

Art der Veranstaltung: → Sportlehrer-Tag 2020

Thema: Wo rohe Kräfte sinnvoll walten / Rücksichtsvoll kämpfen lernen

Referent: Torsten Cordts → torsten.cordts@t-online.de

Vorbemerkung

Im heutigen Schulalltag sind vielfältige Formen des Kampfes und des Kämpfens präsent. Die Bandbreite reicht dabei vom Ringeln und Raufen bis zur brutalen Prügelei. Das bewusste Wahrnehmen von Differenzen (z.B. regelgeleitetes faires Kämpfen im Unterschied zu ungeregeltem, unfairm) und das bewusste Erlernen partnerschaftlicher Verhaltensweisen im Rahmen eines kämpferisch ausgerichteten Bewegungsdialogs können maßgeblich dazu beitragen, Sozialkompetenz, Empathie und Widerstandskräfte gegen Gewalt zu entwickeln. Dazu kann der Bewegungsbereich Ringen und Raufen, der eine körperkontakt-intensive und zugleich berührungsfreundliche Kampfform darstellt, beitragen. Ringen und Raufen entspricht sehr natürlichen Bewegungswünschen und -bedürfnissen.

1. Körperkontakt aufnehmen und akzeptieren, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen entwickeln

Miteinander ringen und kämpfen bedeutet, den unmittelbaren Körperkontakt zum Partner zu suchen und zuzulassen. Spielformen zur Anbahnung von Körperkontakt leisten hierbei einen wichtigen Beitrag sich auf Berührungen einzulassen. So können Hemmungen leichter abgebaut und Grenzen verschoben und/oder neu definiert werden.

Vertrauensbildende Maßnahmen haben die Aufgabe, ein behutsames und achtsames Umgehen mit sich und den anderen anzubahnen. Dieses erfordert ein hohes Maß an Bereitschaft, sich auf andere einzustellen, sich einzulassen und vor allem sich auf diese zu verlassen.

Aufgaben, die das Führen und Geführt werden zum Inhalt haben, vermitteln diese Erfahrungen erst dann unmittelbar, wenn die visuelle Wahrnehmung ausgeschlossen und damit die Abhängigkeit vom Partner spürbar wird.

1.1 Körperteile begrüßen sich

Beschreibung: Die Gruppe läuft zur Musik durch die Halle. Bei Musikstopp nennt der Spielleiter einen Körperteil. Mit diesem Körperteil sollen sich nun ganz schnell viele Mitspieler begrüßen.

1.2 Sandwichspiel

Beschreibung: Alle Schüler laufen kreuz und quer durch den Raum (nach Musik). Nun nennt der Spielleiter einen Begriff aus dem Fast Food, der von den Schülern möglichst schnell umgesetzt wird.

Vorher festgelegte Bezeichnungen werden folgendermaßen dargestellt:

Pommes / Schüler legen sich einzeln lang auf den Boden

Sandwich / 2 Schüler legen sich übereinander

Hamburger / 3 Schüler legen sich übereinander

Cheese Sandwich / 4 Schüler legen sich übereinander

Big Sandwich / 5 Schüler legen sich übereinander

1.3 Blindenführer

Beschreibung: Sehende führen Blinde

durch Berühren: - mit Handfassung - nur mit einer Fingerspitze

durch akustische Signale: - Glocke, Rassel, vereinbarte Laute

durch einen Raum oder über einen Geräteparcours

Partner frei wählen lassen!

1.4 Gassenlauf

Beschreibung: Die Mitspieler stellen sich in einer Gasse mit ca. 2-5 m Abstand voneinander auf. Ein Teilnehmer steht am Anfang der Gasse, schließt die Augen und läuft so schnell, wie er sich traut, durch sie hindurch. Das vorletzte Paar ruft laut und deutlich stopp, sobald der Läufer es erreicht hat. Durch Geräusche können die Mitspieler Orientierungshilfen geben.

