

EDITION SCHULSPORT



# RINGEN & KÄMPFEN

## Zweikampfsport

LandesSportBund / Sportjugend NRW /  
NW Judo-Verband e.V. / Ringerverband NRW e.V.

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

## Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

In den Tabellen der Handreichung wird aus Gründen der Übersichtlichkeit auf die weibliche Form bei Lehrer, Spieler, Partner, Sieger etc. verzichtet.

Edition Schulsport Band 8

**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



Meyer & Meyer Verlag

Herausgeber der Edition Schulsport:  
Heinz Aschebrock & Rolf-Peter Pack

Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das  
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –  
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung  
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,  
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2008 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
Adelaide, Auckland, Budapest, Cape Town, Graz, Indianapolis,  
Maidenhead, New York, Olten (CH), Singapore, Toronto



Member of the World  
Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN: 978-3-8403-0543-6

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)



# Inhalt

<b>Vorwort der Herausgeber</b> .....	<b>7</b>
<b>Vorwort der Herausgeber der Edition Schulsport</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Pädagogische Grundlage</b> .....	<b>10</b>
<b>2 Unterrichtsgestaltung</b> .....	<b>14</b>
2.1 Fachliche Voraussetzungen und Material.....	14
2.2 Didaktisch-methodische Grundlinie .....	14
2.3 Sicherheit beim Ringen und Kämpfen .....	16
<b>3 Spiel- und Übungsformen für die übergeordneten Inhaltsbereiche 1 und 2</b> .....	<b>21</b>
3.1 Spiel- und Übungsformen ohne direkten Körperkontakt.....	23
3.2 Spiel- und Übungsformen mit direktem Körperkontakt.....	27
3.3 Einführung in das Rollen und Fallen.....	32
3.4 Handicapkämpfe.....	38
<b>4 Unterrichtsvorhaben</b> .....	<b>42</b>
4.1 Unterrichtsvorhaben für die Primarstufe .....	42
4.1.1 Spielerische Kampfformen kennen lernen .....	43
4.1.2 Zweikampfsituationen kennen lernen und einfache Lösungswege erarbeiten .....	51
4.1.3 Kampfformen entwickeln, Regelungen treffen, erproben und verantworten.....	57
4.1.4 Regelwettkampf vorbereiten, organisieren und durchführen ...	59
4.2 Unterrichtsvorhaben für die Sekundarstufe I .....	62
4.2.1 Raufen nach Regeln – Zweikämpfe in der Bodenlage.....	64
4.2.2 Würfe wagen und verantworten – kooperatives Erarbeiten von Werfen und Fallen .....	80
4.2.3 Einführung in eine Zweikampfsportart .....	86
4.2.3.1 Einführung in die Zweikampfsportart Judo .....	97
4.2.3.2 Einführung in die Zweikampfsportart Ringen .....	112



<b>5</b>	<b>Leistungsbeurteilung</b> .....	<b>134</b>
<b>6</b>	<b>Außerunterrichtlicher Schulsport</b> .....	<b>140</b>
<b>7</b>	<b>Fortbildungen und Kontaktadressen</b> .....	<b>148</b>
<b>8</b>	<b>Literatur/Medien</b> .....	<b>153</b>
<b>9</b>	<b>Glossar wichtiger Fachbegriffe</b> .....	<b>157</b>
<b>10</b>	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>164</b>
	Bildnachweis .....	181



# Vorwort

Der Schulsport und der gemeinnützig organisierte Sport der Vereine sind die tragenden Säulen des Kinder- und Jugendsports in Nordrhein-Westfalen. Als gesellschaftliche Teilbereiche werden sie beeinflusst von gesamtgesellschaftlichen Entwicklungen, von der Schulentwicklung und der Sportentwicklung. In Aufnahme so entstandener Erfordernisse, Bedürfnisse und Zielstellungen sind in Nordrhein-Westfalen die Rahmenvorgaben und Lehrpläne für den Schulsport entwickelt worden. Ihr Kern ist der sogenannte *Doppelauftrag*: Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport – und Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur. Dieser Doppelauftrag ist unteilbar, dadurch entstehen vielfältige Anknüpfungspunkte und Verbindungen des Schulsports zum außerschulischen Kinder- und Jugendsport. Der für den Schulsport formulierte Doppelauftrag stellt nach Ansicht der Sportverbände auch einen geeigneten Grundkonsens für den Kinder- und Jugendsport der Sportvereine in Nordrhein-Westfalen dar.

