche landen • abschlagen oder Arme anlegen statt abstützen • Fallenergie weiterleiten Fallen rückwärts • aus dem Sitzen, aus der Hocke • über einen als Querbank knienden Partner (taktile Hilfe durch Stützen des Kopfes und/ oder Halten der Hände) > siehe Abb. links • über einen Pezzi-/Gymnastikball (noch besser: Therapieknochen) • mit einem Partner voreinander oder nebeneinander synchron • im Kreis oder in der Reihe als Domino-Kette • als Fallschul-Fangen (Befreien durch Fallübung über den als Querbank knienden Partner) • als „Mistbuckel-Spiel“ (Abtreff- oder Fangspiel mit Fallen als Aufgabe für die Abgetroffenen/Gefangenen) • ... Fallen seitwärts • aus dem Sitzen, aus der Hocke • von einem als Querbank knienden Partner • mit einem Partner voreinander synchron • im Kreis oder in der Reihe als Domino-Kette • als Fallschul-Fangen (Befreien durch Fallübung über den als Bank knienden Partner) • als „Mistbuckel-Spiel“ (Abtreff- oder Fangspiel mit Fallen als Aufgabe für die Abgetroffenen/Gefangenen) • ... > siehe Abb. Seite 62 Fallen vorwärts als Judorolle • aus dem Kniestand, aus der Hocke • über einen als Querbank knienden Partner (taktile Hilfe durch Führen des Kopfes) • über einen Pezzi-/Gymnastikball (noch besser Therapieknochen) • mit einem Partner nebeneinander synchron • im Außenstirnkreis oder in der Reihe als Domino-Kette • als Fallschul-Fangen (Befreien durch Fallübung über den als Bank knienden Partner) • als „Mistbuckel-Spiel“ (Abtreff- oder Fangspiel mit Fallen als Aufgabe für die Abgetroffenen/Gefangenen) • ... > siehe Abb. Seite 63	• Fallen über einen als Querbank knienden Partner kann gut differenziert verwendet werden, z. B. beim Fallen vorwärts mit „Auf-den-Partner-legen“ und ggf. Hilfestellung als Erleichterung für Schülerinnen und Schüler mit Unterstützungsbedarf (insbesondere für nicht sicher stehfähige Schülerinnen und Schüler) und als Fallen über ein Hindernis als Steigerung der Schwierigkeit für Schüler mit besonderen Bewegungserfahrungen. • Beim Fallen vorwärts ist besonders auf die Kopfsteuerung der Schüler mit Unterstützungsbedarf zu achten und ggf. Hilfestellung zu geben. • Bei nicht stehfähigen Schülerinnen und Schülern und ggf. bei Schülern mit besonderem Unterstützungsbedarf sind Fallübungen ausschließlich aus der Bodenlage (Kniestand, Sitz) durchzuführen.	• Fallübungen sind für das Erlernen der ausgewählten Würfe nicht notwendig, geben aber gerade Schülern mit Unterstützungsbedarf größere Sicherheit beim Üben und bei der Anwendung von Würfen in Zweikämpfen sowie generell im Sport und im Alltag. • Beim Fallenüben sind viele, regelmäßige Wiederholungen zur Ausschaltung von Kopfstell- und Abstützreflex und zur Festigung notwendig. • Besonders Schülerinnen und Schüler mit Unterstützungsbedarf müssen beim Fallen genau beobachtet und ggf. unterstützt werden, da sie nicht immer alle Körperteile kontrollieren können. • Variantenreiche Fallübungen sind aus methodischen und aus motivationalen Gründen sinnvoll. • Bilder/Geschichten erleichtern das Lernen, z. B. beim Fallen seitwärts wirft sich der Torwart zur Seite und sichert den Ball vor dem Bauch. • Hilfe- und Sicherheitsstellungen sowie verschiedene Schwierigkeitsgrade dienen der individuellen Förderung und inneren Differenzierung. • Übersichtliche Aufstellungen (z. B. auf einer Mattenfläche im Kreis oder in der Gasse auf im Kreis angeordneten Matteninseln) bieten die Möglichkeit der besseren Beobachtung jedes Einzelnen bei gleichzeitig hohem Aktivitätsgrad aller. • Der Fall bzw. Sturz vorwärts wird aufgrund der geringen Relevanz als didaktische Reduktion ausklammert.

