

Inhalte Klasse 1-6	Anmerkungen
<p><b>Dritter Teil: Mögliche technische Inhalte: Hinführung zu einer kooperativen Grobform des Werfens (z.B. O-soto-otoshi) (ca. 1 Std.)</b></p> <p><b><u>Prinzipien des Werfens erarbeiten:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Spielform als Vorübung:</b> „<b>Ochsenziehen 1</b>“: Beide Partner fassen sich an den Händen (Handgelenken) und versuchen den Gegner hinter eine Markierung zu ziehen. Sobald etwas anderes als die Füße den Boden berührt, bekommt der andere einen Pluspunkt, ebenso wenn er es schafft, den anderen hinter die Markierung zu ziehen. Mit 3 Punkten hat man gewonnen.</li> <li>„<b>Ochsenziehen 2</b>“: Der Ablauf bleibt. Zusätzlich ist es jetzt erlaubt, durch Fußhakeln oder Beinstellen den Partner zu Fall zu bringen und so schneller Punkte zu sammeln.</li> </ol> <p><b>Kognitive Phase:</b> Varianten vorstellen lassen, wichtige Aspekte reflektieren: z.B. Zug nachgeben, Distanz verkürzen, Wurfphase beschreiben, Sichern des Partners (s. auch Randspalte)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Schritt 2 mit neuem Partner wiederholen.</li> </ol> <p><b><u>Prinzipien des Werfens im Zweikampf umsetzen:</u></b></p> <p><b>Sumoturnier (Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport, Weka Media GmbH Co KG, Volker Gößling):</b></p> <p>Es geht darum, den Partner aus der Mattenfläche herauszuschieben, oder zu ziehen. Dafür gibt es 1 Punkt. Schafft man es den Partner dazu zu bringen, den Boden mit einem anderen Körperteil als den Füßen zu berühren, gibt es 2 Punkte. Gelingt es, den Partner so zu Fall zu bringen, dass er mit der Seite oder dem Rücken den Boden berührt, gibt es 3 Punkte. Bei 3 Punkten hat man gewonnen.</p>	<p>Organisation hängt vom Mattenangebot ab. Die Sicherheit muss gewährleistet werden!</p> <p><b><u>Sicherheitsaspekt:</u></b> der Partner darf zu keinem Zeitpunkt losgelassen werden. → kontrolliertes „Werfen“ und Fallen</p> <p><b><u>Organisation:</u></b> Partnerwechsel</p> <p><b><u>Hinweis:</u></b> Loslassen des Partners gibt ebenfalls Pluspunkt für den Losgelassenen</p> <p><b><u>Hinweis:</u></b> Vorsicht, die Gefahr beim Hinterherlaufen zum Beinstellen ist, dass bei Misserfolg der Partner nach hinten ausweicht und den Partner schneller auf die eigene Seite ziehen kann. → Lösung: Zug beim Annähern nicht aufgeben!</p> <p>Sumoturnier auf 4 m<sup>2</sup> Mattenfläche (gesicherte Matteninseln)</p> <p>Japanisches Turnier (Die Kinder sitzen, der Größe bzw. grob dem Gewicht nach sortiert, in einer Reihe. Gekämpft wird vom Kleinsten/Leichtesten zum Größten/Schwersten. Der Sieger bleibt stehen).</p> <p>SuS als Schiedsrichter einsetzen. koedukatives Arbeiten ist möglich.</p>