Auf dieser Basis möchten der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen, der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband und der Ringerverband Nordrhein-Westfalen einen fachlichen Beitrag zur Unterstützung der schulsportlichen Praxis leisten und Anregungen zur Fortsetzung und Ausweitung der Zusammenarbeit von Schulen und Sportvereinen im außerunterrichtlichen Schulsport geben. Darüber hinaus kann die Handreichung den in den Sportvereinen tätigen Übungsleiterinnen und Übungsleitern Hilfen geben, die Weiterentwicklung des Schulsports zu verstehen und geeignete Ansätze auch in ihre Arbeit zu übernehmen. Denn der Kinder- und Jugendsport braucht in seiner Gesamtheit beides: Entwicklungsförderung durch Sport und Handlungsfähigkeit im Sport.

Das hier vorliegende – von ausgewiesenen Experten aus Schule, Hochschule und Sportverbänden ausgearbeitete – Buch macht Vorschläge zur Umsetzung der Lehrpläne im Inhaltsbereich „*Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport*“, unter anderem mit exemplarischen Elementen der Sportarten Judo und Ringen. Einen Schwerpunkt stellen die Unterrichtsvorhaben dar, die zum einen die Obligatorik der Aufgabenschwerpunkte abdecken, zum anderen auf der Basis des minimal geforderten Zeitvolumens für diesen Inhaltsbereich eine schulgemäße Einführung in den Zweikampfsport unter Berücksichtigung der pädagogischen Perspektiven bieten.



## RINGEN UND KÄMPFEN

Eine didaktische Einordnung, Vorschläge zum außerunterrichtlichen Schulsport und Kontaktadressen für die Zusammenarbeit von Schulen und Sportvereinen vervollständigen diese Handreichung, die neue Grundlage auch für die bewährten Fortbildungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer in Kooperation von Ringer- und Judo-Verband, Bezirksregierungen und Schulen sein wird.

Wir hoffen, hiermit einen Beitrag zur Entwicklung des Inhaltsbereichs *„Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport“* – in den Schulen in Nordrhein-Westfalen und darüber hinaus zu leisten, der auch neue Impulse gibt für die Sportarten Judo und Ringen in Kooperationsmaßnahmen Schule-Sportverein sowie in den Vereinen im Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband bzw. im Ringerverband Nordrhein-Westfalen.

Ringerverband  
Nordrhein-Westfalen e. V.

Nordrhein-Westfälischer LandesSportBund NRW  
Judo-Verband e. V.



# Vorwort der Herausgeber der Edition Schulsport

Einzelne Zweikampfsportarten (z. B. Judo, Fechten) haben im Schulsport bereits eine längere Tradition. Die neuere Lehrplanentwicklung in den Ländern hat dazu geführt, dass der Inhaltsbereich „*Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport*“ weit geöffnet wurde und erheblich an Bedeutung gewonnen hat. Ausschlaggebend hierfür war die pädagogische Auslegung dieses Inhaltsbereichs, nach der sich der Zweikampfsport in der Schule auf die Erfahrungen des Kräftermessens bei gleichzeitigem Erleben von Fairness und verantwortlichem Handeln zwischen Partnerinnen und Partnern beschränken und deutlich von bedrohlichen Situationen des Schlagens, Stoßens und Tretens sowie von der praktischen Anleitung zur bewussten Verletzung eines Gegners unterscheiden soll.

