

02 | 2012

Inhalt Monatsthema

Klare Regeln von Anfang an	2
Vom kleinen Spiel zum grossen Kampf	3
Fallen lernen	4
Körperkontakt	5
Kräfte messen	6
Spiele mit Objekten	7
Spiele im Raum	8
Körperlage beibehalten, verändern	9
Wettkampfform: Sumo!	10
Lektionen	11

Kategorien

- Alter: **5-7** **8-10** **11-15**
- Schulstufe: Kindergarten, Primarstufe, Sekundarstufe I
- Niveaustufe: Anfänger, Fortgeschrittene

Bemerkung: Je nach Gruppe können die einzelnen Übungen auch in anderen Altersklassen durchgeführt werden.



Kämpfen und Fallen

Die Begriffe «Kämpfen» oder «Kampfsport» wecken in pädagogischen Kreisen unterschiedliche Gefühle. Wir widmen dieses Monatsthema gänzlich der Thematik Kampfspiele. Und weil zum Kämpfen und Raufen auch das Fallen gehört, geben wir auch Tipps zum Erlernen des sicheren Fallens.

Sportlich miteinander Kämpfen und Raufen sind wichtige Aspekte kindlicher und jugendlicher Persönlichkeitsentwicklung und Sozialisation. Während der letzten Jahre haben sich zahlreiche Sportpädagogen mit der Thematik auseinander gesetzt, viele neue Erkenntnisse sind in den Sportunterricht eingeflossen. Auch Jugend+Sport hat im Bereich der 5- bis 10-Jährigen das «Kämpfen und Raufen» zu einer Bewegungsgrundform erkoren.

Kinder mögen kämpfen

So soll das Kämpfen u.a. der Aggressionsbewältigung, gar zur Gewaltprävention dienen. Oder Kinder werden dadurch motorisch geschickter und lernen Strategien, die ihnen im «richtigen Leben» helfen werden, sich zu behaupten und durchzusetzen. Die Wirkungshoffnungen sind vielfältig. Unbestritten ist: Kämpfen und Raufen gehören zu einer gesunden Entwicklung dazu. Und: die meisten Kinder suchen diese Art von «Sich-mit-anderen-messen-können». In diesem Monatsthema stellen wir zahlreiche bekanntere und weniger bekannte Kampfspiele vor, die sich in 5 unterschiedliche Kapitel einteilen lassen: Körperkontakt, Kräfte messen, Objekte erbeuten und loswerden/behalten, Raum verteidigen/erobern sowie Körperlage behalten/verändern. Für jedes Kapitel werden kleine Spiele vorgestellt, die als Teil einer Sportlektion dienen können. Eine mehrstufige Pyramide in der Einleitung veranschaulicht dabei auch einen methodischen Aufbau des Kämpfens.

Richtig stürzen lernen

Gleichzeitig wird der Thematik Fallen Aufmerksamkeit geschenkt. In einer ganzen Lektion können Formen des Fallens (vor-, seit- und rückwärts) geübt werden. So lernen die Kinder mit der richtigen Falltechnik die Folgen von Stürzen zu mindern, eignen sich spielerisch die Basis zum Gestalten der drei Formen des Fallens «vorwärts», «rückwärts» und «seitwärts» an und bauen ihr Repertoire mit Anwendungsbeispielen aus.

Einführungslektionen in unterschiedlichen Kampfsportarten

Weitere Lektionen aus unterschiedlichen Kampfsportarten (Judo, Ju-Jitsu, Ringen) helfen, die vorgestellten Kampfspiele teilweise integriert in Einführungslektionen der verschiedenen Kampfsportarten anzuwenden. Die Lektionen verfolgen einen methodischen Aufbau und sind Teil einer 10 Lektionen umfassenden Aufbaureihe, die ebenfalls auf mobilesport.ch zu finden ist. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Klare Regeln von Anfang an

Faires Kämpfen und Raufen macht Spass und erlaubt den Übenden, ihren Bewegungsdrang in vielfältiger Art und Weise auszuleben. Dadurch können Kinder ihr Körperbewusstsein entwickeln, Emotionen ausleben, bzw. den Umgang damit üben.

Tobende, balgende und raufende Kinder sieht man in jeder Pause auf **Pausenplätzen**. Kinder und Jugendliche haben das Bedürfnis sich miteinander zu messen – auch körperlich. Daher stellt sich die eine Frage: Wie kann man Kinder anleiten miteinander zu kämpfen? Und dies so in einer Sportstunde einbauen, ohne dass sie ausartet? In erster Linie geht es nun weniger um kampfssportspezifische Techniken, als vielmehr um den spielerischen Umgang im Kämpfen und Raufen.

Anstand und Respekt

Durch das Erleben und Verarbeiten von Erfolg und Misserfolg wird die Frustrationstoleranz der Kinder gesteigert, und durch das Kennenlernen und Einhalten der entsprechenden Regeln und Rituale kann die Selbstbeherrschung verbessert werden. Nicht zuletzt werden durch Zweikampfspiele die Kondition sowie die Koordination gefordert. Anstand und Respekt gegenüber den Partnern stellen die Basiswerte gelungener Kampf- und Raufspiele dar.

Klare Regeln bereits bei den kleinsten Spielen und die Mitverantwortung der Schüler bei deren Einhaltung sind von entscheidender Bedeutung für das Gelingen. Kampf und Fairness lassen sich miteinander verbinden, sie bereichern unsere Sportkultur und fördern die gegenseitige Akzeptanz. Die Regeln werden nach und nach eingeführt. Die wichtigsten sofort und dann, wenn nötig, weitere. So werden die Lernfortschritte der Kinder und der Transfer zum Kampfsport nachvollziehbar. Bevor die Kinder im Stand kämpfen, müssen sie gefahrlos fallen können (siehe Seite 4).

Vorbild asiatische Kampfkünste

Die Philosophie der östlichen Kampfkünste demonstriert eindrücklich, dass Kampf und Fairness eng miteinander verbunden sind. Im geregelten, ritualisierten Kampf kann Fairplay geübt und die Faszination des Kämpfens erlebt werden, ohne sich oder andere zu gefährden.

Neben der Ausbildung eines guten Körper- und Selbstbewusstseins, findet beim Kämpfen eine wichtige nonverbale Kommunikation statt, wo sich Heranwachsende mit anderen und mit sich selbst auseinandersetzen können. Fernöstlicher Kampfsport bereichert das europäische Sportverständnis und gibt ihm eine neue Dimension. Faires Kämpfen, eine Herausforderung für Leiter und Lehrpersonen in Schule und Verein.

Vom kleinen Spiel zum grossen Kampf

Kämpfen im Sportunterricht ist immer auch durch Zufall, Glück- und Pechsituationen gekennzeichnet Ein guter Aufbau eines Lektionsteils oder einer Unterrichtseinheit hilft, Zufälligkeiten in Grenzen zu halten.

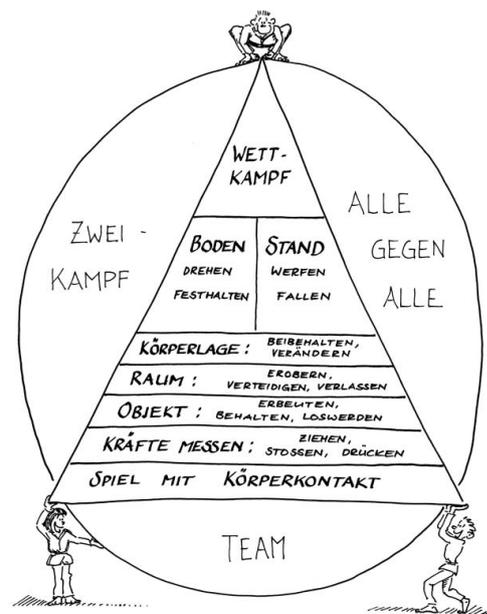
Ein möglicher methodisch-didaktischer Aufbau lässt sich mit einem Kreis und einer Pyramide zusammenfassen (siehe Abbildung).

