



■ Orientierungsplan Judo im Ganzttag

Inhalt

1. Allgemeine Einführung	1
2. Einführung zum Kämpfen und Raufen im Ganzttag bzw. in der Schule	2
2.1 Kämpfen und Raufen in Gesellschaft und Schule.....	2
2.2 Die Fallschule und Prinzipien des Fallens	3
2.3 Kämpfen und Raufen im Ganzttag.....	7
3. Ideen und Tipps zum sportartspezifischen Umgang mit den schulischen Rahmenbedingungen	8
3.1 Organisation.....	8
3.2 Räume und Zeiten.....	8
3.3 Materielle Voraussetzungen	8
3.4 Finanzierung und Versicherung.....	9
3.5 Sozialformen	9
4. Übersicht möglicher Stundeninhalte für Grundschule und weiterführende Schule	10
4.1 Vom Kämpfen um ein Objekt zum Kämpfen am Boden – Unterrichtseinheiten in der Grundschule.....	10
4.2 Vom Kämpfen um ein Objekt zu Lösungen der Sportart Judo – Unterrichtseinheiten Klasse 5 – 9	16
Hilfreiche Literatur und Kontakte	20





1. Allgemeine Einführung

Immer mehr Sportvereine kooperieren mit Schulen und bieten im Rahmen der Ganztagsbetreuung Sport- und Bewegungsangebote an. Dies ist eine wichtige Reaktion des organisierten Sports auf das „Zeitalter der institutionalisierten Kindheit“, welches durch die verlängerte Anwesenheit von Kindern und Jugendlichen in Kindergarten und Schule entsteht. Die sportartbezogenen- und sportartübergreifenden Kooperationsangebote stellen als allgemeine motorische Grundlagenausbildung eine wichtige Ergänzung zum Sportunterricht dar, insbesondere für die Klassenstufen eins bis acht.

Zwei Bereiche

Den Sportvereinen stellen sich in der Zusammenarbeit mit Schulen Herausforderungen in zwei Bereichen. Der erste ist die Gestaltung der Kooperation mit Anbahnung, Organisation und Finanzierung. Hier sind in erster Linie die Sportkreise gefordert, die Kooperationen vor Ort zu unterstützen bzw. mit den Schulämtern zusammen zu arbeiten. Auf diesem Bereich lag in den ersten Jahren das Hauptaugenmerk.

Der zweite Bereich ist die attraktive, zielgruppenbezogene und qualifizierte Umsetzung eines Sportangebots. Dafür sind inhaltliche Konzepte und zielgruppenbezogene Qualifizierungen notwendig. Hier können und müssen sich die Sportfachverbände einbringen. Denn beim „Sport im Ganztag“, der dritten Säule des Sports neben Sportunterricht und Vereinstraining, sind zum Teil andere Inhalte, Methoden und pädagogische Kompetenzen gefragt als beim Sport im Verein. Das liegt an der heterogenen Zusammensetzung der Schüler/innengruppen am Nachmittag.

Qualifizierung als zentrale Aufgabe

Für diesen Bereich besteht Nachholbedarf. Deshalb kooperiert die Sportjugend Hessen schon seit 2010 mit den hessischen Sportfachverbänden. Zunächst wurde eine spezielle ÜL-Ausbildung „Sport im Ganztag“ aufgelegt, deren Grundlagen- und Praxismodule seitdem sehr nachgefragt sind. Ein weiterer großer Schritt war der Start des Programms „Sportarten im Ganztag“ im Rahmen der Qualitätsoffensive für den Kinder- und Jugendsport im Frühjahr 2014. Darin beteiligen sich bislang 22 Verbände mit dem Ziel geeignete Inhalte, Methoden und Qualifizierungsangebote für ihre jeweilige Sportart zu entwickeln.

Vier Bausteine des Programms

Das Programm „Sportarten im Ganztag“ gliedert sich in vier Bausteine:

Baustein 1: Förderung, Beratung und Evaluation von sportartbezogenen Schule-Vereins-Kooperationen.

Baustein 2: Speziell auf den Ganztag bezogene Fortbildungen

Baustein 3: Sportartbezogene Orientierungspläne für die Arbeit im Ganztag.

