Raufen, Rangeln, Ringen
- Kampfspiele für Zwischendurch

Kinder wollen sich messen und können ihre Energie im Alltag zu selten entladen. Das Kämpfen ist die älteste Form des Wettstreits; leider in der allgemeinen Wahrnehmung aber häufig negativ konnotiert. Dabei ist das **miteinander** Kämpfen sowohl für die psychomotorische Entwicklung als auch die Wertevermittlung regelrecht prädestiniert. Das Potenzial dieser Form zur Förderung der Sozialkompetenz und Kooperationsfähigkeit bleibt in unserem Sportunterricht mitunter ungenutzt.

Nach einem kurzen theoretischen sowie organisatorischen Einblick werden wir nach didaktischen Prinzipien verschiedene Übungen ausprobieren, die in unserem Unterrichtsalltag nicht nur einfach umsetzbar, sondern vor allem freud- und bewegungsbetont sind. Neben zahlreichen Kampfspielen liefert die Veranstaltung außerdem ein großes Repertoire an Übungen, die Vertrauen, Kooperation und Kräftigung fördern. Die Übungen und Spiele lassen sich, unabhängig der Schulform, des Jahrgangs oder des Lernbereichs, sehr gut in den eigenen Unterricht einbauen.

Alle Kolleginnen und Kollegen erhalten ein anschauliches Handout mit theoretischen Grundlagen und einem breiten Übungsspektrum zur Anregung im eigenen Unterricht. Außer die Bereitschaft zum Mitmachen und einer körperlichen Berührungstoleranz werden keine weiteren Aspekte vorausgesetzt.

1. Vorüberlegungen:

Thüringer Lehrplan Sport, Gymnasium (2016), S. 48.
Am Ende der Klassenstufe 12 bzw.13 kann der Schüler
- *einen Übungskampf mit einer hohen Technikvielfalt bestehen,*
- *judospezifische Techniken demonstrieren,*
- *Elemente der Selbstverteidigung demonstrieren,*
- *Kampfregeln und Rituale einhalten.*

Selbst- und Sozialkompetenz
Der Schüler kann:
- Ängste und Hemmungen beim Fallen überwinden und abbauen,
- mit Sieg oder Niederlage im Übungskampf konstruktiv und sportlich fair umgehen,
- sich beim Üben und Kämpfen höflich, fair und hilfsbereit verhalten, um die Unversehrtheit des Partners nicht zu gefährden,
- in kooperativen Lernformen mit einem Partner üben,
- die Vorschriften (z. B. auf der Judomatte) und Regeln der Hygiene (am eigenen Körper) einhalten und auf ihre Einhaltung achte

Persönliche Schwerpunktsetzung
- Pädagogische Perspektiven (Dietrich Kurz)
  - Gesundheit, Soziales Miteinander, Ausdruck, Eindruck, Wagnis, Leistung
- Philosophie des Judo
  - Respekt, Fairness, soziales Miteinander, Hilfsbereitschaft, Disziplin, Kooperation, Anstrengungsbereitschaft, Höflichkeit, Ernsthaftigkeit, Mut, Ehrlichkeit, Selbstbeherrschung, Wertschätzung, Bescheidenheit, Hygiene, Verantwortung

2. Praxis

Allg. Erwärmung
- ua Kooperative Spiele, Kräftigungsspiele, Kampfspiele, Vertrauensspiele, Grundelemente des Turnens, TaeBo, Dehnung und Kräftigung (PA)

Spielerische Erwärmung
- Mc. Donalds
- Judohaschen
- Löwenjagd
- Schildkrötendrehen
- Tigerball
- Rübenziehen

Lauferwärmung / Kräftigung
- Laufen in Bewegungsrichtung mit verschiedenen Laufübungen
- Kettenreaktion: Laufen mit erholenden Unterbrechungen und Zusatzaufgaben:
  - Grätsche, Bock
  - Slalom -> Vierfüßlergang
  - Sprung über liegendem Partner mit rechten / linken Bein
  - Bankposition (Schlusssprünge)
  - Liegestütz -> in Bauchlage durchkrabbeln