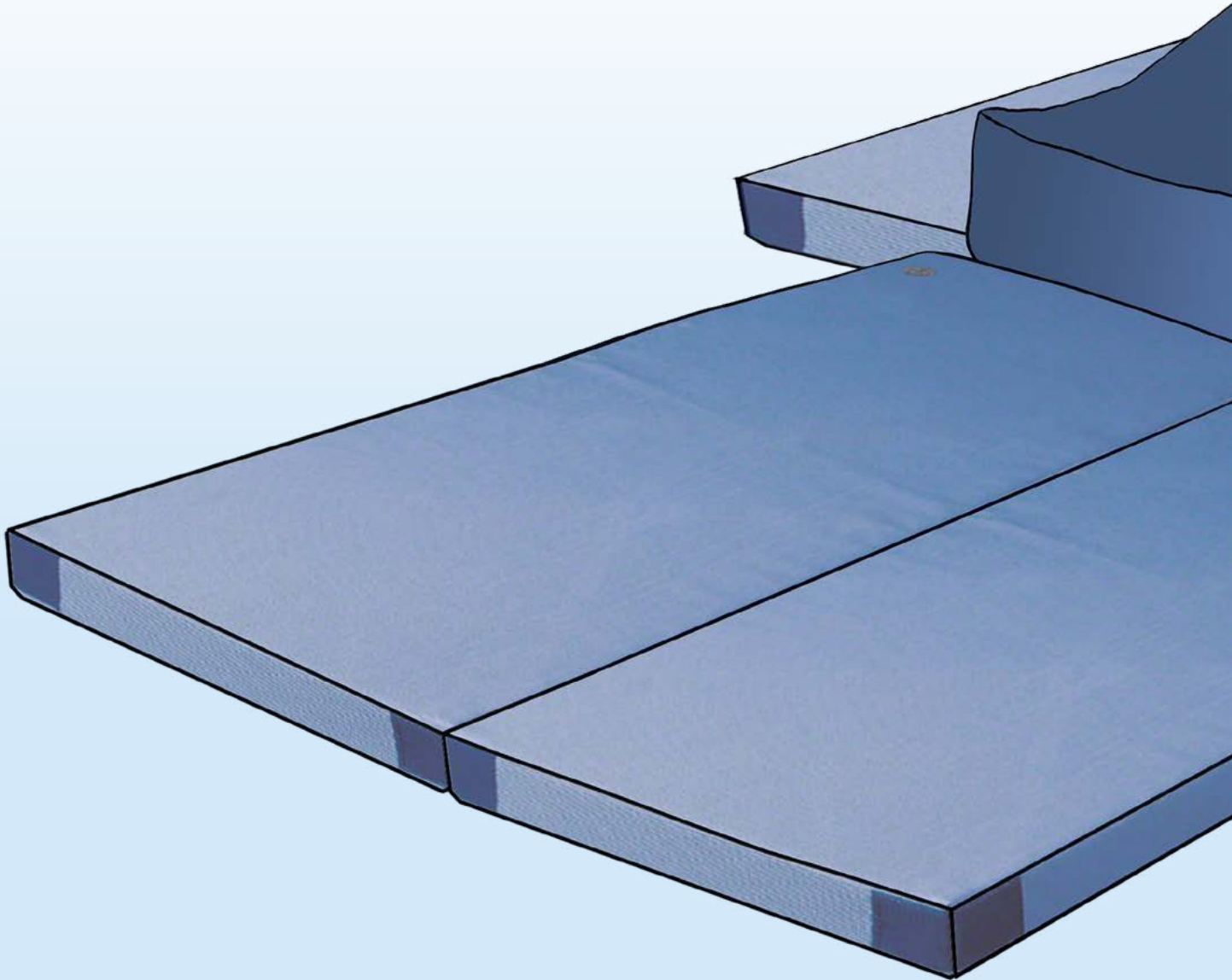
Fallen seitwärts von einem als Querbank knienden Partner – Falltechnik