Baustein 4: Die Sportjugend-Broschüre „Anstöße 16 – Sportarten im Ganztag“ mit Zusammenstellung der Ergebnisse

Orientierungsplan

Die in dem vorliegenden Orientierungsplan erstellten Grundlagen für die Praxis im Ganztag sind bisher bundesweit einmalig. Der Plan setzt einen besonderen Impuls für die innerverbandliche Weiterentwicklung dieser wichtigen Zukunftsthematik. Vor allem soll er Trainer/innen und Übungsleiter/innen viele Tipps für die sportartspezifische Praxis wie auch für den Umgang mit den veränderten Rahmenbedingungen geben.





2. Einführung zum Kämpfen und Raufen im Ganzttag bzw. in der Schule

2.1 Kämpfen und Raufen in Gesellschaft und Schule

Tobende, balgende und raufende Kinder sieht man in jeder Pause auf den Schulhöfen. Kinder und Jugendliche haben ein natürliches Bedürfnis ihre Kräfte miteinander zu messen.

Der Hessische Judo-Verband befürwortet die Lehrpläne für den Schulsport in Hessen, die einen Zweikampfsport als verbindlichen Unterrichtsinhalt definieren und begrüßt, dass diese elementaren Grundbedürfnisse von Kindern und Jugendlichen Einlass in den Sportunterricht gefunden haben. Er sieht jedoch auch die Probleme, die dieses Handlungsfeld im Schulsport mit sich bringt. Immer noch herrscht hier ein hohes Maß an Ablehnungen und auch Ängsten vor. Daher möchte er mit seiner langjährigen Erfahrung Handlungshilfen für den Sportunterricht in diesem Bereich geben. Mit seiner Fortbildungsinitiative bietet der Hessischen Judo-Verband Hilfen und Anregungen für Lehrkräfte aller Schulformen an.

Das Spektrum der Möglichkeiten, die dieser Themenbereich den hier tätigen Lehrkräften bietet, reicht von einfachem spielerischen Raufen und Kräftemessen in den unteren Klassenstufen bis zu ersten Judotechniken für die älteren Jahrgänge. Den Schülern sollen hier innerhalb eines sportlichen Regelsystems erste Erfahrungen vermittelt und Lösungswege zu einfachen Techniken aufgezeigt werden. Die Techniken sollten, wann immer möglich, mit offener Aufgabenstellung erarbeitet werden. Das Erarbeiten von eigenen Lösungsmöglichkeiten für bestimmte Zweikampfsituationen fördert hier in hohem Maße die reflexive Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung und der des Partners sowie deren jeweiligen Bedingungen.

In Ansätzen sollte das Technikrepertoire der Sportart Judo für die beiden ersten Gürtelstufen (8. + 7. Kyu-Grad) erschlossen werden. Darunter fallen nicht nur bekannte Judotechniken, wie z.B. die Haltegriffe und Würfe, sondern auch das Erlernen einer kindgemäßen Form der Fallschule.



2.2 Die Fallschule und Prinzipien des Fallens

Durch das Erlernen einer Altersgemäßen Form der Fallschule und das bewusste Anwenden einfacher Falltechniken können Schülerinnen und Schüler Ängste überwinden und mehr Sicherheit gewinnen.

Die vorgestellten Falltechniken sind so ausgewählt, dass sie auch in alltäglichen Situationen angewendet werden können, leicht erlernbar und Grundlage für weiterführende Techniken sind. Im Zweikampfsport Judo gilt das Erlernen der Fallschule als Grundvoraussetzung zum Ausüben der Sportart.

Falltechniken:

- Fallen Rückwärts



Falltechniken:

- Fallen seitwärts



Falltechniken:

- Rolle vorwärts



Falltechniken:

- Rolle rückwärts





Prinzipien des Fallens:

Kopfschutz: Der Kopf soll bei der Landung den Untergrund nicht berühren. Durch Wegdrehen des Kopfes beim Fallen und Anheben bei der Landung kann dieses Schutzziel erreicht werden.

Abrollen: Durch runde, rollende Bewegungen sollen Körperteile vor einem direkten Aufprall auf dem Untergrund geschützt werden. Durch Abrollen und Abwälzen wird die Fallgeschwindigkeit so weit reduziert, bis der Fall mit Hilfe der eigenen Körperspannung großflächig abgebremst wird.

Körperspannung: Durch Anspannen der Muskulatur wird der Körper in eine günstige Landeposition gebracht. Durch eine angemessene Spannung kann und soll Großflächigkeit erzielt werden. Der Körper wird außerdem bei der Landung „federnd“ gemacht.