1.5 Fangen und Erlösen mit Körperkontakt

Beschreibung: Ein Mitspieler ist Fänger und versucht die anderen abzuschlagen. Wer abgeschlagen wurde, bleibt stehen. Er kann ins Spiel zurück, wenn er durch einen noch freien Mitspieler umarmt und/oder in die Höhe gehoben wurde.

1.6 Kleines Pendel

Beschreibung: Zwei Schüler stehen einander in Schrittstellung gegenüber. Zwischen ihnen befindet sich ein weiterer Schüler, der sich – mit zunehmender Sicherheit und wachsendem Vertrauen auch mit geschlossenen Augen – nach vorne und hinten fallen lässt (Körperspannung!). Er wird von den Mitspielern mit nach vorn gestreckten Armen leicht abgefangen und wieder sanft weggeschoben. Zu Beginn dieser Übung die Hände auflegen und reaktionsbereit stehen! Geschlossene Augen und Stille intensivieren das Erleben dieser Bewegung.

2. Auf dem Weg zum Kämpfen: Spiele um das Gleichgewicht

Dieser Teil beinhaltet spielerische Zweikampfübungen zur Gleichgewichtsschulung, bei denen es weniger um den Einsatz körperlicher Kraft als viel mehr um Geschicklichkeit (Ausweichen/Nachgeben/Ausnutzen der gegnerischen Kraft) und Reaktionsschnelligkeit geht. Diese ersten Zweikämpfe sind in der Regel schnell entschieden und bieten von daher die Chance, vielfältige Erfahrungen mit unterschiedlichen Partnern zu sammeln. So werden Zusammenhänge von Aktion und Reaktion kennen gelernt und die Fähigkeit entwickelt, wachsam und flexibel auf Angriffe zu reagieren und als Angreifer gegnerische Kräfte zu nutzen. Schließlich wird dabei auch die eigene Körperwahrnehmung verbessert.

2.1 Kampf auf der Linie

Beschreibung: Zwei Mitspieler stehen einander gegenüber und legen ihre Handflächen gegeneinander. Die Beine sind geschlossen. Ziel ist es, durch Drücken und Nachgeben den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Derjenige hat verloren, der seinen Fuß anhebt oder versetzt. Variante: Die Füße der beiden Mitspieler sind hintereinander aufgesetzt.

2.2 Schwebesitzkampf

Beschreibung: Partner A und B sitzen sich gegenüber und versuchen im Schwebesitz mit Hilfe von Fuß- und Beinbewegungen, den Partner aus seinem „schwebenden Gleichgewicht“ zu bringen und zu erreichen, dass der Partner auf den Rücken fällt. Dabei sind die Arme vor der Brust verschränkt.

2.3 Hahnenkämpfchen

Beschreibung: Jeweils zwei Spieler stehen bzw. hüpfen auf einem Bein, haben die Arme vor der Brust verschränkt und versuchen, sich gegenseitig durch Schubsen so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass der andere Fuß aufgesetzt werden muss.

2.4 Insel-Duell

Beschreibung: Die Hälfte der Spieler steht mit einem Fuß in einem Gymnastikreifen, mit dem anderen außerhalb. Alle anderen hüpfen auf einem Bein an diesen „Inselbewohnern“ vorbei. Auf ein Zeichen hin (od. Musikstopp) versuchen sie, durch Ziehen oder Schieben einen Bewohner aus seinem Kreis zu drängen. Wer es geschafft hat, dem gehört die „Insel“.

2.5 Rodeo

Beschreibung: Partner A geht in Bankstellung und stützt sich auf seinen Händen ab. Partner B setzt sich auf dessen Rücken, möglichst nah an das Gesäß. Nun verschränkt der „Reiter“ seine Füße hinter den Oberschenkeln des „Pferdes“. Dieses versucht durch Drehungen und/oder plötzliches Abstoppen der Vorwärtsbewegung, den „Reiter“ abzuschütteln (dabei bleiben die Hände auf dem Boden). Der „Reiter“ darf sich nicht am Körper des Pferdes festhalten.