Die drei Kreissegmente stellen Sozialformen für den Kampf miteinander und gegeneinander dar. Je nach Sozialform, die man für ein Spiel wählt, erhöht sich die Intensität und verändert sich das Verhalten der Schüler.

Die mehrstufige Pyramide stellt den Aufbau vom Spiel über die Technik zum Wettkampf dar. Die unterste Stufe der Pyramide enthält Kampfspiele, die wiederum in fünf verschiedene Kategorien eingeteilt sind (siehe Abbildung). Jede Lehrperson kann diese ohne Vorkenntnisse in die Stunden einbauen.

Die mittlere Stufe der Pyramide umfasst technische Bewegungsabläufe am Boden und im Stand. Kinder und Lehrpersonen erhalten durch die Auseinandersetzung mit Kampftechniken ein besseres Verständnis der Bewegungsabläufe. Ziel des Standkampfes ist es, den anderen mit den Beinen, Hüften oder Schultern auf den Boden zu werfen. Dafür gibt es viele Möglichkeiten bzw. Techniken. Ziel des Bodenkampfes ist es, den anderen auf den Rücken zu drehen oder gar in dieser Position festzuhalten.

Auf der obersten Stufe der Pyramide steht der Wettkampf. Kampfturniere in der Schule und im Verein können je nach Voraussetzungen und eingeführten Regeln verschieden organisiert werden.



Ab Seite 5 stellen wir konkrete Inhalte zu dieser Pyramide vor: Eine Sammlung von Kampfspielen (untere Pyramidenstufe) und eine Wettkampfform (oberste Pyramidenstufe).

Checkliste

- **Verletzungsgefahr:** Schmuck und Schuhe sollten ausgezogen werden. Je nach Spiel werden Matten benötigt.
- **Regeleinhaltung:** Die Schüler müssen wissen, dass Regelübertretungen auf keinen Fall toleriert werden. Die Lehrperson spielt eine zentrale Rolle. Klare durchsetzbare Regeln und eine ruhige Unterrichts Atmosphäre helfen. Sofortiges Handeln der Lehrperson und des Schiedsrichters ist unabdingbar. Grundsatz: so wenige Regeln wie möglich, so viele wie nötig.
- **Goldene Regel:** Faires Kämpfen heisst, dass man Anderen nichts antut, das man selber nicht gerne hat.
- **Ritual:** Durch immer wiederkehrende Handlungen wie Begrüssungszeremonie vor dem Kampf, Zeichen für den Beginn eines Kampfes durch Hände schütteln oder am Ende eines Kampfes dem Verlierer aufhelfen, ergeben mit der Zeit eine Kette von Ritualen, die zum positiven Verlauf der Turnstunde und zum besseren Umgang untereinander beitragen.
- **Stopp:** als Ausruf oder durch dreimaliges Abschlagen mit der Hand ist das Zeichen, den Kampf umgehend zu unterbrechen.
- **Chancengleichheit:** Jeder Schüler soll die Möglichkeit haben, Erfolgserlebnisse zu feiern. Dies ist beim Kämpfen sehr wichtig. Deshalb sollte einerseits bei der Einteilung auf Kraft, Grösse und Gewicht der Schüler geachtet, andererseits verschiedene Sozialformen gewählt werden.

Fallen lernen

Durch regelmässiges, variantenreiches Üben können die Elemente der Falltechnik automatisiert und bei Bedarf abgerufen werden. Ein Überblick zur entsprechenden Lektion in diesem Dokument.

Stürzen gehört zu einer gesunden, bewegten Kindheit und es kann daher nicht das Ziel sein, alle Stürze verhindern zu wollen. Natürlich sollen schwere Verletzungen – wie sie beispielsweise nach einem Sturz aus der Höhe möglich sind – vermieden und die nötigen Schutzmassnahmen getroffen werden. Das Safety Tool Nr. 9 der bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung beschäftigt sich mit Sturzformen, die bei entsprechendem Training ein «gutes Ende» finden können.

Gemeint sind Stürze auf gleicher Ebene, wie sie beim Gehen, Laufen und Spielen oft vorkommen. Stürzen ist mit einem Anteil von über 50 % der häufigste Unfallhergang bei Kindern. Dabei ist der Kopf der am meisten betroffene Körperteil, gefolgt von Verletzungen an Armen und Händen.

Sturzformen

Die meisten Stürze erfolgen vorwärts: Nach dem Gleichgewichtsverlust (stolpern, hängen bleiben) folgt eine kurze Fallphase, die mit der – oft schmerzhaften – Landung abgeschlossen wird. Beim Ausrutschen auf Eis oder beim Abwärtsgehen ist die Sturzrichtung in der Regel rückwärts, der Bodenkontakt ebenso schmerzhaft wie beim Vorwärtsfallen. Beim Ausgleiten und Wegrutschen kann der Sturz natürlich auch in einer Seitenlage enden.

Ein gutes Falltraining muss in erster Linie den Kopf, aber auch die oberen Extremitäten schützen. Und es muss spielerisch sein – schliesslich soll bereits im Kindergartenalter damit begonnen werden! Das Training soll Möglichkeiten zeigen, wie ein Sturz in eine verletzungsfreie Bewegung umgeformt werden kann.

Weitere ausführliche Informationen finden Sie auf: www.bfu.ch/stuerze

Verhältnis- und Verhaltensprävention

Eine wichtige Aufgabe der Verhältnisprävention bei Kindern ist die Absicherung gegen Stürze aus der Höhe. Dort, wo Kinder allein spielen und sich selbstständig bewegen können, sollten mögliche Gefahrenstellen durch normgerechte Geländer oder Einzäunungen gesichert sein. Zudem helfen eine ausreichende Beleuchtung, geeignetes Schuhwerk, die richtige Bodenpflege in Innen- und Aussenräumen sowie der passende Fallschutz Sturzunfälle zu verhindern oder deren Folgen zu mindern. Auf der Verhaltensseite schlägt die bfu vor, bereits im Kindergarten mit einem altersgerechten, spielerischen Falltraining zu beginnen und dieses während der ganzen Primarschulzeit weiterzuführen. Nur durch regelmässiges, variantenreiches Üben können die Elemente der Falltechnik automatisiert und bei Bedarf abgerufen werden.

Körperkontakt

Mit den folgenden Übungen sammeln die Kinder Erfahrungen mit Körperkontakt und lernen auf spielerische Art, respektvoll mit ihren Mitschülern umzugehen.

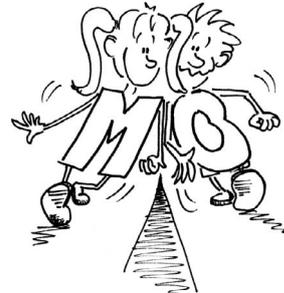
Drucklauf

8-10

Zwei Schüler stellen sich rechts und links einer Hallenbegrenzungslinie auf. Die beiden lehnen sich gegenseitig fest gegen die Schultern und schauen in dieselbe Laufrichtung. Auf ein Kommando des Lehrers laufen die beiden los und drücken fest mit den Schultern gegeneinander, ohne dabei das Lauftempo oder die Körperposition zu verlieren. Sieger ist, wer am Ende der Laufstrecke seinen Gegner am weitesten von der Orientierungslinie abgedrängt hat. Die Schüler dürfen sich auf keinen Fall wegdrehen.

Variation

- Diese Übung auch Rücken an Rücken oder Bauch an Bauch ausführen, (ggf. mit einem Kissen dazwischen), dabei schiebt man sich seitwärts.