Großflächigkeit: Der Aufprall des Körpers, d.h. die Landung sollte auf eine möglichst große Fläche verteilt werden, damit die Fallenergie absorbiert wird. Der Druck pro Flächeneinheit wird so vermindert.

Abschlagen: Um den Stützreflex des Armes zu unterbinden, wird diesem die Funktion des Abschlagens zugewiesen.

Zusätzlich wird durch das dem Aufprall vorausgehende Abschlagen mit angespannten Armen und Händen ein entgegen gerichteter Impuls - Konterschlag - gesetzt, der die Aufprallwucht des Körpers auf Untergründen ist dies möglich und erwünscht. Ausatmen Bei der Landung wird aktiv ausgeatmet, um die Lunge und die inneren Organe zu schützen. Der Rumpf wird im Sinne eines „muskulären Formschlusses“ gespannt, um die Aufprallenergie zu kompensieren. Durch aktives Ausatmen wird zusätzlich das mögliche Schmerzempfinden bei der Landung reduziert.

2.3 Kämpfen und Raufen im Ganztag

Alle Übungen eignen sich natürlich auch für Angebote am Nachmittag. Weit mehr als bei anderen Lernfeldern kann über das “sich körperlich Auseinandersetzen” ein rücksichts- und verantwortungsvolles Miteinander gefördert werden. Bei den Zweikämpfen muss man einen Mittelweg zwischen Erfolgsorientierung und fairem Umgang finden. Was kann man dem anderen zumuten, was kann man verantworten?

Die Zweikampfübungen sind so ausgewählt, dass jeder Schüler seine individuellen Voraussetzungen einbringen kann, zugleich sollen diese Voraussetzungen von den Mitschülern respektiert werden. Die Aufgabenstellungen sind relativ offen und geben Gelegenheit, sich mit den Lösungsansätzen innerhalb der Gruppe in Hinführung auf eine Zweikampfsportart wie Ringen oder Judo auseinanderzusetzen. Zweikampfangebote, insbesondere solche am Boden, gehen immer mit engem Körperkontakt einher. Sie entwickeln deshalb in hohem Maße die Wahrnehmungsfähigkeit und die Identifikation mit dem eigenen Körper und sensibilisieren zugleich für die Reaktionen eines Partners.

Zweikampfformen bieten so einen idealen Ansatzpunkt für weitergehende Unterrichtsvorhaben und Inhalte.





3. Ideen und Tipps zum sportartspezifischen Umgang mit den schulischen Rahmenbedingungen

3.1 Organisation

Für alle Klassenstufen

- im Regulären Pflichtunterricht, mit einer Projektdauer von 2 bis 4 Wochen.

oder

- in Form von AG oder WPU Unterricht
- Projektwoche zum Thema Projekt Kämpfen, Raufen sicher Fallen.
- Im Rahmen der Betreuung am Nachmittag (Sport im Ganztage)

3.2 Räume und Zeiten

Räume:

- Sporthalle oder Dojo (Judoraum)
- separater Klassen- oder Bewegungsraum

Zeiten:

- Regulären Sportunterricht am Vormittag (Pflichtunterricht)
- früher Nachmittag ca. 14.00 bis 15.30 Uhr
- für AGs oder Sportangebote im Rahmen von Sport im Ganztage

3.3 Materielle Voraussetzungen

- Judo- oder Ringermatten / Turnmatten, Weichbodenmatten
- Bälle / Petzibälle / Wäscheklammern / Seile / Judogürtel u.s.w.

Turnhallenböden sind nicht gerade einladend, um darauf sitzend, liegend oder anders zu kämpfen. Für das Üben eignen sich deshalb Matten mit glatten Oberflächen am besten (z.B. Judo oder Ringermatten). Natürlich können auch Gymnastikmatten oder traditionelle Turn- oder auch Weichbodenmatten genutzt werden.

Kleidung

Die Schüler/innen sollten langärmelige Sweatshirts und lange Hosen anhaben, um Schürfwunden zu vermeiden. Außerdem sollte man darauf hinweisen, dass Kleidung getragen wird, an der man auch einmal reißen darf. Socken sind akzeptabel, Turnschuhe dürfen beim Üben nicht getragen werden. Schmuck, wie z.B. Ringe, Ohrringe oder Ketten sowie Haarspangen sollen unbedingt vor der Stunde abgelegt werden.