Variante: Durch Hin- u. Herbewegungen darf der „Reiter“ versuchen, das „Pferd“ umzuwerfen.

3. Kampfspiele mit indirektem Körperkontakt

Als Einstieg eignet sich besonders der Einsatz von Gegenständen, die es zu umkämpfen gilt. Hierbei ergibt sich gleichzeitig die Chance zu unbefangener, intensiver körperlicher Nähe, da sich die Aufmerksamkeit der Kämpfenden vornehmlich auf den umkämpften Gegenstand richtet und der

zeitlich variierende Körperkontakt vorerst kaum bewusst wahrgenommen wird. Grundsätzlich sollte bei den Kampfspielen der Lehrweg „vom indirekten zum direkten Körperkontakt“ eingehalten werden.

3.1 Wäscheklammerjagd

Beschreibung: Jeder Teilnehmer erhält eine Wäscheklammer, die er gut sichtbar an seiner Kleidung befestigt. Ziel ist es, möglichst viele Wäscheklammern abzuziehen. Eroberte Wäscheklammern dürfen nicht in der Hand gehalten werden, sondern müssen sofort nach Erwerb an der eigenen Kleidung neu befestigt werden.

3.2 Medizinballschieben / -ziehen

Beschreibung: Zwei sich in Bauchlage gegenüberliegende Partner sollen einen auf dem Boden liegenden Medizinball über eine bestimmte Markierung schieben bzw. ziehen.

3.3 Einen Schatz verteidigen

Beschreibung: Die Partner befinden sich auf einer kleinen Matte. Einer von beiden hat einen Schatz unter sich versteckt (z.B. ein Tuch oder einen kleinen Ball). Der Verteidiger darf seine Hände nicht zum Verteidigen des Schatzes einsetzen, der andere Partner soll ihm den Schatz mit fairen Mitteln entwenden. Danach wechseln die Rollen.

3.4 Klemmball

Beschreibung: Zwei Spieler stehen sich einander gegenüber und haben je einen Gymnastikball in Höhe der Knie zwischen den Beinen eingeklemmt. Sie sollen versuchen, den Ball des Gegners wegzuschlagen, ohne dabei selber wegzuhüpfen. Der eigene Ball sollte nicht verloren gehen.

4. Kampfspiele mit direktem Körperkontakt

Bei Spielformen, die darauf abzielen eine Spielfläche, d.h. einen Raum, zu verteidigen bzw. zu erobern oder bestimmte Körperpositionen bei Gegenspielern zu erzwingen, richtet sich das Bewegungshandeln direkt auf den Partner, der damit zum Partner-Gegner wird. Dabei ist auch das Orientierungsvermögen stärker gefordert.

4.1 Regenwürmer im Glas

Beschreibung: Alle Mitspieler sind „Regenwürmer“ und robben und kriechen über die Mattenfläche über-, unter- und durcheinander. Sie dürfen sich dabei ein wenig festhalten und am Weiterkommen hindern.

4.2 Unumstößlich

Beschreibung: Partner A befindet sich in Bankstellung, wobei Hände wie Knie ein wenig nach außen aufgesetzt werden, um eine stabile Position zu erhalten. Partner B versucht, durch Ziehen und Schieben an Hüfte und Schulter Partner A aus dem Gleichgewicht zu bringen und auf die Seite zu drehen.

4.3 Kampf mit dem Krebs

Beschreibung: Partner A („Krebs“) liegt auf dem Rücken. Partner B versucht die „Scheren des Krebses“ (Beine des Partners) geschickt zu umlaufen, um sich auf den Oberkörper des Partners zu legen und diesen am Boden festzuhalten. Der „Krebs“ darf sich nur in der eigenen Rücklage verteidigen.

