

8.2 Miteinander üben – gegeneinander kämpfen

Bei allen Kampfformen steht das Fairplay im Vordergrund. Die Schülerinnen und Schüler handeln in Eigenverantwortung Regeln aus. Das richtige Fallenlassen ist ebenso wichtig wie der Krafteinsatz beim Kampf. Rituale vor Beginn und nach dem Kampf sollen konsequent eingehalten werden.

Wir lernen den Kampfsport Judo kennen.

Zweikampfspiele: A und B stehen sich gegenüber und kämpfen nach eigenen Regeln gegeneinander.

- Stand auf einer Linie, Handfassung re/li: A und B versuchen, sich aus dem Gleichgewicht zu ziehen.
- Auch blind; aus dem Einbeinstand...
- Es sind nur Schulter- und Knieberührungen erlaubt.
- A und B versuchen gegenseitig, sich in verschiedenen Positionen über eine Linie zu stossen.
- Aushebekampf: Beide versuchen, den anderen zu umgreifen oder vom Boden zu heben.



⚠ Alle technischen Übungen immer beidseitig ausführen!

➔ Mit- und gegeneinander kämpfen: Vgl. Bro 3/4, S. 22 f.

Medizinballkampf: A kniet auf der Matte und umklammert einen Medizinball. B versucht, A von der Matte zu holen.

- A hält den Medizinball in einer selbst gewählten oder von beiden Kämpfenden vereinbarten Position.
- Ohne Matte: B versucht, A den Ball zu entreissen.



⚠ Klare Rollenverteilung: 1 S verteidigt den Ball bzw. seine Position; B greift an.

Bankrolle: A begibt sich in eine tiefe Bankposition. B setzt sich auf den Rücken von A, rutscht langsam, sich selber zusammenrollend, rückwärts und führt den sanften Rückwärtsfall aus. Rollenwechsel.

- B führt die Rückwärtsrolle aus, begibt sich in Bauchlage und kriecht oder robbt unter A durch, der auf Füße und Hände abstützend einen Tunnel gebildet hat. Mehrere Wiederholungen.
- 2 Paare beobachten und korrigieren sich gegenseitig.
- Als Wettbewerb: Wer schafft 5 korrekte Bankrollen? Gelingt es, lautlos abzurollen?
- Eigene (Wettbewerbs-) Formen aushandeln.



⚠ Mit dem sanften Abrollen das «Abklopfen» üben.

Judorolle: Vorschriftstellung rechts; die rechte Hand vor dem rechten Fuss aufsetzen; die Handfläche ist auf der Matte; die Finger zeigen gegen innen: Die linke Hand etwas hinter der rechten Hand aufsetzen. Der Kopf dreht zur linken Schulter. Abstoss mit dem linken Bein. Über den Rücken bzw. über die rechte Schulter abrollen und das linke Bein zur Seitwärtsfall-Lage bringen.



⚠ Die Judorolle ist ein wichtiges Element und muss sorgfältig gelernt und geübt werden.

Empfohlene Lernschritte:

- Das rechte Knie auf der Matte aufsetzen und die Rolle aus der Hocke über die rechte Schulter ausführen.
- Auch mit linkem Knie über die linke Schulter.
- Mit anschliessendem Aufstehen.
- Aus dem langsamen Gehen heraus.
- Im Wechsel rechts – links.
- Über Hindernisse, synchron zu zweit oder in grösseren Gruppen, auf Signal, in Zeitlupe...

➔ Ritualisieren, Bewegungsqualität verlangen; üben, üben, üben!

Beinsichel: A und B stehen in der Grundstellung (rechtsseitige Ausführung): Füße schulterbreit, re Hand auf li Schulter des Partners, li Hand auf re Arm des Partners. A versucht, B mit der Beinsichel zu Fall zu bringen, indem er mit einem Schritt auf die Höhe des linken Beins von B vw. geht, von hinten mit dem Fuss einhakt und B mit Oberkörper und Händen nach hinten drückt. A begleitet den Rückwärtsfall von B. Den Griff nicht loslassen bis zur kontrollierten Seitlage.

- Zuerst ganz langsam ausführen.
- Auch auf der anderen Seite üben.



Hüftwurf: A und B stehen in der Grundstellung. A stört durch Zug das Gleichgewicht von B, dreht sich (re-li-Schritt) mit gleichzeitigem Umfassen der Hüfte von B vor B. A dreht seinen Körper ohne Veränderung der Fussstellung in gleicher Richtung weiter und dreht B dabei mit, bis B über die Hüfte von A zu Fall kommt. A lässt den Griff am Arm von B nicht los und verhilft B dadurch zu einem sicheren Seitwärtsfall.

- Aus dem freien Kämpfen einen Hüftwurf anzusetzen versuchen.



⚠ Die Lage am Boden (z.B. Seitlage) immer wieder gegenseitig kontrollieren.

Zweikämpfe: A und B kämpfen unter Einhaltung gegenseitig ausgehandelter Regeln gegeneinander. Bei einem guten Angriff (kein Ausweichen mehr möglich) keinen Widerstand leisten und «mitgehen».

- Kampf nur am Boden oder nur im Stand.
- Vom Standkampf zum Bodenkampf übergehen.
- A greift an und B versucht, ohne Gegenangriff auszuweichen.
- 1 S kämpft mit einem Handicap, z.B.: verbundene Augen, nur eine Hand greift, nur ein bestimmter Wurf darf versucht werden usw.
- Verschiedene Wertungen durch die S bestimmen lassen, z.B.: von Bodenberührung mit einem Körperteil ausser den Füßen bis zu Wertung nach Judoregeln.
- Teamwettkampf: S aus dem Team A und B treten gegeneinander (mehrmals) an. Pro gewonnenen Kampf erhält das Team einen Punkt.



⚠ Anfang und Abschluss von Zweikämpfen immer ritualisieren; gemeinsam entspannen, z.B. mit gegenseitigem Lockern der Arme und Beine.

Judo-Showkampf: A und B bereiten einen Showkampf vor, indem sie sich gegenseitig mit möglichst vielen verschiedenen Würfen attraktiv werfen.

- Mit geeigneter Musikbegleitung.
- Mit selbst kreierten Ritualen.
- Bewegungen verlangsamt (Zeitlupe) ausführen.
- Spezialistinnen oder Spezialisten innerhalb der Klasse führen eine Show vor.
- Judo-Spezialisten aus einem benachbarten Judo-Club einladen (inkl. Informationen zum Judo-Training in ihrem Club).
- Die Teilnehmenden über die Hintergründe, die «Philosophie» der Kampfsportart Judo informieren.
- Videofilm mit einzelnen Grundtechniken zeigen.
- Einem Judo-Training in einem Judo-Club beiwohnen.



🎤 Die Vorführung vor möglichst echter Kulisse mit Ritualen durchführen. Projekt Kampfsportarten durchführen.

🎥 Einige Judo-Elemente korrekt vorzeigen können.