Auch viele Kampfsportverbände haben in den letzten Jahren im Bereich des Kinder- und Jugendsports eine stärkere pädagogische Auslegung der von ihnen vertretenen Sportarten befördert. Dies hat zu einem erfreulich starken Zulauf von Kindern und Jugendlichen in diesem Bereich beigetragen.

Auf Grund der gestiegenen Nachfrage von Schulen und Sportvereinen nach entsprechenden Handreichungen und Fortbildungsangeboten haben der LandesSportBund, die Sportjugend, der Judo-Verband und der Ringerverband in Nordrhein-Westfalen die vorliegende Handreichung für Sport unterrichtende Lehrkräfte sowie für Übungsleiterinnen und Übungsleiter entwickelt. Die erste Auflage dieser Handreichung war bereits nach kurzer Zeit vergriffen.

Wir freuen uns sehr darüber, dass die Handreichung „*Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport*“ in der „Edition Schulsport“ in überarbeiteter Form neu aufgelegt wird und damit auch bundesweit zur Verfügung steht. Wir hoffen, dass dieses Buch dazu beiträgt, ein pädagogisch orientiertes Verständnis des Zweikampfsports in Schulen und Sportvereinen zu verbreiten.

Heinz Aschebrock

Rolf-Peter Pack



# 1 Pädagogische Grundlagen

Kinder jeglichen Alters haben das Bedürfnis, zu rangeln und ihre Kräfte zu messen. Das gehört zur Lebenswelt von Jungen, aber auch zu der von Mädchen. Dies ist für die psychische, soziale und körperliche Entwicklung bedeutsam, wird jedoch zum Problem, wenn Fähigkeiten, Kenntnisse und Einstellungen sowie Gelegenheiten fehlen, Zweikämpfe in kontrollierter und verantwortungsvoller Form auszutragen. Hier setzt der Inhaltsbereich 9 „*Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport*“ der aktuellen Rahmenvorgaben und Lehrpläne für den Schulsport in NRW an.

Bei Kämpfen mit Körperkontakt – wie sie die normierten Zweikampfsportarten Judo und Ringen, Sumo und Sambo sowie zahlreiche, diese vorbereitende Kampfspiele bieten – werden der verantwortungsvolle Umgang mit dem Partner bzw. Gegner und Fairness im Zweikampf, also das Respektieren, Einhalten und zunehmende Selbstgestalten von Regeln eines fairen Zweikampfs vermittelt.

Sich der Herausforderung eines Zweikampfs als besondere Form des verantworteten Wagnisses zu stellen sowie Sieg und Niederlage körperlich zu erleben, sind





unverwechselbare Erfahrungen, die zur Stärkung des Verantwortungsbewusstseins und des Selbstwertgefühls beitragen. Wird die Gegnerin bzw. der Gegner als Partnerin bzw. als Partner anerkannt und die Fürsorge für die Partnerin bzw. den Partner im Kampf ernst genommen, wird der klassische sportliche Leistungsbegriff um eine soziale Komponente erweitert. In diesem Sinn *das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen zu können*, ist speziell für Jungen im Bereich der Sekundarstufe I eine wichtige Erfahrung.

Viele Techniken in Zweikampfsportarten bzw. viele technisch-taktische Lösungen in Zweikampfsituationen müssen zunächst kooperativ unter besonderer Betonung der gegenseitigen Verantwortung gelernt und geübt werden, bevor sie im Zweikampf angewendet werden dürfen. Beides – Üben und Kämpfen – setzt umfangreiche Verständigungsprozesse voraus. *Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen* wird so zwingend zu einer leitenden pädagogischen Perspektive des Inhaltsbereichs 9.