4.4 Wildpferd zähmen

Beschreibung: Partner A („Cowboy“) versucht sein „Wildpferd“ (Partner B) in folgender Weise zu zähmen. Das „Wildpferd“ ist in Bankstellung und der „Cowboy“ versucht aufzusatteln, indem er sich auf den Rücken des Partners setzen kann. Mit dem Aufsitzen sind diese gezähmt. Die „Wildpferde“ versuchen ihrerseits, sich wegzudrehen und auszuweichen. Diese dürfen die Hände nicht vom Boden abheben.

Variante: Das „Wildpferd“ ist erst dann gezähmt, wenn der Cowboy mindestens 10 Sek. auf dem Rücken sitzen bleiben konnte.

4.5 Werwolf

Beschreibung: Ein Mitspieler wird als „Werwolf“ bestimmt, der auf allen Vieren beginnt und versucht, die weglaufenden Mitspieler zu fangen bzw. abzuschlagen. Wer abgeschlagen wurde, wird ebenfalls

zum „Werwolf“. Um die Chancen des „Werwolfs“ zu verbessern, wird das Spielfeld begrenzt. Wer es verlässt, wird ebenfalls zum „Werwolf“.

Variante: Statt Abschlagen den Spieler festhalten und direkt zu Boden ziehen.

4.6 Ausbrechen aus dem Kreis

Beschreibung: Sechs bis acht Teilnehmer bilden einen engen Kreis, indem sie sich gegenseitig einhaken. Ein Mitspieler soll aus der Kreismitte ausbrechen.

Variante: Der Kreis wird vergrößert und zwei bis drei Mitspieler sollen aus ihm ausbrechen.

4.7 Kanaldeckelspiel

Beschreibung: Die Partner stehen außerhalb des aus Sprungseilen gelegten Kreises und fassen sich an den Händen. Wer durch Ziehen den Mitspieler zum Betreten des Kreises zwingen kann, erhält einen Punkt. Geschicktes Überspringen des Kreises (des „Kanalschachts“) ist erlaubt.

Varianten: Beide Partner stehen im Kreis und sollen ihren Gegenüber mit den Händen, den Schultern, dem Rücken oder dem Po aus dem Kreis schieben bzw. drücken.

4.8 Rücken klopfen

Beschreibung: Zwei Mitspieler stehen einander gegenüber und halten sich an einer Hand fest (beide die rechte od. beide die linke). Nun versuchen sie gleichzeitig, auf den Rücken des Partners zu klopfen.

Variante: Andere Körperteile dürfen getroffen werden (Po, hinterer Oberschenkel).

4.9 Bärenringen

Beschreibung: Die beiden Partner stehen einander gegenüber und versuchen gleichzeitig, sich jeweils unterhalb der Arme des anderen zu umarmen. Gewonnen hat derjenige, dem es gelingt, seine Händflächen auf dem Rücken des Partners zu berühren.

Variante: Wem es gelingt, den Partner in der o.g. Form zu umarmen, darf den Partner kurz vom Boden hochheben.

4.10 Mauern verschieben

Beschreibung: Die Gruppe stellt sich mit dem Rücken zueinander in einer Gasse auf. Sie haken sich mit den Armen ein und versuchen dann, Rücken gegen Rücken die jeweils andere Mannschaft über eine Linie zu drücken.

4.11 Massensumo

Beschreibung: Zwei Mannschaften bilden durch Unterhaken je eine Kette. Jede Mannschaft versucht, die andere vorwärts über eine Markierung zu drücken.

Literaturhinweise:

Wolfgang Beudels / Wolfgang Anders: Wo rohe Kräfte sinnvoll walten, Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie, Verlag Borgmann, Dortmund 2002. (ISBN 3-861-45-251-0)

Kämpfen im Sportunterricht, Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung.
Herausgeber: Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband (RGUVV), Heyestr. 99,
40625 Düsseldorf.