Partnerübungen für Kräftigung, Vertrauen und Kooperation
- Doppel-Liegestütz, Kniebeuge, Rumpfaufrichten -> Achtung: BD
- Bahnentraining: Tragen, Schieben, Ziehen, Panzerrrolle, Balancieren
- Am Körper Durchsteigen und Umwandern
- In Dreiergruppe: schlafender Mensch, Pendel, Katzenrollen

Kampfspiele
- Einbeinstand: rechte Hand drücken, linke Hand drücken, oben-unten, Handrücken
- Zweibeinstand aus Hocke: Kampf ums Gleichgewicht, Schieben ziehen
- Kampf um Berührung, Schulter oder auch Gesäß
- Sumoringen
- Tauziehen
- Kanaldeckelspiel bzw. Kampf um die Linie
- Gürtelkreis sortieren lassen nach Name, Größe, Geburtstag uä
- Beinhakeln
- Rodeo: 1. Besteigen, Abwerfen, Umreißen
- Übergang zum Raufen

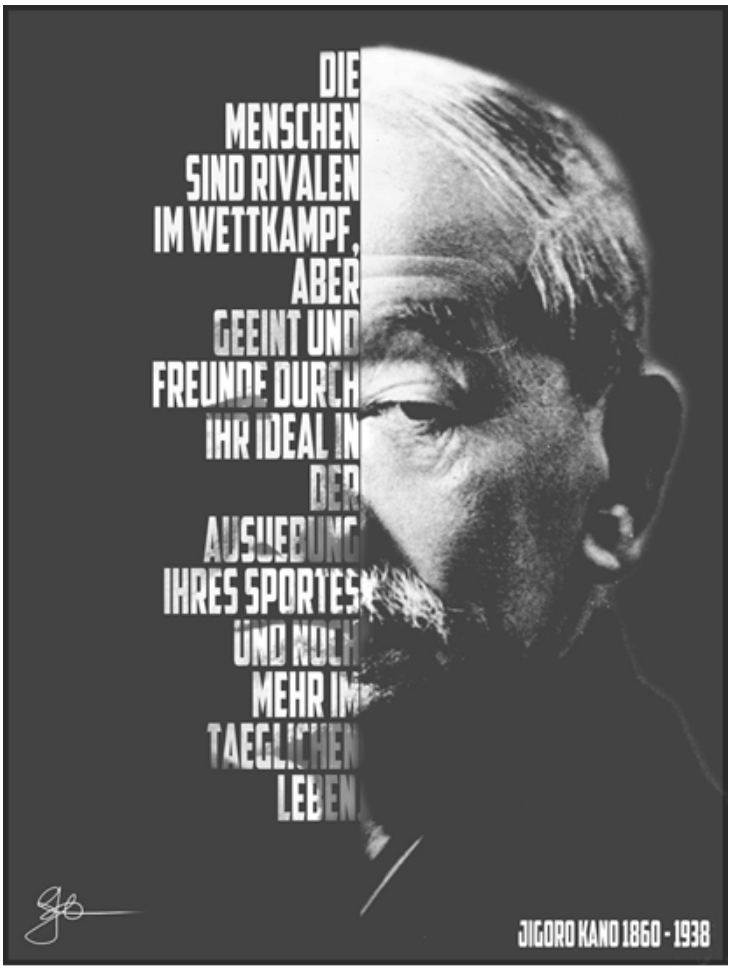
Raufen
- Belastungsübungen: Rücken, Bauch, nach oben kommen
- freies Raufen mit Ziel, den Partner auf dem Rücken zu fixieren (intuitiv)
- **Übergang zum Judo: Erschließen Kesa-Gatame**

3. Didaktische und methodische Hinweise

- Technik vor Schnelligkeit
- Wechselnde Partner
- Stationsarbeit
- Fallschule vor Wurfschule
- Vom Boden zum Stand

4. Literaturempfehlungen

- Judo im Schulsport: Grundlagen - Methodik – Technik; Herz, Eisenacher, Schwarwel, 2010
- Sport – Theorie für die Sekundarstufe 1; Thorhauer, Wohlgefahrt; 2005
- Deutscher Judo-Bund, Aus- und Fortbildung: https://www.judobund.de/aus-fortbildung/
- Deutscher Judo-Bund, Spielesammlung: https://www.judobund.de/jugend/spielesammlung/



Vom Raufen zum Kämpfen

5. Handout