Durch den intensiven Körperkontakt bei Zweikampfsportarten, wie Judo, Ringen, Sumo u. a., wird insbesondere die taktile, kinästhetische und vestibuläre *Wahrnehmungsfähigkeit verbessert* und die *Bewegungserfahrung entscheidend erweitert*. Wenn alle Aktionen beidseitig geübt und die Partnerinnen und Partner – unter Wahrung des Prinzips der Freiwilligkeit – häufig gewechselt werden, kann dies noch weiter gesteigert werden.

Das Spüren von Emotionen der Partnerinnen und Partner (Angst, Siegeswillen, (Für-)Sorge etc.) fördert in besonderem Maße Empathie. Durch die ständigen Partnerübungen und Zweikämpfe werden Berührungängste abgebaut bzw. unterbunden und die Akzeptanz des eigenen Körpers gefördert, was vor allem in der Pubertät bedeutsam ist.

Partnerübungen und Zweikämpfe stellen eine natürliche innere Differenzierung im Unterricht her, da sich die Schülerinnen und Schüler bei freiwilliger Partnerwahl meist Partnerinnen bzw. Partner gleichen Geschlechts und ungefähr gleicher Stärke suchen.

Ein behutsames Anleiten von Kämpfen zwischen Mädchen und Jungen hilft, Geschlechtsrollenstereotype aufzubrechen, Berührungängste dem anderen Geschlecht



## RINGEN UND KÄMPFEN

gegenüber abzubauen und Empathie bezüglich der Körperlichkeit und Empfindungen von Mitschülerinnen bzw. Mitschülern des anderen Geschlechts zu fördern.

Zudem machen Mädchen und Jungen im Sinne der *Selbstbehauptung* beim *Ringern und Kämpfen* Erfahrungen, die eigenen Körpergrenzen behaupten zu können und die eigene Stärke zu erleben. Dies kann helfen, auch in Situationen des täglichen Lebens Ängste zu reduzieren.

Zweikämpfe fördern sehr intensiv ein breites Spektrum *konditioneller Fähigkeiten* wie Kraft (vor allem Schnellkraft und Kraftausdauer), Schnelligkeit (insbesondere Reaktionsschnelligkeit) sowie Koordination, vor allem Gewandtheit im Sinne von Gleichgewichts-, Anpassungs-, Differenzierungs-, Orientierungs-, Reaktions- und Kopplungsfähigkeit.

Aus Sicht der *gesundheitlichen Förderung* ist die umfassende Kräftigung des Halte- und Stützapparats gerade für Kinder und Jugendliche von besonderer Bedeutung.

Auch fördert das Erlernen des verletzungsfreien Fallens und der verantwortungsvolle Umgang mit der Partnerin bzw. dem Partner die gesamte Bewegungssicherheit von Schülerinnen und Schülern und stellt somit insgesamt einen nicht zu unterschätzenden Beitrag zur *Sicherheitserziehung* und zur *Entwicklung eines Gesundheitsbewusstseins* dar.

Die ganzheitliche Förderung von Persönlichkeit, sozialen Kompetenzen und psychomotorischen Fähigkeiten macht das Ringen und Kämpfen für Schülerinnen und Schüler der Primarstufe und der Sekundarstufe I erzieherisch besonders wertvoll. *Ringern und Kämpfen* kann so einen wesentlichen Beitrag leisten, den ersten Teil des Doppelauftrags des Schulsports, die *Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport*, einzulösen.

Diese Handreichung zeigt – auf der Basis der Rahmenvorgaben und Lehrpläne Sport der Primarstufe und der Sekundarstufe I – einen systematischen Weg vom allgemeinen *Raufen nach Regeln* über das Lösen von einfachen Zweikampfsituationen in der Primarstufe und Orientierungsstufe zur Erarbeitung technisch-taktischer Lösungen komplexerer Zweikampfsituationen bis zum Erlernen von Grundlagen einer *normierten Zweikampfsportart* gegen Ende der Sekundarstufe I.



Es werden *Judo* und *Ring*, die beiden in Deutschland am häufigsten betriebenen, normierten Zweikampfsportarten, eingeführt.