Kostenloser Download unter:

<http://www.rguvv.sichere-schule.info/kaempfen/kis/kis.htm>

Art der Veranstaltung: → Sportlehrertag 2020

Thema: Vom Ringen und Raufen zum Judo

Referent: Torsten Cordts → torsten.cordts@t-online.de

Vorbemerkungen

Kinder und Jugendliche haben das Bedürfnis, zu rangeln und ihre Kräfte zu messen. Dies kann zum Problem werden, wenn Gelegenheiten fehlen, Zweikämpfe in kontrollierter und verantwortungsvoller Form auszutragen. Hier setzt der Themenbereich „Raufen, Ringen und Verteidigen“ der Fachanforderungen für den Schulsport in Schleswig-Holstein an. Die Idee „Kämpfen als Dialog“ soll vermittelt werden.

Zweikämpfen mit Körperkontakt stellt ein besonderes soziales Erfahrungsfeld dar. In der Literatur werden Sportarten mit diesem Erscheinungsbild (z.B. Judo & Ringen) motorische, persönlichkeitsbildende und soziale Aspekte zugesprochen.

Als Einstieg in den Themenbereich „Ringen und Raufen“ kann auf Spiel- und Übungsformen der folgenden Bereiche zurückgegriffen werden:

1. Körperkontakt aufnehmen und akzeptieren, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen entwickeln
2. Auf dem Weg zum Kämpfen: Spiele um das Gleichgewicht
3. Kampfspiele mit indirektem Körperkontakt
4. Kampfspiele mit direktem Körperkontakt

Angaben zu Beschreibung, Variationen der Übungen finden sich in meinem Praxisangebot: **Wo rohe Kräfte sinnvoll walten** (ebenfalls im Handout zum Sportlehrertag 2020 vorhanden).

Bei der Einführung in die Zweikampfsportart Judo sollen folgende pädagogische Perspektiven Beachtung finden:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- Etwas wagen und verantworten

Judo stellt aufgrund seiner Nähe zum spielerischen Ringen und Raufen ein geeignetes Bewegungs- und Handlungsfeld für Schüler dar und rundet damit den Themenbereich ab.

Sportart Judo / Didaktische Vorbemerkungen

Judo ist mehr als nur eine Zweikampfsportart, die eine direkte körperliche Auseinandersetzung mit dem Partner beinhaltet. Bereits der Begründer KANO hat im Judo primär ein Erziehungssystem gesehen, das auf körperlichen Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit Partnern beruht und zwei Prinzipien, dem „Sei-Ryoku-Zen-Yo“ (bester Einsatz von Geist und Körper) – dem technischen Prinzip sowie dem „Ji-Ta-Kyo-Ei“ (gegenseitige Hilfe für wechselseitigen Fortschritt und beiderseitiges Wohlergehen) – dem moralischen Prinzip, unterliegt. Speziell das moralische Prinzip verdeutlicht den erzieherischen Charakter, den diese Sportart vermitteln will. Um Techniken zu erlernen, muss man sich bewusst sein, dass der Partner nicht nur ein Übungsobjekt ist, sondern jemand, ohne dessen Mitwirken die eigene Judoausbildung überhaupt nicht möglich wäre.

Wie wichtig der Zweikampf bei Kindern ist, beweisen die häufigen kleinen Rangeleien im Schulalltag. Die Sportart Judo bietet eine günstige Gelegenheit, in der die Beherrschung der aggressiven Momente ermöglicht wird. Der Schüler erfährt soziale Beziehungen und wird zu bewusster und verantwortungsvoller Kontrolle seiner Kräfte erzogen.

Die Schüler sollen die unterschiedlichen Techniken der Sportart in spielerischer Form erlernen. Dabei ermöglicht die Judoausbildung grundlegende Körper- und Bewegungserfahrungen (Rollten, Wälzen, Ziehen und Schieben). Es wird davon ausgegangen, dass die

vielseitigen Bewegungsformen koordinative Fähigkeiten wie Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeit fördern.

Ein wichtiger Bestandteil in der Ausbildung soll der Bodenkampf sein. Die Schüler wollen sich vergleichen, ihre Kraft und Leistung an einem Partner messen.

