

## Mögliche Lernziele

- Die Lernenden messen sich in kleinen Kampfspielen nach vorgegebenen Regeln.
- Die Lernenden ritualisieren Kampfbeginn und Kampfbende (Ritsurei).
- Die Lernenden erlernen eine Form des Fallens und einen Hüftwurf.
- Die Lernenden erhalten einen Einblick in eine unbekanntere Sportart.

## Material

- Mattenfeld aus Bodenturnmatten/Tatami: Grösse des Feldes an Klassengrösse angepasst; je grösser, desto mehr Platz und desto weniger Verletzungsgefahr
- Objekte wie Bälle, Bündeli etc. um die man kämpfen bzw. die man verteidigen kann
- Schlagkissen (wo vorhanden)
- Gi-Oberteile und Gürtel (wo vorhanden)

## Sicherheitsvorkehrungen/Regeln

Kampfsportarten sind nicht ganz ungefährlich – wenn von der Sportlehrperson und den Lernenden jedoch gewisse Grundregeln und Vorkehrungen für die Sicherheit eingehalten werden, können Verletzungen vermieden werden. Dazu gehören:

- Gekämpft wird in der Regel ohne Schuhe (an einem sicheren Ort deponieren!); je nach Vorschrift und Vorliebe in Socken oder barfuss (Achtung: Hygiene!).
- Schmuck (Hals-, Armketten, Ohrringe, Piercings) sollen entfernt oder mit einem Pflaster abgeklebt werden – Schmuck kann kaputt gehen oder zu Verletzungen führen...
- Lange Haare sollen zusammengebunden werden.
- Als Tenu werden lange Hosen und T-Shirt – je nach Verfügbarkeit Gi-Oberteile - empfohlen. Es lohnt sich, nicht die neuesten Kleider anzuziehen, da unabsichtlich auch mal eine Naht reissen kann.
- Regeln müssen von der Lehrperson klar kommuniziert und von den Lernenden eingehalten werden. Es empfiehlt sich, zu Beginn der Lektion ein akustisches Signal für den Start (z.B. Go, Los, Hashime...) und für das Ende (z.B. Stopp, Fertig, Iame...) einer Übung zu definieren.
- Für Kampfbeginn und Kampfbende soll ein Ritual bestehen – An-/Abgrüssen (Ritsurei), shake hands etc.
- Um im Kampf Verletzungen zu vermeiden, soll ein Stop-Signal festgelegt werden, das angewendet wird, wenn einem Lernenden Schmerz zugefügt wird (z.B. „stop“ rufen, abklopfen etc.). Bei Anwendung des Stop-Signals müssen alle Griffe gelöst werden und der Kampf / die Übung beginnt von vorne.
- Grundsätzlich wird beim Kämpfen häufig der Übungspartner / die -partnerin gewechselt. Dies soll durch häufige Aufforderung zum Wechseln auch gefördert werden. Für Übungen mit viel Körperkontakt (z.B. Bodenrandoriformen) soll der Partner oder die Partnerin frei gewählt werden können.

Die Sportlehrperson soll die Regeln zu Beginn oder nach und nach während der Lektion klar kommunizieren. Zudem ist es wichtig, dass sie strukturiert durch den Unterricht führt, die Klasse gut anleitet, aufmerksam ist und jederzeit eingreifen kann, falls eine Übung ungenau durchgeführt wird.

## Inhalte

### Aufwärmen

- auf dem Mattenfeld durcheinander laufen (vw, sw, rw)
- dito, versuchen Stirn/Knie/Schultern der anderen Personen zu berühren, ohne selber berührt zu werden
- versuchen andere Personen aus dem Mattenfeld zu stossen; wer draussen ist: 5 Liegestütz oder 5 Rumpfbeugen, dann zurück ins Feld
- Rumpfstabilitätsübungen

### Kleine Kampfspiele zu zweit

- Güggelikampf auf einer Matte

mittels Güggelikampf versuchen den Partner aus der entsprechenden Matte raus zu stossen

Achtung: genügend Platz einberechnen, Unfallgefahr!



- Rausstossen auf einer Matte

dito, an den Armen/Schultern halten und versuchen den Partner aus der entsprechenden Matte raus zu stossen

Achtung: nicht an den Kleidern fassen!



- Liegestütz – auf die Hände tippen

Liegestützposition, versuchen dem Partner auf die Hände zu tippen, wer schafft mehr Punkte?

Achtung: gestreckte Finger!



- Gleichgewichtsspiel – Partner stehend aus dem Gleichgewicht bringen

Punkt, wenn Partner Ferse anheben muss, umfällt, Gleichgewicht verliert; mit rechter und mit linker Hand ausprobieren



- Reaktionsspiel – auf die Finger tippen

ausgestreckte Arme, einer versucht dem Partner auf die Finger zu tippen. Wenn er es schafft, weiterer Versuch; wenn nicht, Rollentausch.

Achtung: nicht stark schlagen funktioniert besser als stark...



- Hände hoch – Füße hoch

auf dem Gesäss sitzend, Füße und Hände abgehoben; mit den Füßen versuchen Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen (auf den Rücken, Füße/Hände auf den Boden)

Achtung: sehr gute Rumpfübung, unterer Rücken stabilisieren!



- 2-Matten-4-Ecken-Spiel

auf je einer Matte gegenüber, eine Person berührt in freier Abfolge die Ecken ihrer Matte, andere Person folgt spiegelbildlich



## Kleine Kampfspiele in der Gruppe

- Linie ziehen

2 Gruppen, auf je einer Seite einer Linie.  
Versuchen, möglichst viele der anderen  
Gruppenmitglieder auf die eigene Seite zu  
ziehen (gehören dann zur eigenen Gruppe...)



