

Inhalte Klasse 1-6	Anmerkungen
<p><b>Zweiter Teil: Zweikämpfen erproben und genießen (3.+4. Std.)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Erproben eines Gruppenkampfspieles:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Inselkönig</b> (<i>Judo spielend lernen, S. 69</i>): Alle Kinder sitzen auf einer Weichbodenmatte (oder Matteninsel). Haie (Kinder) umkreisen die Matte und versuchen andere von der Matte zu ziehen. Sobald ein Körperteil von der Matte kommt, wird auch dieses Kind zum Hai. Wer es schafft, am längsten auf der Matte zu bleiben ist der Inselkönig.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Zweikämpfen erproben in einem Stationsbetrieb:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Den Schatz bewachen</b> (<i>Judo spielend lernen, S. 62</i>): Ein (Medizin-)Ball wird von einem Partner in der Bankposition unter dem Bauch festgehalten. Der andere Partner versucht ihm den Ball abzunehmen (Zeit festlegen).</li> <li>- <b>Bärenringen</b> (<i>Judo spielend lernen, S. 75</i>): Beide Partner begegnen sich auf einer 4m<sup>2</sup> großen Mattenfläche im Kniestand. Sie kommen mit ausgebreiteten Armen aufeinander zu, umfassen sich eng und versuchen sich gegenseitig zur Seite oder nach vorne aus dem Gleichgewicht zu bringen und auf den Rücken zu drehen.</li> <li>- <b>Hahnenkampf</b> (<i>Judo spielend lernen, S. 77</i>): Auf einem Bein hüpfend den Partner aus dem Gleichgewicht bringen, so dass er sich auf das andere Bein stellen muss.</li> <li>- <b>Fußsohlenkampf</b> (<i>Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport, Weka Media GmbH Co KG, Volker Gößling</i>): Beide im Sitzen, Füße (und evtl. Hände) sind in der Luft. Durch Stupsen Fuß gegen</li> </ul> </li> </ol>	<p><b>Je nach Zeit, eine Vertiefung der Zwei- und Gruppenkampfsituationen oder als Alternative zur „Technikerarbeit“</b></p> <p><u>Sicherheitsaspekt:</u> Nicht Schubsen, sondern nur Schieben oder Ziehen.</p> <p>Evtl. auch koedukativ (je nach Gruppenstruktur)</p> <p><u>Sicherheitsaspekt:</u> Kollisionen vermeiden, erhöhte Aufmerksamkeit. Bei geringem Platz in der Bodenlage spielen.</p> <p><b>→ Stationskarten anfertigen! Bei 30 Kindern, 6 Kinder pro Station (3 Paare)</b></p> <p><u>Sicherheitsaspekt:</u> der Partner darf nicht nach hinten über die Füße umgerissen werden → Verletzungsgefahr. Selbständiger Wechsel (Variante fürs Turnier: Start beider Partner mit beiden Händen auf dem Ball)</p> <p><u>Sicherheitsaspekt:</u> der Partner darf nicht nach hinten über die Füße umgerissen werden → Verletzungsgefahr. Ein Bein darf aufgestellt werden.</p> <p><u>Sicherheitsaspekt:</u> Arme/Ellenbogen am Körper anlegen, nicht Schubsen, sondern nur Schieben.</p>

<p>Fuß den Partner nach hinten zu Fall bringen.</p> <p>- <b>Drache und Ritter</b> (<i>Skript Lehrerfortbildung des NJV; Martin v. d. Benken</i>): Beide im Vierfüßlerstand, der ‚Drache‘ legt seinen Gürtel hinter sich, der ‚Ritter‘ versucht, diesen zu erobern.</p> <p><b>3. Erproben eines Turnieres:</b> Die SuS stimmen ab, mit welchem Zweikampf sie ein Turnier austragen wollen. Es wird eine Liste für eine KO-Runde erstellt.</p>	<p><b>Anmerkung:</b> Bei allen Zweikämpfen sind auch Variationen möglich, die den koordinativen/sozialen/kämpferischen Anspruch erhöhen oder verringern. Springseile als Alternative zum Gürtel</p> <p>Turnierplan: s. Anhang (auch Sumoturnier möglich)</p>
--	--