Die Schüler sind schon in der ersten Stunde in der Lage, einen Kampf am Boden durchzuführen. Es wird das Kämpfen bewusst auf die Bodenlage reduziert, da hier zum momentanen Könnensstand der Schüler die größte Sicherheit gegeben ist. Notwendig ist ein gewisses Maß an Regelbeachtung, denn nur in einem geregelten sozialisierten Kampf kann ein Miteinander im Gegeneinander gelingen. Die Bodenarbeit erweist sich dabei als enorm bewegungsintensiv, wirkt körperlendend und kräftigend.

Von nicht zu unterschätzender Bedeutung ist die Vielzahl der Techniken im Judo. Jeder Schüler kann sich, seiner individuellen körperlichen Gegebenheiten entsprechend, bestimmte Techniken herausuchen und dann erfolgreich anwenden.

Der Schüler lernt auf die im Judo besondere Art, mit seinem Körper zu begreifen, kämpferische Eigenschaften nicht nur zu entwickeln, sondern auch zu dosieren. Er wird zur Rücksichtnahme auf die Unversehrtheit des Partners erzogen und kann selbst von seinem Partner Rücksicht erwarten.

Organisatorische Hinweise

Da in der Regel keine Judoanzüge zur Verfügung stehen, hat sich als Alternative folgende Kleidung bewährt: langärmeliges Sweatshirt oder langärmelige Jacke und lange Hose.

Aus Sicherheitsgründen ist beim Judo das Ablegen jeglichen Schmucks (Uhren Ketten, Halsbänder, Ringe, Piercing, Haarspangen etc.) notwendig.

Einfache Matten und (möglichst feste) Weichböden in der Sporthalle genügen, Zwischenräume sind zu vermeiden (Schlaufen unterstecken).

Ideal ist die Mitbenutzung der in vielen Schulen anzutreffenden Judomatten.

Judo-Vereine stehen der Entwicklung des Judo im Schulsport oft positiv gegenüber, es können sich so Möglichkeiten ergeben, Judo als Arbeitsgemeinschaft in Kooperation von Schule und Verein anzubieten und interessierte Schülerinnen und Schüler in Sportvereine zu integrieren.

Unterrichtsinhalte

Den Schülern sind zunächst grundlegende Dinge des Judo zu vermitteln.

a) **Haltetechiken** gehören zum elementaren Repertoire für den Bodenkampf.

Flexibilität, Antizipation, das Wechseln von einem Haltegriff in den anderen, Gewichtsverlagerung, Kampf in spielerischer Form sind dabei wesentliche Bestandteile.

Das Prinzip der Haltegriffe besteht darin, den auf dem Rücken liegenden Partner festzuhalten. Während des Haltegriffs muss der Haltende versuchen, den Partner mit dem ganzen Körpergewicht zu belasten und so zu ermüden. Der ständige Wechsel von Spannung und Entspannung, Verlagerung des Körperschwerpunktes, ökonomischem Einsatz der Kraft und variantenreiche Anwendungsmöglichkeiten der Techniken sind die wichtigsten Merkmale des Bodenkampfes.

Folgende Grundhaltegriffe werden den Schülern angeboten:

- Kesa-Gatame ➤ Schärpe (der Partner wird mit einer Körperseite belastet)
- Kami-Shio-Gatame ➤ Oberer Vierer (der Partner wird vom Kopf her unter Einschluss der Oberarme belastet)
- Yoko-Shio-Gatame ➤ Seitvierer (der Partner wird von der Seite her belastet)
- Tate-Shio-Gatame ➤ Reitvierer (der Haltende setzt sich auf den Partner und umklammert den Kopf und einen Arm)

Befreiungen aus den Haltegriffen (z.B. durch Überrollen, Herauswinden) sind zuerst mit einem kooperativen Partner, später gegen den dosierten Widerstand des Partners zu üben. Wenn die Grundhaltegriffe erlernt wurden, kann bereits gezielt mit Übungskämpfen (im Judo ⇒ Randori) begonnen werden. Dabei bieten Bodenkämpfe geeignete Möglichkeiten, mit nur geringen Vorerfahrungen einen richtigen Zweikampf durchzuführen und das bisher