Mehr als bei anderen Sportarten muss beim Zweikämpfen mit Körperkontakt die körperliche Hygiene thematisiert werden. Dazu gehören vor allem geschnittene Finger- und Fußnägel. Da die Übungen ausschließlich barfuß oder auf Socken ausgeführt werden dürfen, ist auf ausreichende Fußhygiene zu achten.



3.4 Finanzierung und Versicherung

Finanzierung:

- Fördermittel des Landes Hessen oder der Sportjugend-Hessen / LSBH
- Für eine AG sollte ein geringer Eigenanteil von etwa 20,00 Euro für ein Halbjahr pro Schüler erhoben werden.

Versicherung:

Die Schüler sind über die normale Unfallversicherung der Schule versichert.

3.5 Sozialformen

Die Schüler/innen dürfen zu Beginn der Übungsphase natürlich ihre Freunde als Übungspartner wählen, jedoch schon nach einigen Versuchen immer wieder auch aufgefordert werden, sich andere Partner zu suchen. So ist es z.B. möglich, dass sich der jeweilige Verlierer einen Verlierer, der Gewinner eines Zweikampfes einen anderen Gewinner sucht. Bei Einführung von technischen Elementen sollte deutlich gemacht werden, dass es sich nicht um eine Zweikampfsituation handelt, sondern um eine Partnerübung.

Rituale wie das Verneigen vor und nach dem Kampf zeigen an, dass es Absprachen und Regeln des Kämpfens gibt, die unter allen Umständen eingehalten werden müssen. Der Stundenbeginn und -abschluss sollte im Kreis und Kniesitz für alle Schüler/innen erfolgen, dieses Ritual unterstützt die Reflexionsphase.

Es sollte während der Übungsstunde immer eine Rückzugsmöglichkeiten für Schüler/innen möglich sein. Dies kann z.B. eine Weichbodenmatte sein, die in einer Ecke der Halle liegt. Die Inanspruchnahme sollte nur bei auffälligem Sich-entziehen hinterfragt werden.





4. Übersicht möglicher Stundeninhalte für Grundschule und weiterführende Schule

4.1 Vom Kämpfen um ein Objekt zum Kämpfen am Boden – Unterrichtseinheiten in der Grundschule

Methodisch-didaktische Überlegungen

Die vorgestellten Übungen eignen sich generell für alle Altersgruppen zur Einführung ins Zweikämpfen mit Körperkontakt. Dennoch richtet sich diese Einheit vor allem an die Jahrgänge der 1. bis 4. Klassen. Mehr als in anderen Altersgruppen finden wir hier unterschiedlichste körperliche Voraussetzungen gepaart mit einem großen Maß an Bewegungsfreude. Ein spielerisch-kämpferischer Weg in dieses Lernfeld kommt den Schüler/innen dieser Altersgruppe entgegen. Weit mehr als bei anderen Lernfeldern kann über das "sich körperlich Auseinandersetzen" ein rücksichts- und verantwortungsvolles Miteinander gefördert werden. Beim Zweikämpfen muss man einen Mittelweg zwischen Erfolgsorientierung und fairem Umgang finden. Was kann man dem anderen zumuten, was kann man verantworten?

Die Zweikampfübungen sind so ausgewählt, dass jede/r Schüler/in mit seinen/ihrer individuellen Voraussetzungen einbringen kann; zugleich sollen diese Voraussetzungen von den Mitschüler/innen respektiert werden. Die Aufgabenstellungen sind relativ offen und geben Gelegenheit, sich mit den Lösungsansätzen innerhalb der Gruppe in Hinführung auf eine Zweikampfsportart wie Ringen oder Judo auseinander zu setzen. Zweikampfangebote, insbesondere solche am Boden, gehen mit engem Körperkontakt einher. Sie entwickeln deshalb in hohem Maße die Wahrnehmungsfähigkeit und die Identifikation mit dem eigenen Körper und sensibilisieren zugleich für die Reaktionen eines Partners.