- Henne und Habicht

4-5 Personen in einer Kolonne, einander an den Schultern haltend.  
1 Person („Habicht“) vor der Kolonne frei, versucht hinterste  
Person der Kolonne („Henne“) auf den Rücken zu tippen. Vorderste  
Person darf die Arme ausbreiten und Habicht stören, Kolonne darf  
nicht reißen. Wechsel: Habicht wird zur Henne, vorderste Person  
der Kolonne zum Habicht.



- in den Kreis – aus dem Kreis

3-4 Personen im Kreis, an der Hand  
haltend. 1 Person versucht in diesen  
Kreis zu kommen (unter den Armen  
durch oder über die Arme drüber).  
Hände dürfen nicht losgelassen  
werden. Wenn geschafft, Wechsel.

dito, aus dem Kreis heraus



## Fall-/Wurftechniken

- Fallschule seitwärts



Auf beiden Beinen stehen. Gewicht auf 1 Bein verlagern, Spielbein kreuzt Standbein vorne. Standbein beugen, auf die Ferse sitzen. Seitlich fallen. Kopf angehoben, Bodenkontakt mit Arm, Flanke und Bein, andere Hand auf dem Bauch.

- Brett anheben (Körperspannung)

1 Person liegt auf dem Rücken, spannt den Körper an, wird an den Fersen angehoben und behält die Körperspannung.



- Kippstange (Körperspannung)

Gruppe à 3 Personen. 1 Person steht in der Mitte und spannt Körper an, wird in gespanntem Zustand von Seite zu Seite bewegt.



- Hüftwurf (O goshi)



Partner an Handgelenk und Schulter halten. Leicht nach vorne auf die Zehenspitzen ziehen. Eindrehen vor den Partner, Bauch an Rücken, Füße in gleiche Richtung, leicht in die Knie gehen. Beine leicht strecken, Partner schräg über die Hüfte aufladen. Partner zu Boden legen, Handgelenk dabei nie loslassen.

## Schlagtechniken

- Faustschlagtechniken im Kreis
- Beinschlagtechniken im Kreis
- Schlagtechniken auf Kissen
- lockere Fightingformen nach Vorgabe

Vorgabe der „Trefferzone“ z.B. Berührung der Stirn, Schulter, Bauch etc.

## Bodenkampfformen (Bodenrandori)

- Aufsitzen – zu Boden drücken



Auf dem Rücken liegend, Augen geschlossen. Auf das Kommando der Lehrperson (klatschen) aufsitzen und versuchen, Partner auf den Boden zurück zu drücken.

- Partner drehen (vom Bauch auf den Rücken / vom Rücken auf den Bauch)



Partner nur an Bein und Schulter fassen (nicht an den Kleidern).

- Partner auf dem Boden festhalten

Eine Person liegt auf dem Rücken, Partner versucht sie auf dem Rücken festzuhalten (Einsatz des eigenen Gewichts etc.).



- Bodenrandori

Kampf auf den Knien. Ziel den Partner auf den Rücken zu bringen. Halten an den Armen und Schultern (nicht an den Kleidern) erlaubt.



## Literaturhinweise

Die einzelnen Inhalte dieses Skripts können nicht eindeutig einer bestimmten Quelle zugeordnet werden und basieren mehrheitlich auf der Erfahrung in der Praxis. Zur weiteren Vertiefung des Themas wird folgende, nicht abschliessende Liste von Literaturhinweisen empfohlen:

Fardel, B. Kämpfen im Sportunterricht – Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung.  
[http://www.schulsport-nrw.de/info/03\\_fortbildung/pdf/kaempfen\\_im\\_sportunterricht.pdf](http://www.schulsport-nrw.de/info/03_fortbildung/pdf/kaempfen_im_sportunterricht.pdf),  
aufgerufen am 10.10.2009.

Holderle, J. Raufen und Kämpfen im Sportunterricht.  
[http://www.matern-feuerbacher-realschule.de/download\\_dateien/ue\\_raufen\\_und\\_kaempfen.pdf](http://www.matern-feuerbacher-realschule.de/download_dateien/ue_raufen_und_kaempfen.pdf),  
aufgerufen am 10.10.2009.

Kaufmann, R. Ju-Jitsu – Lehrunterlage des SJV. SJV, Bern, 2006.

Korn, M. Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche. Pietsch Verlag, Stuttgart, 2006.

Korn, M. Budospiele für alle Kampfsportarten. Pietsch Verlag, Stuttgart, 2009.

Kurath, M. Kämpfen und Fallen. mobilesport.ch, 02 / 2012. Bundesamt für Sport BASPO, Magglingen, 2012.

Sigg, B., Teuber-Gioiella, Z. Faires Kämpfen. Praxisbeilage 2. mobile, Magglingen, 1999.  
[http://www.sgtv.ch/download/J&S/Spielideen\\_Kaempfen.pdf](http://www.sgtv.ch/download/J&S/Spielideen_Kaempfen.pdf), aufgerufen am 10.10.2009.

## Kontakt

Bei Fragen rund ums Thema „Kämpfen im Sportunterricht“ stehe ich gerne zur Verfügung:

Antonia Erni  
GIBZ Sportteam  
Baarerstrasse 100  
6302 Zug

[antonia.erni@gibz.ch](mailto:antonia.erni@gibz.ch)