Erarbeitete anzuwenden. Es können hierbei die Kampfformen verändert und die Regeln den Bedürfnissen der Gruppe angepasst werden. Beispiele für mögliche Bodenkampfformen mit dem Partner sind:

- Beginnend aus unterschiedlichen Ausgangssituationen: Ein Schüler befindet sich in Bauch-, Rücken- oder Bankposition. Der andere Schüler greift von der Seite, vom Kopf oder von den Beinen her an.
- Kämpfen mit verschiedenen Aufgabenstellungen: z.B. den Partner mit einer festgelegten Haltetechnik fixieren; ein Schüler darf nur verteidigen, der andere Schüler muss angreifen.
- Bodenkampf paradox: Partner in eigener Rückenlage festhalten („Wer unten liegt, gewinnt“).
- Übungskämpfe mit Handicaps: Dem stärkeren Partner wird ein Handicap auferlegt, z.B. ein Tennisball in die Hand gegeben oder die Beine zusammengebunden.

Die Partnerwahl sollte stets freiwillig erfolgen. Partnerwechsel sollten jedoch bewusst angeboten werden, denn nur vor diesem Hintergrund können Schülerinnen und Schüler vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln.

In der direkten kämpferischen Auseinandersetzung ist das Risiko, sich oder andere zu verletzen, latent vorhanden. Jeder Schüler muss die Möglichkeit haben, den Kampf von sich aus zu unterbrechen. Dies gilt besonders für Situationen, in denen man erstmalig solche „typischen Kampferfahrungen“ sammelt. Auf das Wort „Halt“ oder „Stopp“ ist jede Kampffaktion sofort zu unterbrechen. Es kann auch das beim Judo typische zweimalige Abschlagen mit der Handfläche auf dem Boden oder dem Körper des Partners verwendet werden.

b) Voraussetzung für den Beginn der Wurftechniken ist das Erlernen der **Fallübungen**. Sie sollten in jeder Übungsstunde wiederholt und gefestigt werden. Wichtig ist eine Automatisierung der Fallübungen, d.h. die zunächst durchdachte und bewusste Aktion muss einer intuitiven weichen. Es werden zunächst die Fallübungen rückwärts und seitwärts, später das Fallen vorwärts eingeführt. Besonders die Fallübung seitwärts findet bei den Wurftechniken die häufigste Anwendung und wird nachfolgend beschrieben. Die **Fallübung seitwärts** ist sowohl links als auch rechts durchführbar. Die auftreffende Körperfläche sollte möglichst groß sein (je größer die Aufprallfläche ist, desto kleiner wird der Druck pro Flächeneinheit). Das Abschlagen ist nur mit einem Arm möglich. Während der eine Arm beim Fallen an der Kleidung des Werfenden noch festhält, wird mit dem anderen freien Arm abgeschlagen. Dieser Arm darf jedoch keinen abstützenden Effekt haben (Verletzungsgefahr). Durch den Armschlag auf die Matte wird eine Gegenbewegung zum Fall ausgeführt, der Aufprall auf die Matte wird gebremst.

c) Entscheidend beim Erlernen verschiedener **Grundwürfe** ist das methodische Vorgehen. Vorbereitende Übungen und zielgerichtete Spiel- und Übungsformen stehen dabei im Vordergrund.

Den Schülern ist bei der Vermittlung einer Wurftechnik die besondere Phasenstruktur der Bewegung zu verdeutlichen.

Wurftechniken gehören zu den azyklischen Bewegungsformen, d.h. sie sind in unterschiedliche Phasen unterteilt.

1. Die Vorbereitungsphase: In dieser Phase wird das Gleichgewicht des Partners durch Zug oder Druck der Arme in eine Richtung gebrochen.
2. Die Hauptphase: Sie beginnt nach dem Gleichgewichtsbrechen mit dem so genannten Eindrehen, um den Partner zu werfen.
3. Endphase: Der Werfende muss den Partner während der gesamten Wurfausführung ständig kontrollieren können. Er muss den geworfenen Partner festhalten und ein gefahrloses Landen bzw. eine notwendige Unterstützung bei der Landung ermöglichen.