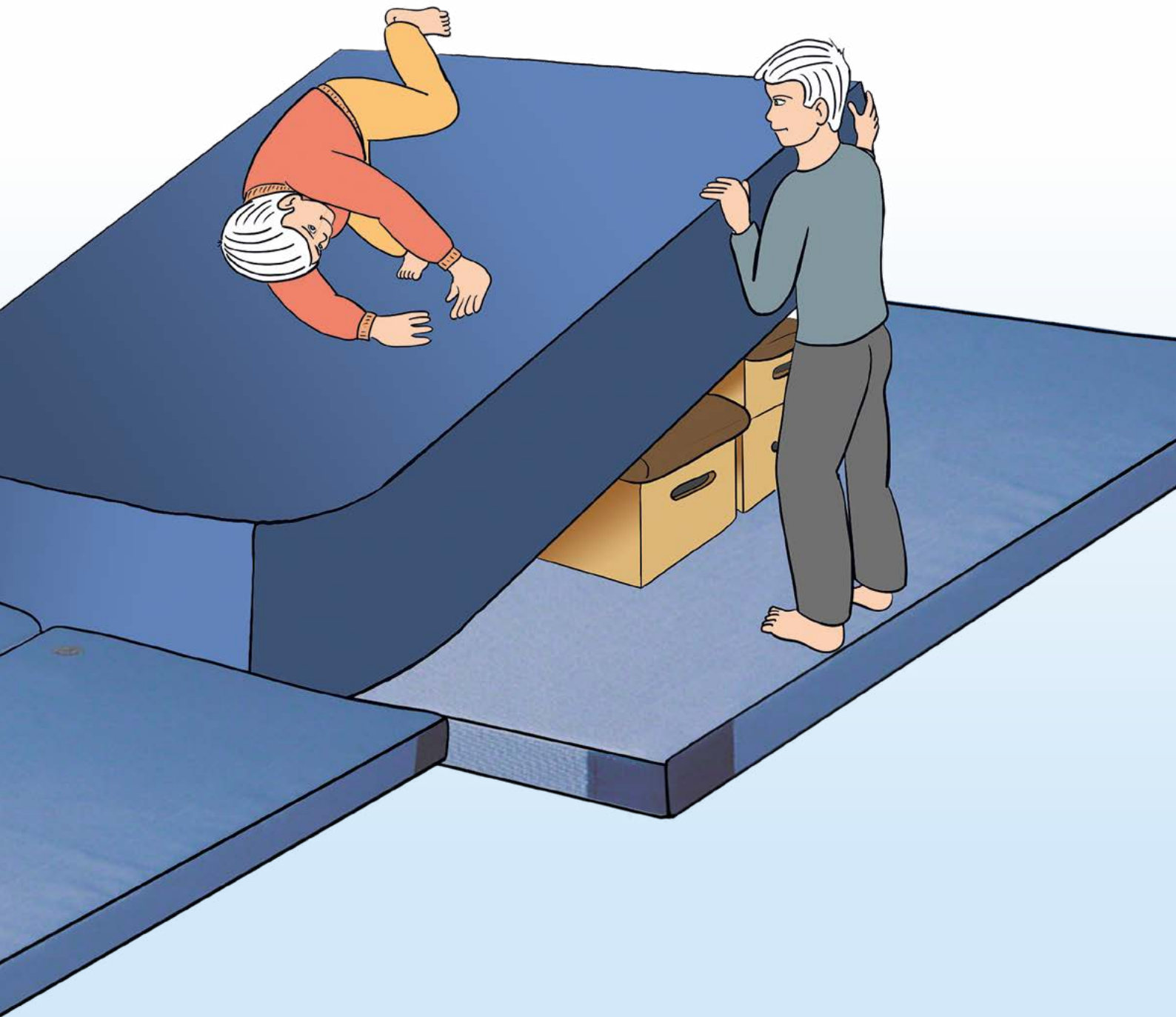


Fallen vorwärts über einem als Querbank knienden Partner – Falltechnik



Fallen vorwärts als Judorolle mittels einer schiefen Ebene







5 Literatur, Links und Ansprechpartner

5.1 Literatur

Ehemals Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband, nun Unfallkasse NRW (2003): *Kämpfen im Sportunterricht*, Handreichung für Lehrkräfte, kostenlos als Download erhältlich, unter *Ringens und Kämpfen – Sichere Schule* (sichere-schule.de) und unter www.sichere-schule.de/media/upload/kaempfen-im-sportunterricht.pdf



Landessportbund NRW (2003): *Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport*, Handreichung des LSB/NWJV/RVNW für Lehrkräfte, als CD-ROM und als Buch beim Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband e. V. erhältlich (E-Mail info@nwjv.de)

Landessportbund NRW (2008): *Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport*, Handreichung des LSB/NWJV/RVNW für Lehrkräfte, Meyer & Meyer-Verlag – aktualisiertes Buch mit ausführlichem Stichwortverzeichnis

Sport unterrichten: Themenheft *Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport, Raufen nach Regeln im Sportunterricht*, WEKA-Verlag – das vorliegende Fortbildungskonzept im Detail als Buch mit Zusatzmaterial für den Unterricht auf einer CD-Rom

DSJ im DOSB (2013): *Persönlichkeits- & Teamentwicklung, Förderung psychosozialer Ressourcen im Judo* – kostenlose Broschüre, u. a. beim DOSB, LSB und DJB erhältlich

Beudels, Wolfgang / Anders, Wolfgang (2001): *Wo rohe Kräfte sinnvoll walten*, Handbuch zum Ringens und Kämpfen in Pädagogik und Therapie, Borgmann Verlag