Berührungskampf

5-7

Die beiden Schüler versuchen gegenseitig möglichst oft die Schultern, den Bauch oder die Oberschenkel zu treffen, ohne selbst Gegentreffer einzustecken. Gespielt wird eine Minute. Nach jedem Treffer gehen die Schüler wieder in ihre Ausgangsposition zurück. Variante: Die Schüler halten sich an den Händen, Schultern oder Nacken fest und versuchen, mit den Zehenspitzen den Fuss des anderen zu berühren. Der Kampf kann auch am Boden auf den Knien beginnen, wo die beiden Schüler versuchen, die Fussgelenke des Gegners mit einer oder mit beiden Händen zu umfassen.



Wäscheklammerfangis

8-10

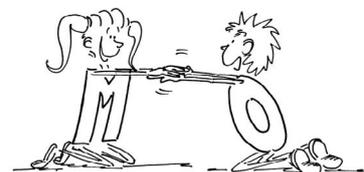
Die Schüler stecken sich eine bestimmte Anzahl Wäscheklammern irgendwo an ihren Kleidern an. Auf ein Startzeichen hin versuchen sie, die Wäscheklammern der anderen zu rauben. An den Schuhen dürfen keine Klammern befestigt werden. Wer keine Klammern mehr hat, muss eine Zusatzaufgabe lösen oder sie können die eroberten Klammern wieder anstecken. Es können auch verschiedenfarbige Wäscheklammern verwendet und den Farben eine Punktzahl zugewiesen werden. Die Aufgabe kann umgekehrt werden, indem man seine eigenen Klammern den Gegnern anstecken muss. Das Spiel kann in gleicher Weise mit Spielbändeln gespielt werden.



Handschlag

5-7

Schüler A und Schüler B stehen sich gegenüber, die Arme nach vorne gestreckt und die Handflächen gegeneinander gelegt. Die Handfläche von A, die sich unterhalb derjenigen von B befindet, versucht auf den Handrücken von B zu schlagen. Trifft A, bekommt er einen Punkt. Schafft es B jedoch seine Hände zurückzuziehen, bekommt er einen Punkt und kommt in die Ausgangsposition von A. Zieht B die Hände zurück, ohne dass A von der Stelle weicht, bekommt A den Punkt. Eine Variante ist, dass sich A und B im Schneidersitz gegenüber sitzen. A legt seine Hände auf die Knie von B. B hat seine Hände hinter dem Rücken flach auf dem Boden und versucht die Hände von A zu treffen.



Kräfte messen

Mit den folgenden Übungen lernen die Kinder ihre Kräfte zu messen. Sei es beim Drücken, Ziehen oder Stossen: Auch hier steht Spass und Respekt im Vordergrund.

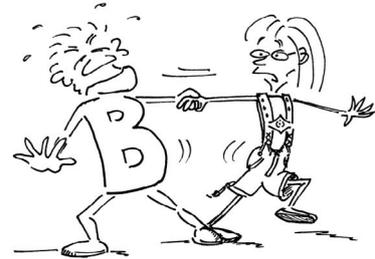
Steirisches Ringen

8-10

Zwei Schüler stellen sich mit einer Fussaussenkante gegeneinander auf. Gleichzeitig fassen sie sich an der dem Gegner zugewandten Hand und versuchen, den anderen mit ziehen, stossen und drücken zu einem Ausfallschritt oder einem Heben der Beine zu zwingen.

Variationen

- Zwei Schüler stehen sich im Grätschstand spiegelbildlich gegenüber und fassen sich an den Armen.
- Zwei Schüler stehen nebeneinander, haken mit den partnernäheren Armen ein und fassen mit der anderen Hand die eigene.



In den Teich ziehen

8-10

Zwei Schüler stehen einander gegenüber und fassen sich an beiden Händen. In der Mitte liegt ein Teich (Matte, Kreis aus Springseil geformt oder Reif). Sie versuchen nun, sich in den Teich zu ziehen. Wer zuerst mit einem Fuss den Teich berührt, hat verloren.

Variationen

- Die Hand diagonal fassen.
- Zu Beginn noch nichts gefasst.



Störrischer Bock

5-7

Zwei Schüler stehen hintereinander mit gleicher Blickrichtung nach vorne. Der Hintere versucht den Vorderen vollständig über eine vorher vereinbarte Linie zu schieben. Wobei sich der Vordere nicht umdrehen darf. Nach jedem Schiebeversuch wird die Rolle gewechselt.

Variation

- Auch mit ziehen anstelle von schieben, sich gegenüber stehend, an den Handgeleken haltend.



Fallobst

8-10

Zwei Schüler stehen sich auf einer Langbank (Kastenoberteil, Übungsschwebelbalken etc.) gegenüber und halten einen Medizinball in den Händen. Mit Hilfe der Medizinbälle wird versucht, den Gegner von der Bank zu stossen. Verlierer ist der Schüler, der zuerst seinen Fuss auf den Boden setzt.

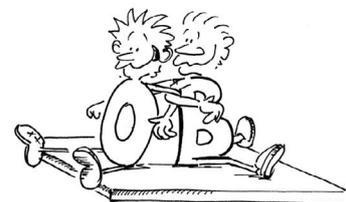
Man kann den Kampf auch auf einer Markierungslinie ausführen. Verlierer ist der Schüler, der zuerst beide Beine neben die Linie setzen muss. Das Spiel kann auch auf einer Linie ohne Medizinball gespielt werden. Die Schüler stehen so, dass die Spitze des hinteren Fusses die Ferse des vorderen berührt. Die linke Hand wird hinter den Rücken genommen und mit der Handfläche der rechten versuchen sie, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen.



Rückenringkampf

5-7

Zwei Schüler sitzen am Boden Rücken an Rücken, die Beine gegrätscht und die Arme im Bereich der Ellbogen gegenseitig so eingehakt, dass der rechte Arm jeweils unter dem linken Arm des Gegenspielers liegt. Auf ein Signal hin versucht jeder, seinen Gegner auf die jeweils rechte Seite zu ziehen, bis die linke Schulterpartie (oder der Ellenbogen) den Boden berührt. Bei diesem Spiel sind Matten notwendig.



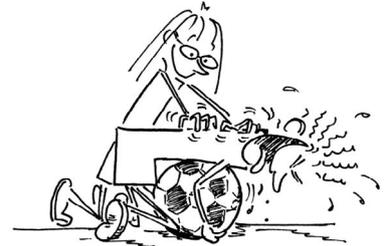
Spiele mit Objekten

Erbeuten, loswerden und behalten von Objekten gehören auch zu den Kampfspielen. Die Kinder üben in Zweier-Teams oder auch in der Gruppe.

Ball ergattern

5-7

Schüler A klammert sich auf allen Vieren um einen Ball (Basket- oder Volleyball), der in einem begrenzten Feld zuerst in der Mitte liegt. Schüler B versucht, ihm den Ball zu entreissen. Es muss vorher abgemacht werden, ob kitzeln erlaubt ist. Es darf nicht aufgestanden werden. Das Spiel kann auch mit verschiedenen Aufgaben versehen werden. Als Sieg zählt, wenn der Ball den Besitzer wechselt oder der Ballbesitzer mit oder ohne Ball auf den Rücken gedreht werden kann. Bei mehreren Mitspielern liegen halb so viele Bälle wie Teilnehmer auf dem Feld. Wer hat nach 30 Sekunden einen Ball erkämpft?



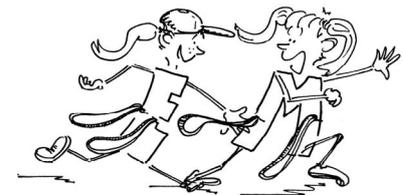
Variation

Zwei Schüler halten gemeinsam einen Medizinball mit beiden Handflächen fest. Beide versuchen nun, sich gegenseitig den Medizinball zu entreissen. Der Ball darf nicht umklammert werden. Bei diesem Spiel können verschieden grosse Bälle gewählt werden. Sieger ist, wer beim Stoppruf des Lehrers im Ballbesitz ist.