Sportunterricht nach diesem Konzept befähigt die Kinder und Jugendlichen auch zum Sporttreiben über die Schule und über die Schulzeit hinaus, z. B. in einem der zahlreichen Ringer- bzw. Judovereine, und erfüllt damit auch den zweiten Teil des Doppelauftrags des Schulsports, er erschließt den Kindern und Jugendlichen die *Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur*.





# 2 Unterrichtsgestaltung

## 2.1 Fachliche Voraussetzungen und Material

Unterricht im Inhaltsbereich 9 (IB 9), „*Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport*“, setzt spezifische Kenntnisse voraus. Diese können auch von nicht speziell ausgebildeten Lehrkräften bei entsprechenden Lehrerfortbildungen erworben werden. Die vorliegende Handreichung bietet – an eine solche Grundlagenqualifizierung anknüpfend – Hilfen bei den konkreten Unterrichtsvorbereitungen und der Ausarbeitung eines schulinternen Curriculums zum Inhaltsbereich „*Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport*“.

Inhalte und didaktische Konzeption der Handreichung sind so gewählt, dass sie sich – bei Berücksichtigung der entsprechenden Organisationshinweise – mit den üblichen materiellen Voraussetzungen der Schule umsetzen lassen. Es genügen Turnmatten und Weichböden, bessere Bedingungen bieten natürlich Mattenflächen aus Turnläufern oder noch besser aus Ringer- oder Judomatten. Diese sind eventuell von örtlichen Ringer- bzw. Judovereinen zu entleihen oder günstig zu erwerben (siehe Kontaktadressen Kap. 7).

Zu empfehlen ist Sportkleidung mit langer Hose und langärmeligem Sweatshirt, z. B. ein älterer Jogging- oder Trainingsanzug ohne Reißverschlüsse (siehe auch Kap. 2.3).

## 2.2 Didaktisch-methodische Grundlinie

Die Handreichung bietet Inhalte und organisatorische Hilfen zur Umsetzung des gesamten Inhaltsbereichs 9 für die Primarstufe und die gesamte Sekundarstufe I und kann zudem als Anregung für ein „Schnuppervorhaben“ zum IB 9 in der Sekundarstufe II dienen.

Sie ist so konzipiert, dass sie einen kompletten, in sich strukturierten Durchlauf von Klasse 1-4 und 5-10 liefert (Kap. 4) und damit nicht nur Planungshilfen für ein einzelnes Unterrichtsvorhaben, sondern auch für das schulinterne Curriculum anbietet. Obwohl die Vorhaben der Handreichung aufeinander aufbauen, sind Möglichkeiten zum Quereinstieg berücksichtigt.



Die Handreichung geht von *kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen* als leitender pädagogischer Perspektive aus, wobei die Perspektive *Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern* in diesem für die meisten Schülerinnen und Schüler neuen Inhaltsbereich auch handlungsleitend wird. Mit zunehmendem Alter sollte *das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen* als pädagogische Perspektive ebenfalls eine Rolle spielen. Zudem werden alternative Zugänge, wie über die pädagogische Perspektive *sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten*, an geeigneten Stellen vorgeschlagen.

Als Vorbereitung für Unterrichtsvorhaben zum Inhaltsbereich 9 können im Rahmen der Inhaltsbereiche 1 und 2 (Richtlinien und Lehrpläne NRW) sowie in den frei wählbaren Einheiten *Spiel- und Übungsformen ohne und mit direktem Körperkontakt* und auch *Einführungen in das Rollen und Fallen* durchgeführt werden. Anregungen hierzu sind in Kap. 3 zusammengestellt.