Riederle, Josef (2011): *Kampfesspiele machen Spaß und unterstützen Jungen in ihrer persönlichen Entwicklung*, Edition Zebra

DJB: Judo Werte – als DIN-A2-Poster „Judo Werte“ des Deutschen Judo Bundes e. V. beim DJB erhältlich (E-Mail info@judobund.de) und auf der Homepage einzusehen
Judowerte : Training & Wettkampf : Jugend : Deutscher Judo-Bund (www.judobund.de)

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung, *Ringens und Kämpfen können*, kostenlos als Download erhältlich:
www.dguv-lug.de/primarstufe/bewegte-schule/ringen-und-kaempfen-koennen



Unfallkasse NRW, PIN 72 *Gemeinsames Lernen im Schulsport Band 1 und 2*,
kostenlos als Download erhältlich, unter
www.unfallkasse-nrw.de/service/medien/schriftenreihe-praevention-in-nrw

Unfallkasse NRW, PIN 88 *Selbstregulation im Schulsport stärken –
den Fall beherrschen*



Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e. V.
Broschüre *Judo & Schule* (www.nwjjv.de/jugend/judo-schule)

Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e. V.
Broschüre *Big five*

Links

- ▶ www.sichere-schule.de/sporthalle
- ▶ www.nwjjv.de/jugend/schuleverein
- ▶ www.nwjjv.de/jugend/judo-schule



5.2 Ansprechpartner

Konzept

Boris Fardel, Unfallkasse NRW

Volker Gößling, Schulsportbeauftragter Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e. V.

Landesweite Ansprechpartner

Unfallkasse NRW

Boris Fardel

E-Mail: b.fardel@unfallkasse-nrw.de

Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e. V.

- Volker Gößling, Ressortleiter Schulsport
E-Mail: volker.goessling@nwjv.de
- Dr. Wolfgang Janko, Ressortleiter Behindertensport
E-Mail: wolfgang.janko@nwjv.de
- Angela Andree, Qualifizierung/Breitensport und Jugendbildung
E-Mail: angela.andree@nwjv.de
- Erik Goertz, Geschäftsführer/Jugendbildungsreferent
E-Mail: erik.goertz@nwjv.de
- Carina Hagen, Fachkraft offener Ganztag, Kooperation Verein Schule
E-Mail: carina.hagen@nwjv.de
- NWJV-Geschäftsstelle
Tel. 0203 7381-622

Ansprechpartner in den fünf Regierungsbezirken

Arnsberg

Sportdezernent Dr. Rainer Fiesel
Bezirksschulsportbeauftragter NWJV Karlheinz Stump
E-Mail: judokalle@gmx.de

Detmold

Sportdezernent Frank Spannuth
Bezirksschulsportbeauftragter NWJV Stefan Struckmeier
E-Mail: stefan-struckmeier@unitybox.de

Düsseldorf

Sportdezernentin Sibylle Wallossek
Bezirksschulsportbeauftragte NWJV Jenny Goldschmidt
E-Mail: jenny.frey@nwjv.de

Köln

Sportdezernent Elmar Kugel
Bezirksschulsportbeauftragter NWJV Michael Weyres
E-Mail: michael.veyres@nwjv.de

Münster

Sportdezernent Thomas Michel
Bezirksschulsportbeauftragte NWJV Irina Arends
E-Mail: iarends@web.de



Weitere Ansprechpersonen sind die qualifizierten Moderatoren von NWJV und Unfallkasse NRW sowie die Ansprechpersonen in den Bezirken und Kreisen des NWJVs. Diese finden Sie unter www.nwjv.de/jugend/judo-schule/ansprechpartner/?type=a%22



Impressum

Herausgeber

Unfallkasse NRW
Moskauer Straße 18
40227 Düsseldorf
Telefon 0211 9024-0
E-Mail info@unfallkasse-nrw.de
Internet www.unfallkasse-nrw.de

Autoren

Boris Fardel
Volker Gößling

Redaktion

Boris Fardel

Zeichnungen

Henning Schäfer – www.budzl.de
Uwe Herrmann (Judowerte) – www.karikaturist.de: S. 24

Gestaltung

saga werbeagentur GmbH
Albrecht-Thaer-Straße 10
48147 Münster

Druck

Druck & Design GmbH
Amelandsbrückenweg 140
48599 Gronau

1. Auflage Oktober 2023

3.000 Exemplare

Bestellnummer

PIN 85

Unfallkasse NRW

Moskauer Str. 18
40227 Düsseldorf
Tel. 0211 9024-0
www.unfallkasse-nrw.de