Bändelikampf

5-7

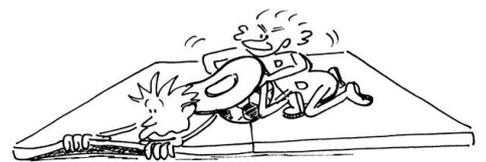
In einem Viereck von 3 m Seitenlänge stehen sich zwei Zweiergruppen gegenüber. Jeder Spieler steckt sich zwei Bündeli in die Hosen. Auf ein Zeichen hin versucht jedes Zweierteam, die vier Bündel des Gegners zu ergattern. Man kann den Teams den Befestigungsort der Bündel offen lassen. Das Spiel kann auch mit zwei grösseren Mannschaften durchgeführt werden. Das Spielfeld ist in zwei Sicherheitszonen und einer dazwischen liegenden Angriffszone aufgeteilt. Team A versucht auf ein Zeichen hin die Angriffszone zu überqueren. Team B verteilt sich in der Angriffszone um die Bündel von A zu stehlen.



Knierugby

11-15

Zwei kleine Teams knien in Bankstellung am Rand des viereckigen Mattenfeldes gegenüber. In der Mitte des Feldes liegt ein Medizinball. Auf ein Zeichen hin stürzen sich die beiden Teams auf den Ball und versuchen, ihn auf die gegenüberliegende Grenzlinie des Feldes zu befördern. Wenn das eine Team das Ziel erreicht, erhält es zwei Punkte. Wenn das ballbesitzende Team auf den Rücken gedreht werden kann, gibt es einen Zusatzpunkt und es wird wieder in der Ausgangsstellung begonnen.



Piraten und Edelleute

8-10

Zwei Gruppen bilden – Piraten und Edelleute – und die Schüler je an ein Ende der Halle verteilen. Hinter den Edelleuten befindet sich die Schatzkammer mit vielen verschiedenen Schätzen (Bälle, Kissen, Bündeli etc.). Die Piraten müssen versuchen, in die Schatzkammer einzudringen, die Schätze zu rauben und in ihre Höhle zu bringen. Sobald sich der Schatz darin befindet, ist er für die Edelleute auf Nimmerwiedersehen verloren. Befindet sich ein Pirat auf dem Weg in die Höhle, kann ihm der Schatz noch weggenommen werden.

Bemerkungen: Auf Zeit spielen. Die «Schätze» dürfen nicht geworfen werden. Es darf immer nur ein Objekt auf einmal geraubt werden.



Spiele im Raum

Der Raum ist ein gutes Übungsfeld, um Kampfspiele auszuüben. Ihn zu verteidigen, erobern und wieder zu verlassen lässt sich mit zahlreichen kleinen Spielen üben.

Eroberung

8-10

Matten bilden eine Plattform. Team A nimmt auf der Plattform Platz. Team B versucht auf ein Zeichen hin, die Plattform zu erobern. Das Spiel ist beendet, wenn Team A vollständig von der Plattform verdrängt wurde. Ein einmal von der Plattform Vertriebener darf nicht mehr ins Spiel eingreifen.

Variation

Inselkönig: Die Zahl der Schüler ist beliebig, je nachdem müssen mehrere oder grössere Inseln gebildet werden. Auf einem Mattenfeld stossen sich die knienden Schüler gegenseitig heraus. Es darf nicht aufgestanden werden. Sieger ist, wer sich als letzter im Mattenfeld befindet.



Wächter und Ausbrecher

8-10

Der oder die Wächter müssen einen Ausbrecher, der sich vom Gefängnis (Mattenfeld) entfernt hat, wieder ins Mattenfeld zurückbringen.



Wölfe und Lämmer

8-10

Team A rennt auf Kommando vom einen Mattenfeld zum gegenüberliegenden. In der Zone dazwischen die seitlich abgegrenzt ist, lauert das Team B auf den Knien. Sie versuchen die Spieler von Team A mit Umklammern der Beine oder Hüfte zu Fall zu bringen. Die Zeit wird gestoppt, bis alle von Team A gefallen sind. Rollenwechsel oder die Gefallenen werden ebenfalls zu Fängern. Wer am Schluss noch übrigbleibt, ist Sieger.



Grenzübertritt

11-15

Team A und Team B stehen sich in drei bis vier Meter Entfernung gegenüber. Hinter dem Team B liegt sein zu verteidigendes Territorium (Rechteck). Team A versucht nun auf die andere Seite des durch Linien markierten Territoriums von Team B zu gelangen. Die Spieldauer wird auf 45 Sekunden beschränkt und dann gezählt, wie viele es geschafft haben.



Körperlage beibehalten, verändern

Mit unterschiedlichen Körperlagen experimentieren ist das Ziel der folgenden Übungen. Die Kinder üben vor allem in Zweier-Teams.

Festhaltegriffe entdecken

8-10

Zwei Schüler sitzen Rücken an Rücken am Boden. Auf ein Zeichen hin versuchen beide, sich so schnell wie möglich umzudrehen und den Partner in Rückenlage zu bringen. Spieldauer ist ca. 60 Sekunden. Es können andere Ausgangspositionen gewählt werden.



Zwangssitzen

11-15

Zwei Schüler knien sich gegenüber. Es gibt einen Punkt, wenn der Gegner sein Gesäss komplett auf den Boden setzen muss.



Schnecken wenden

8-10

Schüler A liegt auf dem Bauch und versucht sich auf den Boden zu kleben. Schüler B muss versuchen, ihn auf den Rücken zu drehen und zwei Sekunden festzuhalten.



Aufstehen

8-10

Ein Schüler liegt auf dem Bauch. Ein Mitschüler hält ihn irgendwie auf dem Boden fest. Der festgehaltene Schüler versucht in die Bankstellung zu gelangen. Gelingt es ihm nach einer bestimmten Zeit, erhält er einen Punkt. Als Weiterführung könnte das «Aufstehen» eingebracht werden.



Büffel und Indianer

8-10

Klasse in Paare aufteilen. Das eine Kind ist ein Büffel, das andere ein Indianer. Der Büffel legt sich nach einem ausgiebigen Essen zum Verdauungsschlaf an die Sonne (auf dem Rücken liegend in der Halle verteilen, Augen zu). Der Indianer schleicht sich an den Büffel heran, versucht ihn zu überraschen und zu fangen bzw. am Boden auf dem Rücken zu kontrollieren. Der Büffel darf sich wehren sobald er den Angriff spürt (nicht eingebildet sondern wirklich physisch). Der Büffel muss versuchen, sich auf den Bauch zu drehen oder aufzustehen. Schafft er das, gewinnt er. Wenn nicht, gewinnt der Indianer.

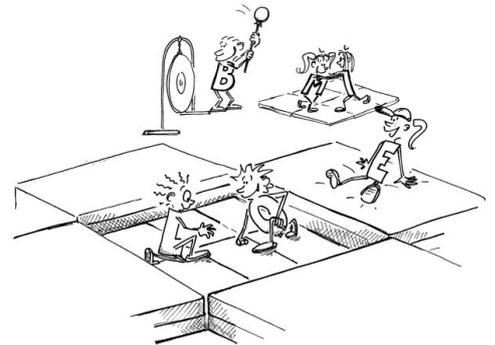


Wettkampfform: Sumo!

Wenn sich zwei Sumo-Ringer begegnen, kommen alle Elemente des Kämpfens zum Tragen. Kraft, Geschicklichkeit, Fairness. Eine mögliche Wettkampfform.

11-15

Eine mögliche Organisationsform für einen Wettkampf stellt das Dojo dar. Um ein solches nachzustellen, wird in der Mitte der Halle ein grosses Mattenfeld aufgestellt. Die Längsseiten von vier dicken Matten bilden ein Viereck, das mit dünnen Matten (Kampfplatz) ausgelegt wird. Dieses Gebilde stellt einen Kampftempel in Tokio mit Zuschauertribünen (dicke Matten) dar. Ausserhalb des Dojos werden Wettkampfplätze eingerichtet, die mit japanischen Ortschaften gekennzeichnet sind.