In der Primarstufe findet eine vorsichtige methodische Annäherung an Zweikämpfe über Kämpfe ohne direkten Körperkontakt hin zu Kämpfen mit direktem Körperkontakt statt. Ausgangspunkt ist jeweils das Kämpfen in der ganzen Gruppe, dann in Kleingruppen und zuletzt mit der Partnerin bzw. dem Partner. Dabei bleibt es den Schülerinnen und Schülern zunächst überlassen, wie stark sie sich in das Kampfgeschehen der Großgruppe einbringen, während sie in der Kleingruppe automatisch mehr involviert sind und sich im Zweikampf der Auseinandersetzung mit der Partnerin bzw. dem Partner nicht mehr entziehen können.

Induktiv werden dann kämpferische Grundhandlungen, vor allem in der Bodenlage, erarbeitet, die erst in geeigneten, anfängergerechten Kampfsituationen und dann in einfachen Wettkämpfen angewendet werden.

Grundsätzlich ist die Erarbeitung und Einhaltung von Regeln ein wichtiger Bestandteil des gesamten Lernprozesses. In den letzten beiden Vorhaben der Primarstufe rücken Regelentwicklung und ein entsprechendes technisch-taktisches Verständnis in Zweikämpfen in den Mittelpunkt.

Auch in der Sekundarstufe I geht die Handreichung von Kämpfen in der Bodenlage aus, da hierbei eine unmittelbare körperliche Auseinandersetzung mit der Partnerin bzw. dem Partner ohne zeitaufwändige Fallschule möglich ist. Mit zunehmender pubertätsbedingter Scheu vor zu engem Körperkontakt bei gleichzeitig wachsendem Verantwortungsbewusstsein werden im zweiten Vorhaben der Sek. I, also im 7./8. Jahrgang, Würfe erarbeitet, und zwar diesmal weitgehend deduktiv und zuerst rein kooperativ.



Gegen Ende der Sekundarstufe I erfolgt dann im Blick auf die *Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur*, den Lehrplänen entsprechend, der Übergang vom allgemeinen *Ringern und Kämpfen* zu einer normierten Zweikampfsportart, und zwar alternativ *Judo* oder *Ringern*.

Hinweise zur Leistungsbewertung werden in Kap. 5 gegeben. Die Leistungsbewertung ist natürlich auf dem Hintergrund der jeweils leitenden pädagogischen Perspektiven vorzunehmen.

Im Inhaltsbereich 9 ist grundsätzlich koedukativer Unterricht möglich und auch sinnvoll, da weitestgehend Partnerübungen und Zweikampfspiele durchgeführt werden und sich bei freiwilliger Partnerwahl so automatisch eine innere Differenzierung ergibt. Partnerwechsel, zumindest innerhalb einer (selbstgewählten) Kleingruppe, sollten durchgeführt werden, um den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit vielfältiger Bewegungserfahrungen zu geben und die Fähigkeit zur Empathie zu entwickeln.

### 2.3 Sicherheit beim Ringern und Kämpfen

In den neuen Rahmenvorgaben und Lehrplänen werden keine Aussagen zur Sorgfalts- und Aufsichtspflicht der Lehrkräfte getroffen. Diese sind in einem separaten Erlass zur Sicherheit im Schulsport zusammengefasst.<sup>1</sup>

Der Erwerb von Sicherheitsbewusstsein, Risikokompetenz und Handlungskompetenz durch die Schülerinnen und Schüler gehört zu den Zielen der Sicherheitsförderung. Diese Förderung der Heranwachsenden geschieht beim Ringern und Kämpfen insbesondere über die pädagogischen Perspektiven

- Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E),
- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A),
- Etwas wagen und verantworten (C),
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F).

<sup>1</sup> Unter der Federführung der Rheinischen GUVV ist zum Kämpfen im Sportunterricht eine umfassende Stoffsammlung und Aufgaben, die zum Judo-Ringen hinführen, für die Lehreraus- und -fortbildung erstellt worden. Hierin finden sich zahlreiche Spiel- und Übungsformen. Weitere Informationen sind im Internet unter [www.rguvv.de](http://www.rguvv.de) oder [www.schulsport-nrw.de](http://www.schulsport-nrw.de) zu finden.