Im Judo unterscheidet man Wurftechniken aus dem Stand und aus der Bodenlage. In der Anfängerausbildung stehen die Wurftechniken aus dem Stand im Vordergrund, da diese einfacher zu erlernen sind.

Aus diesen Standtechniken sind es wiederum die Hüftwürfe, mit denen der Anfängerunterricht beginnen sollte. Spezifische Bewegungselemente sind bei diesen Würfen ähnlich (z.B. Gleichgewichtsbruch, Eindrehen in den Wurf, Einsatz der Hüfte, Wurf nach vorn). Für das Erlernen der Eindrehtechniken ist der große Hüftwurf (O-Goshi) besonders geeignet, weil mit ihm das übergeordnete Prinzip aller Eindrehtechniken

- Eindrehen und unter den Schwerpunkt gehen,
- Körperkontakt Rücken – Bauch herstellen und nach vorne werfen,

schnell und ohne größeren Schwierigkeiten erlernt werden kann. Der O-Goshi stellt die Basistechnik aller Eindrehtechniken dar.

Für die methodische Vermittlung bietet sich folgende Vorgehensweise an:

1. das „Mehlsacktragespiel“: Fasse deinen Partner um die Hüfte, sodass er ganz schlaff auf deiner Hüfte liegt. Trage ihn ein paar Schritte und lege deinen Partner vorsichtig auf den Boden. Der Partner versucht in der Endposition des seitlichen Fallens zu landen.
2. Situation sinnvoll nutzen: Der zu werfende Partner schiebt ⇒ großer Hüftwurf. Der zu werfende Partner schiebt, der Werfende gibt dem Druck des zu Werfenden nach, legt seinen Arm um dessen Hüfte, bringt durch eine halbe Drehung seinen Rücken vor den Bauch des zu Werfenden, beugt leicht die Knie und wirft ihn durch Zug nach vorne und unter Strecken der Beine über die Hüfte.

Theoretische Ausbildung im Unterricht

Pausen während des Unterrichts sollen sinnvoll genutzt werden. Hier ergibt sich die Möglichkeit, den Schülern einiges über den Judosport allgemein zu vermitteln.

Häufig haben die Schüler ein falsches Bild und meinen, dass der Judosport mit dem Helden aus Karatefilmen gleichzusetzen ist. Hier ist Aufklärung über geistige und technische Inhalte des Judo unbedingt erforderlich.

Ausblick

Neben dem Sportunterricht kann auch der außerunterrichtliche Schulsport etwas dazu beitragen, um dem Bedürfnis zu toben und sich körperlich auseinanderzusetzen, Rechnung zu tragen.

Bei der Einrichtung von Schulsportgemeinschaften kommt ein Angebot zum „Ringern, Raufen und Kämpfen“ den Neigungen vieler Jugendlicher entgegen. In Zusammenarbeit mit Sportvereinen kann ein Angebot zu diesem Themenbereich sowohl mit Judo- als auch mit Ringervereinen vertieft werden (Lernort außerhalb der Schule). Bei entsprechender Fortdauer können im Judo mithilfe örtlicher Vereine oder des Fachverbandes (Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V. / www.jvsh.de) Gürtelprüfungen durchgeführt werden.

Literaturhinweise:

Sigrid Happ & Rainer Ehmler (Hrsg.) Zweikämpfen im Schulsport mehrperspektivisch unterrichten, Hamburg 2009 (ISBN 978-3-00-029734-2)

Landessportbund, Sportjugend NRW,
NW Judo-Verband e.V. & Ringerverband NRW e.V. (Hrsg.),
Ringern und Kämpfen, Zweikampfsport – Handreichung für die Schulen der Primarstufe und Sekundarstufe I, Aachen 2008 (ISBN 978-3-89899-155-1)