Pro Wettkampfplatz sollten mindestens vier Schüler sein. Nach Grösse und Gewicht werden die Schüler den Wettkampfplätzen (Ortschaften) zugewiesen. Die Lehrperson wählt eine geeignete Kampfform, erklärt die Regeln, den Wettkampfablauf und auf was zu achten ist (Checkliste).

Vor jedem Kampf gibt es zuerst eine Begrüssungszeremonie. Es kämpfen immer zwei Schüler miteinander, ein dritter ist Schiedsrichter. Der Lehrer ist der zentrale Zeitnehmer und bestimmt mit einem Signal (Gong), wann eine Runde beginnt und wann sie spätestens fertig ist. Bei einem Sieg gibt es drei Punkte, bei Unentschieden einen Punkt. Auf einem Wettkampfplatz kämpft jeder Schüler gegen jeden und zählt die erzielten Punkte zusammen. Am Schluss darf der stärkste Schüler in den Tempel, wo er gegen die anderen Sieger antritt.

Checkliste – Regeln

- Die beiden Schüler stehen sich in der Mitte des Ringes breitbeinig (Hände zu Fäusten geballt berühren den Boden, Knie leicht gebeugt) gegenüber und sehen sich in die Augen.
 - Sobald der Schiedsrichter in die Hände klatscht, dürfen die Kämpfer zum Angriff übergehen. Das Ziel des Kampfes besteht darin, den Gegner aus dem Feld zu drängen oder ihn dazu zu bringen, einen anderen Körperteil als die Fusssohlen auf dem Boden aufzusetzen.
 - Wenn ein Kämpfer das Gleichgewicht verliert, zu Boden fällt, ausrutscht oder aus der definierten Kampffläche fällt, hat er den Kampf verloren.
 - Es besteht aber auch die Möglichkeit den Kampf mit dem Ruf «Aufgabe» zu beenden. Dann gilt er als verloren. Es ist absolut keine Schande, aufzugeben.
 - Es darf weder geschlagen noch an der Kleidung des Gegners gerissen werden.
- Mit dem Erleben eines solchen Wettkampfes realisieren die Kinder, dass man seine Kraft und Geschicklichkeit mit anderen messen kann, ohne den Gegner zu verletzen oder Schmerzen zuzufügen. Die Mädchen stellen vielleicht fest, dass sie so manchem Jungen ebenbürtig oder gar überlegen sind.

Lektionen

Fallen

In dieser Lektion wird die richtige Falltechnik erlernt, so dass Kinder die Folgen von Stürzen mindern können. Dabei werden die Fallformen «vorwärts», «rückwärts» und «seitwärts» unterschiedlich geübt.

Rahmenbedingungen

Dauer: 45 Min

Alter: 6-7 8-10 11-12

Stufe: Primarstufe, Sekundarstufe I

Lernziele: Vorwärts rollen, rückwärts und seitwärts fallen.

Variationen zu den drei Basisformen kennenlernen und anwenden.

Bemerkungen

Auf genügend Abstand zwischen den Übungen bzw. gute Verteilung auf der ganzen Übungsfläche achten.

Alle Uhren und Schmuck wie Kettchen, Ohringe und Piercings sind abzulegen um ein verletzungsfreies Üben zu gewährleisten.

Videos zu den einzelnen Übungen

[Rolle vorwärts mit Ball](#)

[Rollen vorwärts](#)

[Mit Partner](#)

[Mit Papier](#)

[Fallen seitwärts](#)

[Fallen rückwärts](#)

[Kämpfen](#)

	Thema / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einleitung	<p>10' Einführung ins Thema</p> <p>Kurzer Input zu Stolperfallen: Welches Material steht für die heutige Lektion in der Turnhalle bereit (z. B. Matten, Bündel, Bälle)? Was könnte gefährlich sein (z. B. frei herumliegende Bälle)? Welche Fussbekleidung ist geeignet (z. B. Hallenturnschuhe, Geräteturnschuhe oder barfuss)?</p> <p>Bodenkontakt: Immer 4–8 Matten sind als «Inseln» ausgelegt. Durcheinanderlaufen (auch mit Musik) und auf Signal diese Aufgaben lösen und weiterlaufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Signal 1: auf den Bauch liegen • Signal 2: auf den Rücken liegen • Signal 3: sitzen • Signal 4: Purzelbaum auf Matten <p>Die Übungen können in beliebiger Reihenfolge durchgeführt werden.</p> <p>Variation: Anstatt laufen auf einem Bein hüpfen.</p> <p>Fuchs und Hase: Füchse (mehrere) tragen Bündel und fangen Hasen. Nach Berührung wird der Bündel übergeben und der Hase wird zum Fuchs.</p> <p>Variation: Anstatt laufen auf einem Bein hüpfen.</p> <p>Gepard: Auf allen Vieren geschmeidig gehen und rennen wie ein Gepard.</p>		

		Thema / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	30'	<p>Fallen rückwärts</p> <p>Alle im Kreis: Matten im Kreis auslegen. Alle Schüler und die Lehrperson kauern auf dem Boden vor der Mattenkante (Ferse berührt Matte). Pro Schüler eine Matte (2 Schüler auf einer Matte geht auch: vor die längere Seite kauern). Eine Schülerin oder die Lehrperson zeigt zuerst den Ablauf vor. Auf Signal fallen alle gemeinsam rückwärts. Mehrmals wiederholen und möglichst «laut» abschlagen.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Wechsel: Es fallen nur die Mädchen oder nur die Knaben. • Domino: Auf Signal fällt reihum ein Schüler nach dem anderen. • Namen rufen: Die aufgerufene Schülerin fällt und ruft den nächsten Schüler auf. • Abfahrt: aus der Hocke fallen. • Schaukel: Mit einer runden Schaukelbewegung wieder auf die Füße kommen. • Mit einem Partner. <p>Bemerkung: Die Arme bleiben beim Abschlagen gestreckt. Der Kopf bleibt während der ganzen Übungsdauer angezogen (Kinn auf Brust).</p>	 <p>Kauerstand, Arme vor dem Rumpf.</p>  <p>Rückwärts kippen, Kopf einrollen.</p>  <p>Gesäss nahe an Füßen aufsetzen, runder Rücken, Arme kraftvoll, aber locker Richtung Boden beschleunigen.</p>  <p>Rückwärtsbewegung durch Abschlagen mit Händen und Unterarmen abbremsen, der Kopf sollte dabei den Boden nicht berühren.</p>  <p>Fallen rückwärts über Partner. Höhe kann variiert werden. In Längsrichtung zur Matte fallen.</p>	Matten

		Thema / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	30'	<p>Rollen vorwärts</p> <p>Vorübung: Rollen vorwärts mit grossem Therapieball. 4–6 Bälle mit ca. 45–60 cm Durchmesser (je nach Körpergrösse) einsetzen. Beidseitig üben!</p> <p>Gruppenarbeit: Auf Matteninseln (4–8 Matten zu einem Rechteck zusammenfügen) oder Mattenbahnen (4–8 Matten) in Gruppen arbeiten. Ein Schüler oder die Lehrperson zeigt zuerst den Ablauf vor.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mehrere Rollen aneinander hängen. • Aus dem Gehen/Laufen rollen. • Zu zweit/zu dritt gleichzeitig nebeneinander rollen. • Stafette: den Weg rollend auf Mattenbahn zurücklegen. • Mit einem grossen Ball rollen. • Auf dem Hallenboden rollen (wer sich bereits sicher fühlt). 	  <p>Leichte Hocke, linke Hand vor linkem Fuss am Boden, die rechte Hand auf dem Oberschenkel, Blick nach oben.</p>  <p>Vorwärts kippen, über den linken Arm diagonal Richtung rechte Körperseite rollen.</p>  <p>Kopf bleibt «ingerollt» und berührt den Boden nicht.</p>  <p>Schwung ausnützen, um gleich wieder auf die Beine zu kommen. Beidseitig üben.</p>	Matten Gymnastikbälle

		Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	30'	<p>Fallen seitwärts</p> <p>Gruppenarbeit: Auf Matteninseln (4–8 Matten zu einem Rechteck zusammenfügen) oder Mattenbahnen (4–8 Matten) in Gruppen arbeiten. Eine Schülerin oder die Lehrperson zeigt zuerst den Ablauf vor.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aus dem Stand • Aus dem Gehen/Laufen • Mit Papier A4 • Mit einem Partner kämpfen 	 <p>Kauerstand, Blick auf «Landeplatz» richten.</p>  <p>Spielbein dynamisch an Standbein vorbei nach vorne schwingen, Arm für Abschlagbewegung vorbereiten.</p>  <p>Auf die Spielbeinseite fallen und Bein ganz strecken.</p>  <p>Seitwärtsfall durch Abschlagbewegung mit Hand und Unterarm abfedern, Kopf sollte Boden nicht berühren. Beidseitig üben! Arme strecken beim Abschlagen.</p>  <p>Fallen seitwärts aus dem Gehen, mit Papier als Gleitunterlage. Beidseitig üben!</p>  <p>Partner spielerisch und ganz locker werfen. Beidseitig üben!</p>	Matten, Papier

	Thema / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	<p>5' Eine Rollstafette machen oder auf den Matten kämpfen oder selbst eine Variante zum richtigen Fallen erfinden und vorzeigen (Seiten 3 und 4 des Arbeitsblattes).</p> <p>Variation: In der ganzen Halle Hindernisse verteilen. Die Kinder gehen, laufen in der Halle umher und fallen über ein Hindernis, so wie es gerade passt.</p>		

Quelle: [bfu-Safety-Tool Nr. 9, Stürze](#)

Judo: Tische kippen/rückwärts fallen

In dieser Lektion geht es um das Kennenlernen und Üben einfacher Fall- und Bodenelemente im Judo. Die Kinder bauen Berührungsgänge ab und schulen kooperative Verhaltensweisen.

Rahmenbedingungen

Dauer: 60 Minuten

Alter: 5-7

Stufe: Kindergarten, Primarstufe

Lernziele: Fall- und Bodenelemente kennenlernen, Kooperation, Körperkontakt.

Bemerkungen

Auf genügend Abstand zwischen den Übenden bzw. gute Verteilung auf der ganzen Übungsfläche achten.

Alle Uhren und Schmuck wie Kettchen, Ohringe und Piercings sind abzulegen um ein verletzungs-freies Üben zu gewährleisten.

	Thema/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einleitung	2' Angrüssen Schüler und Lehrer schliessen kurz die Augen und verbeugen sich dann.	Schüler und Lehrer knien im Kreis. 	
	5' Grünes Krokodil Ein Schüler ist das grüne Krokodil und steht auf einer Hallenseite, alle andern stehen ihm gegenüber auf der anderen Hallenseite. Auf Kommando probieren die Schüler auf die andere Seite zu gelangen, ohne vom Krokodil berührt zu werden. Wer berührt wird, wird auch zum Krokodil.		
	8' Diverse Bewegungsformen Rückwärts laufen Seitwärts laufen (die Füsse «schleifen am Boden») Auf einem Bein hüpfen; rechts & links Hüpfen abwechselnd, enge und breite Fussstellung Auf allen Vieren wie ein Affe Auf dem Bauch wie eine Schlange Freie Formen («Was kennt ihr noch für Tiere? Zeigt mal vor!»)	Diverse Bewegungsformen werden auf der Hallenlänge ausgeführt. Der Lehrer macht diese vor, die Schüler folgen sogleich.	
	Ein Wettrennen mit jeweils unterschiedlichen Startpositionen (stehend, sitzend, liegend etc.) («Wer ist schneller als der Lehrer?»).		
Hauptteil	5' Fallübung rückwärts Auf dem Rücken liegen, das Kinn ist auf die Brust «geklebt», mit den Armen auf die Matte schlagen wie «eine Ohrfeige» («Wer kann am lautesten abschlagen?»).	Kreisanordnung Motivation: «Schaffen wir es als Gruppe alle zusammen abzuschlagen so dass nur ein Klang entsteht?» 	
	Übung aufbauen von der Sitzposition über die Kauerstellung bis hin zum Stand.		

	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	5' Zauberer und blinde Zwerge Die Kinder (= blinde Zwerge) verteilen sich, nehmen eine Kauerstellung ein und schliessen die Augen. Ein Zauberer läuft umher und erlöst die Zwerge, indem er sie an den Schultern nach hinten umstösst. Die Kinder machen eine Fallübung rückwärts und helfen anschliessend dem Zauberer beim Erlösen. Drei Durchgänge mit wechselnden Zauberern.	Kinder verteilen sich kreuz und quer (Sicherheitshinweis: Lehrer achtet auf genügend Abstand zwischen den Kindern).	
	2' Beinefechten Kinder laufen kreuz und quer und versuchen die Oberschenkel der andern Kinder zu berühren. Der Lehrer spielt auch mit!		
	7' Tisch umkippen – Umdrehtechnik Assistenztrainer (oder Kind) ist in der Bockposition. Lehrer erklärt: «Wir haben hier einen Tisch, was müsst ihr machen damit dieser Tisch umkippt?» Kinder dürfen nach vorne kommen und ihre Ideen vorzeigen. Dann zeigt der Lehrer eine Möglichkeit vor («Ihr müsst zwei Tischbeine wegnehmen»). Dabei kniet er neben die Person in Bockposition, eine Hand greift unter deren Kinn an den entfernten Oberarm, die andere Hand greift an die entfernte Kniekehle. Durch Zug mit beiden Armen und Druck mit dem Oberkörper bringt er den Tisch zu Fall. Die Kinder üben dies nachher zu zweit.	Kinder sitzen im Halbkreis. Das Vorzeigen sollte räumlich nicht zu weit entfernt sein von den Kindern. Das Üben zu zweit wird eher kurz gehalten. 	
	8' Übung zum Tische kippen Die eine Hälfte der Kinder verteilt sich und «verwandelt sich in Tische» (Bockposition). Die andere Hälfte macht verschiedene Übungen: <ul style="list-style-type: none"> • Über die Tische springen • Unter den Tischen hindurchkriechen • Tische kippen mit gelernter Umdrehtechnik 	Zählvorgaben geben: «Wer 10 x gemacht hat, kehrt zur Wand zurück.» Gruppenwechsel nicht vergessen.	
	5' Der störrische Tisch Der Tisch (Partner in Bockstellung) soll «gezügelt» werden, dem Tisch gefällt es aber wo er ist. Partner probiert den Tisch zu verschieben, Tisch probiert in einer definierten Fläche zu bleiben (Bsp. 2 Matten; kleine Kampffläche; Kreis aus 4 Gürteln etc.). Dann Rollentausch, anschliessend Partnertausch.	Kinder bilden zwei Reihen, die Partner knien sich gegenüber. Auf «Rei» wird gegrüsst, der Lehrer erklärt vorgängig kurz warum im Judo gegrüsst wird (Höflichkeit, Respekt). Dann nimmt eine Seite die Tischposition ein. Motivation: Der Lehrer zählt laut von 10 rückwärts. Die Schüler probieren in dieser Zeit die Aufgabe zu erfüllen.	Ev. Judogürtel

		Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	5'	Laufende Tische kippen Alle Tische befinden sich auf einer Hallenseite, ein Fänger steht auf der anderen Hallenseite. Auf Kommando probieren die Tische auf die andere Seite zu gelangen. Wer vom Fänger gedreht wird, wird in der nächsten Runde ebenfalls zum Fänger. Das Spiel geht solange, bis nur noch ein Tisch übrig bleibt.	Lehrer unterbricht jeweils, wenn das Kippen eines Tisches zu lange dauert und lässt den entsprechenden Tisch auf die andere Hallenseite rüber gehen. Fänger dürfen auch zusammen einen Tisch kippen.	
	6'	Bäume umklettern Lehrer, Assistenten und ggf. ein grosser Schüler bilden Bäume (breiter Stand, Beine leicht gebeugt, Arme neben dem Körper ausgestreckt). Schüler probieren den Baum zu umklettern ohne runterzufallen.	Kolonnenanordnung: vor jedem Baum knien 3–4 Schüler.	
Ausklang	2'	Abgrüssen Lehrer fragt, was die Schüler gelernt haben. Kurze Rückmeldungen. Schüler schliessen für eine Minute die Augen und sitzen still. Abgrüssen durch Verbeugen.	Kreisanordnung	

Autor:

Tim Hartmann, J+S-Experte Judo und Kids, FAKO-Mitglied Judo/Ju-Jitsu

Ju-Jitsu: Spielend sich wehren lernen

Diese Lektion ist dem Ju-Jitsu gewidmet. Die Kinder arbeiten an ihrer Körperkontrolle und an der Bewegungskoordination (rückwärts fallen) mit einem Partner. Dabei lernen sie auf spielerische Art und Weise, sich zu wehren.