In der direkten kämpferischen Konfrontation ist das Risiko, sich oder andere Personen zu verletzen, latent vorhanden. Unfallursache Nummer eins ist mit über 50 % übermäßiger Kampfeser. Durch ein differenziertes und behutsames Heranführen an den Zweikampf muss und kann dieser Übereifer eingedämmt werden.

### Dazu gehören:

- das Herausbilden von Fairness und Verantwortung für die eigene Gesundheit und die des Partners;
- lernen, auf andere Rücksicht zu nehmen;
- das gemeinsame Erarbeiten von Regeln und Absprachen im Vorfeld der Übungen und Kämpfe;
- die wichtigste Regel ist die „Stoppregel“: z. B. „Einfrieren“ aller Aktionen bei Pfiff der Lehrkraft und bei Stoppruf der Partnerin bzw. des Partners;
- die konsequente Durchsetzung und Einhaltung der aufgestellten Regeln; frühzeitiges Übernehmen von „Kampfrichteraufgaben“ schult den Blick für Gefährdungsmöglichkeiten;
- auf ungefähr gleich schwere Partner achten;
- auf korrekte Technikausführung bzw. Ausführung der Bewegungsaufgabe achten;
- ggf. frühzeitig korrekte Falltechniken erlernen;
- die Einhaltung von Ritualen (z. B. Verbeugen vor und nach der Übung), um eine ruhige und konzentrierte Atmosphäre zu schaffen;
- die Schülerinnen und die Schüler immer wieder an Fairness und Verantwortung erinnern und
- ggf. die Darstellung von Gefährdungsmöglichkeiten.



### Stopregel



Bei der „Stopregel“ unterscheidet man zwei Signale:

**1. Stoppsignal durch Lehrerin/Lehrer**

Auf den lauten Ruf „Stopp“, „Halt“, auf Pfiff oder ein anderes vereinbartes Signal durch die Lehrerin oder den Lehrer müssen alle Schülerinnen und Schüler unverzüglich sämtliche Aktionen einstellen („einfrieren“, „versteinern“) und sich der Lehrkraft zuwenden. Die Einhaltung dieser Regel ist unverzichtbar, um in „brenzigen“ Situationen unverzüglich regulierend und somit verletzungsminimierend eingreifen zu können.

**2. Stoppsignal durch die miteinander übenden und kämpfenden Schülerinnen und Schüler**

Jede/r muss stets die Möglichkeit haben, den Kampf von sich aus zu unterbrechen, sei es, weil ihm/ihr Schmerzen zugefügt werden, sei es, weil er/sie sich zu sehr bedrängt (bedroht) fühlt oder weil ihm/ihr vielleicht die (zu) große Enge und der Körperkontakt momentan unangenehm sind. Nur wenn man weiß, dass man jederzeit von sich aus solche Situationen unmittelbar beenden kann, kann man sich auch vertrauensvoll auf diese einlassen. Dies gilt besonders für Situationen, in denen man erstmalig solche typischen Kampferfahrungen sammelt.



Auf das Wort „Stopp“ oder auf jegliche Schmerzensäußerung des Partners/der Partnerin hin ist jede Kampfaction unverzüglich zu unterbrechen und der Körperkontakt zu lösen. Es kann auch das beim Judo benutzte zweimalige Abschlagen mit der Handfläche auf dem Boden oder dem Körper des Partners/der Partnerin verwendet werden.

Alle Beteiligten müssen für die strikte Einhaltung dieser elementaren Regel Sorge tragen.

Auf der anderen Seite soll mit den Schülerinnen und Schülern aber auch erarbeitet werden, dass ein verfrühtes Stoppsignal (und ein damit einhergehendes Vermeiden der kämpferischen Auseinandersetzung) das Sammeln von typischen Kampferfahrungen verhindert.