Rahmenbedingungen

Dauer: 60 Minuten

Alter: 5-7 8-10

Stufe: Kindergarten, Primarstufe

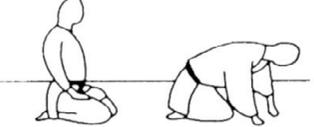
Lernziele: Bewegungskoordination mit einem Partner (rückwärts fallen), Abwehrtechniken.

Bemerkungen

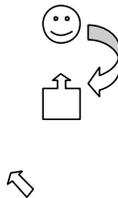
Auf genügend Abstand zwischen den Übenden bzw. gute Verteilung auf der ganzen Übungsfläche achten. Alle Uhren und Schmuck wie Kettchen, Ohrringe und Piercings sind abzulegen um ein verletzungsfreies Üben zu gewährleisten.

Hinweise

1. Im Ju-Jitsu lernen wir kämpfen und uns wehren. Damit das allen Spass macht, müssen wir zueinander Sorge tragen. Das ist die erste und wichtigste Regel. Wenn ich «Stopp» sage oder in die Hände klatsche sofort ruhig werden, zu mir schauen und zuhören. Diese zweite Regel hilft uns, gut zu lernen und mehr Spass zu haben. Ju-Jitsu heisst «sanfte Kunst» und kommt aus Japan. Deshalb beginnt und endet jedes Training mit Za-rei, dem japanischen Gruss im Fersensitz.

	Thema/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einleitung	5' Angrüssen Kurze Einführung, wichtigste Regeln (s. Hinweis 1) und Begrüssungsritual im Fersensitz (auf meinen Ruf «Rei» verneigen sich alle gleichzeitig kurz voreinander).	Ganze Gruppe im Kreis. 	
	5' Aufwärmen Durcheinander rennen, ohne jemand anderes zu berühren. Auf mein Zeichen (Klatschen): <ul style="list-style-type: none"> • auf einem Bein stehen bleiben. • zwei Hände und ein Fuss am Boden. • eine Hand und ein Fuss am Boden. • nur ein Knie am Boden. • möglichst stabil auf beiden Beinen stehen. • Auf dem Bauch liegen, Arme und Beine in der Luft. • In Rückenlage schaukeln, ohne mit Kopf und Beinen den Boden zu berühren. 	Ganze Gruppe im Schwarm.	
	5' Aufbau Fallen rückwärts <ul style="list-style-type: none"> • Auf dem Rücken liegend, Beine angezogen, Kinn auf der Brust, 20 Mal ausatmen und mit den gestreckten Armen nahe dem Körper fest auf den Boden schlagen (je mehr Lärm, desto besser!). • 10 Mal aus dem Sitzen nach hinten rollen, dazu laut ausatmen und wie oben abschlagen. • 10 Mal aus der Kauerstellung absitzen und Übung wie oben. • dito aus dem Stand. 	Ganze Gruppe, alle schauen zu mir, genügend Platz hinter sich. Zielübung: 	
Hauptteil	10' «Stophand» <ul style="list-style-type: none"> • Durcheinander rennen, ohne jemand anderes zu berühren. Auf mein Zeichen (Klatschen) sofort möglichst stabil stehen bleiben, beide Hände in Stophaltung vor sich und so laut wie möglich «STOPP» schreien. • Mein Partner macht ein böses Gesicht und kommt langsam auf mich zu. Sobald er mir zu nahe kommt, halte ich ihm meine «Stophände» entgegen und schreie laut «STOPP». • Dito, mein Partner kommt aber immer schneller auf mich zu. • (evtl.) Dito, aber in der Gruppe (Leitende spielen Angreifer). 	Ganze Gruppe im Schwarm. Zu zweit. Stehend grüssen. 	

2. Im Ju-Jitsu sind wir auf gute Partner angewiesen. Bevor wir miteinander üben, verneigen wir uns voreinander, um zu versprechen, dass wir uns Mühe geben und die Regeln einhalten. Am Ende der Übung verneigen wir uns wieder, um uns zu bedanken. Vor Partnerübungen im Stand grüssen wir stehend (Ritsu-rei, s. Bild zu H2). Wenn wir uns noch nicht kennen, sagen wir uns die Vornamen. Beim Üben wechseln wir uns immer ab: einmal Du, einmal ich, so oft wie möglich bis die Zeit um ist. Viele Partnerwechsel, alle sollen mit allen üben können.
3. Was wir hier lernen, ist für hier bestimmt. Im Alltag ist es immer besser, nicht kämpfen zu müssen. Ein verhinderter Kampf ist ein gewonnener Kampf. Sich in Sicherheit bringen und Hilfe suchen ist nicht feige, sondern klug. Nur wenn ich einen Angriff nicht verhindern kann, wehre ich mich. Nachher suche ich sofort Hilfe und erzähle, was passiert ist. Je stärker ich bin, desto weniger muss ich mich wehren.

	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	10' «Lass mich!» <ul style="list-style-type: none"> • Mein Partner macht ein böses Gesicht und kommt langsam auf mich zu und schubst mich mit beiden Händen zurück. Ich suche sofort einen guten Stand, nehme die Stopphände vor den Körper und schreie laut «lass mich!». • Mein Partner versucht mich wieder mit beiden Händen zu stossen. Ich nehme meine «Stopphände» hoch, weiche als Rechtshänder nach vorne links aus, stosse meinen Partner weg, schreie laut «lass mich!» und renne schnell weg. 	Zu zweit 	
	10' «Nicht mit mir» <ul style="list-style-type: none"> • Mein Partner versucht mich wieder mit beiden Händen zu stossen. Ich nehme meine «Stopphände» hoch, weiche als Rechtshänder nach vorne links aus, lege meinem Partner meine Hände von hinten auf die Schultern, ziehe ihn sanft nach hinten unten und schreie laut «Nicht mit mir!» Er macht eine schöne Fallübung rückwärts. • Dito, ich frage aber, ob ich ein wenig schneller und fester ziehen darf. 	Zu zweit 	
	7' Ju-Jitsu-Fangis Zwei Fänger jagen alle andern. Wer erwischt wird muss stehen bleiben mit erhobenen «Stopphänden». Alle andern dürfen sie befreien, indem sie die «Stopphände» zur Seite schieben, ihre eigenen Hände den Gefangenen auf die Schultern legen und sie sachte nach hinten unten ziehen. Die Gefangenen machen eine Fallübung rückwärts und sind wieder frei. Während der Befreiungsaktion können die Befreier nicht gefangen werden.	Ganze Gruppe im Schwarm. Alle sind einmal Fänger.	
Ausklang	7' «Kluge Kinder suchen Hilfe» (s. Hinweis 3) Wo finden wir Hilfe <ul style="list-style-type: none"> • im Kindergarten oder in der Schule • auf dem Spiel- oder Pausenplatz • im Quartier 	Ganze Gruppe im Kreis.	
	1' Za-rei	Ganze Gruppe im Kreis, wie am Anfang.	

Autor:

Andreas Santschi, J+S Experte Judo, Ju-Jitsu und Kids, FAKO-Mitglied Judo/Ju-Jitsu

Ringen: Spielen, Raufen und Kämpfen

Während dieser Lektion «Ringen» erfahren und gewöhnen sich die Kinder in einem stufenweisen, niveaugerechten Aufbau an den indirekten oder direkten Körperkontakt. Dabei erlangen sie kooperative Verhaltensweisen und setzen diese um und nicht zuletzt schulen und verbessern sie ihre koordinativen Fähigkeiten.

Rahmenbedingungen

Dauer: 60 Minuten

Alter: 8–10

Stufe: Primarstufe

Lernziele: Körperkontakt, Koordination, Kooperation.

Bemerkungen

Auf genügend Abstand zwischen den Übenden bzw. gute Verteilung auf der ganzen Übungsfläche achten.

Alle Uhren und Schmuck wie Kettchen, Ohringe und Piercings sind abzulegen um ein verletzungs-freies Üben zu gewährleisten.

	Thema/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einleitung	5' Ball in der Luft halten Alle versuchen, den Ball in der Luft zu halten; auch zu zweit (einander die Hand geben). Variationen: nach jeder Ballberührung eine Übung machen (Boden berühren, auf Bauch oder Rücken liegen, sich 1 x im Kreis drehen, Sprung in die Höhe usw.)	Alle Kinder stehen wild durcheinander und bewegen sich.	Ballon, Wasserball, Fussball
	5' Erster Körperkontakt Alle Kinder gehen auf allen Vieren langsam auf den Ball zu und legen eine oder beide Hände auf den Ball → alle Kinder gehen nach links oder rechts im Kreis. Variation: Kinder gehen auf Händen/Füssen rücklings auf den Ball zu und legen einen Fuss auf den Ball.	1 Ball in die Mitte legen.	Ball
	5' Kopfstand Kinder lassen sich aus dem Kopfstand in die Brücke fallen (Schultern dürfen den Boden nicht berühren); Kinder versuchen sich aus der Brückenposition nach links oder rechts auszdrehen, damit sie wieder in die Ausgangsposition für den Kopfstand kommen	Im Kreis auf Matten, Blick gegen Kreismitte. 	
	5' Slalom um «Bänkli» Im Slalom um andere Kinder, die sich in der Bankposition (siehe Abbildung) aufstellen. Variationen: abwechselnd unten durchkriechen – über Rücken springen Slalomlauf um kniende Kinder hüpfen über Kinder, die sich auf den Bauch gelegt haben	Alle sind im Kreis im Abstand von ca. 2 m, Blick gegen innen des Kreises. 	

	Thema / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einleitung	5' Rennen/hüpfen auf allen Vieren Nur Hände und Schuhe berühren den Boden (vorwärts, rückwärts, seitwärts). Variation: 2 Kinder sind zusammen → 1 Kind läuft langsam auf allen Vieren → das andere kriecht schnell unter dem Bauch durch hin und her.	Frei in der Halle auf der Matte bewegen oder als Stafettenlauf.	
	3–5' Rollen («Höibürzel») In allen Varianten vorwärts, rückwärts, seitwärts (ACHTUNG: Augen offen halten – es wird weniger schwindlig). Variationen: <ul style="list-style-type: none"> • über die Schultern abwechselnd links/rechts. • Rollen wie ein Baumstamm (Arme sind gestreckt). • 2 Kinder sind zusammen, 1 Kind ist in der Bankposition, seitwärts abrollen über den Rücken dieses Kindes (ACHTUNG: nur seitwärts auf Gesäss des Partners sitzen (nicht direkt auf den Rücken!)). 	Rolle sw. über Partner: 	
Hauptteil	10' Stossen/Ziehen <ul style="list-style-type: none"> • 2 Kinder stehen Schulter an Schulter und versuchen sich beim Gehen seitwärts wegzustossen. • 2 Kinder stehen Rücken an Rücken und versuchen abzusitzen/wieder aufzustehen oder sich wegzustossen. • alle Kinder liegen im Kreis auf dem Bauch und halten sich an den Händen → 1 Kind versucht andere Kinder an den Füßen aus dem Kreis zu reißen («Rüebli ausreissen»). 		
	8–10' «Störrischer Bock» Ein Kind versucht ein anderes Kind von hinten über die Matte zu stossen. Variation: ein Kind versucht ein anderes Kind an der Hand über die Matte oder in einen Kreis zu ziehen.	Variante: 	

	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	5' Kreiskampf Zwei oder mehrere Kinder sind innerhalb des Kreises und versuchen andere Kinder an den Händen in den Kreis hineinzuziehen. Variationen: andere Kinder aus dem Kreis stossen mit Brust-/Schulterkontakt; immer 2 Kinder halten sich je eine Hand und versuchen sich aus verschiedenen Positionen aus dem Gleichgewicht zu bringen.	Alle stehen im Kreis auf einer Linie.	
	10' «Schweinchen führen» 1 Kind ist in der Bankposition und versucht zu flüchten → es wird von einem anderen Kind am Fuss zurückgehalten. Variation: Versuchen, das flüchtende Kind in der Bankposition um die Hüfte zu fassen und festzuhalten.		
	10' Zweikampfspiele Indianer schleicht einen Büffel an Kind A liegt mit geschlossenen Augen auf dem Bauch → Kind B schleicht sich auf allen Vieren an und versucht Kind A auf den Rücken zu legen → das liegende Kind darf sich erst beim ersten Körperkontakt wehren. Goldschatz verteidigen Kind A hat ein Hüetli (= Goldschatz) und verteidigt dieses → Kind B versucht diesen Goldschatz zu rauben → bei der Verteidigung darf der Goldschatz nicht berührt werden. Sich winden Kind A klemmt Kind B eine farbige Wäscheklammer hinten ans T-Shirt → Kind B versucht die Farbe dieses «Klämmerlis» zu erkennen (nicht abreißen). Sumo (siehe Abbildung) Zwei Kinder versuchen einander gegenseitig von einer Turnmatte zu stossen. Wer zuerst neben die Matte tritt oder von der Matte rollt hat verloren.	 	
Ausklang	7' Goldschatz in der Gruppe verteidigen Gruppe A und B verteidigen je einen grossen Goldschatz <ul style="list-style-type: none"> • beide Gruppen versuchen dem Gegner den Goldschatz zu stehlen und ins eigene Lager zu transportieren. • Welche Gruppe kann in einer gewissen Zeit am meisten Goldstücke stehlen? 	zwei Gruppen bilden	Goldschatz <ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Bälle • Kegel • Hüetli • Springseile

Hinweise

Literatur

- [Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu](#) (2011). Safety Tool: Stürze. Bern: bfu.
- Lange, H., Sinning, S.: [Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht](#). Wiebelsheim: Limpert Verlag, 2007
- Bächle, F., Hecke, S.: [999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen](#). Schorndorf: Hofmann-Verlag, 2008
- Korn, M.: [Budo-Spiele für alle Kampfsportarten](#). Stuttgart, Pietsch-Verlag, 2006
- Sigg, B., Teuber-Gioiella, Z.: [Faires Kämpfen, eine Herausforderung](#). Bern: SVSS, 1998

Videos zu den Übungen Lektion «Fallen»

- [Rolle vorwärts mit Ball](#)
- [Rollen vorwärts](#)
- [Mit Partner](#)
- [Mit Papier](#)
- [Fallen seitwärts](#)
- [Fallen rückwärts](#)
- [Kämpfen](#)

Partner



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autorin

Monika Kurath, Dozentin EHSM,
J+S-Fachleiterin Judo/Ju-Jitsu

Redaktion

mobilesport.ch

Titelbild

Ueli Käznig, Lernmedien, EHSM/bfu

Zeichnungen

Leo Kühne

Layout

Lernmedien, EHSM