Lernziele

- Kennenlernen und Erproben von Ring- und Raufspielen am Boden
- Akzeptieren und Aufnehmen von Körperkontakt
- Erspüren eines angemessenen Krafteinsatzes beim Zweikämpfen am Boden
- Aufbau von Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Entwickeln von Fairness im Umgang mit anderen durch Zweikämpfen
- Kennenlernen erster Judo-spezifischer Lösungen zweikampfspezifischer Situationen am Boden
- Vorform der Fallschule

Anmerkung zu den Unterrichtsvorschlägen

Warum am Boden starten? Zweikämpfen am Boden birgt nur ein relativ geringes Verletzungsrisiko. Es geht schon sehr bald um "wirkliches" Kämpfen, der Ansporn des Kräftemessens im relativ freien Gegeneinander ist schnell zu erreichen. Es sind keine weiteren Vorkenntnisse wie etwa Falltechnik notwendig, um beginnen zu können. Lehrer/innen haben in diesem Bereich des Zweikämpfens die meisten eigenen Erfahrungen, z.B. durch das Rangeln mit ihren eigenen Kindern.





Was bedeutet kämpfen am Boden? Man versteht darunter alle Zweikampfformen mit Körperkontakt in Bauchlage, Rückenlage, Fersensitz, Langsitz, Schwebesitz usw., kleine und große Bank (Vierfüßler-stand) oder Kniestand. Ziel der Unterrichtseinheit ist es von der Körperkontakt-Anbahnung über das Kämpfen um ein Objekt zu ersten Lösungsansätzen der Fachsportart Judo zu gelangen. Das Kämpfen um Objekte wie Medizinbälle, Wäscheklammern oder Gürtel am Boden zum Einstieg in das Lernfeld "Ringens und Raufen – sich körperlich auseinandersetzen" bahnt die direkte körperliche Auseinandersetzung an und verlangt deutlich niedrigere sozial-emotionale Anforderungen.

(1) Körperkontakt anbahnen – Spiele mit Körperkontakt

Im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten und Sportspielen ist Körperkontakt beim Zweikämpfen unabdingbare Voraussetzung. Gerade im schulischen Kontext bedarf es jedoch der Anbahnung von Körperkontakt, damit eine Reihe von Vorbehalten und Ängsten abgebaut werden. Je nach Alter und Entwicklungsstand der Lerngruppe muss hier längere Zeit verweilt werden. Bei Spiele mit Körperkontakt findet oftmals ein Wechsel von Laufen und Kontaktphasen statt. Weiteres methodisches Prinzip: Vom Spiel in der Gruppe zur Zweikampfsituation.

Fangen und erlösen: Einer oder mehrere Ticker. Die Getickten müssen in eine große Bank und können erlöst werden, indem jemand unter ihnen durchkriecht (in Bauch- oder Rückenlage).

Fang den Dieb: Ein Dieb soll von der Gruppe nur mit Hilfe der Körper eingefangen werden. Dazu ist ein begrenzte Spiel- oder Mattenfläche notwendig.

Verletzte bergen: Wer von dem oder den Ticker/n abgeschlagen wird, muss sich auf den Bauch/Rücken legen und kann erst weiter mitspielen, wenn er von anderen über die Spielfeldlinie gezogen wurde.

Ansitz-Tick: Die Schüler/innen verteilen sich paarweise über das Spielfeld. Ein Jäger jagt einen Hasen. Dieser kann sich retten, indem er sich eng an ein Paar heransetzt. Der äußere wird nun zum Jäger, der Jäger zum Hasen. Spannung erhält das Spiel, wenn man ein weiteres Fängerpaar bestimmt, das z.B. einen Latschen als Erkennungszeichen erhält.

Hase und Igel (in der Reihe): Alle Schüler/innen sitzen in einer Reihe in der Hocke oder im Schneidersitz, jeweils in entgegengesetzter Richtung. Ein Hase versucht einen Igel zu fangen. Während der Hase nur in eine Richtung um die Gruppe herumlaufen darf, kann der Igel "abkürzen", indem er die Position eines Mitspielers einnimmt, der nun für ihn weiterläuft.

Mc Donalds: Wenn der Lehrer einen Begriff ruft, müssen die Schüler/innen die entsprechende Bewegung ausführen:

- Pommes Frites: Lang auf den Boden ausstrecken und in Längsrichtung drehen
- Cola: Auf einem Bein stehen und mindestens einen Arm wie einen Strohhalm nach oben strecken
- Hamburger: Ein Schüler auf dem Bauch, ein anderer auf ihm
- Cheeseburger: Ein Schüler auf dem Rücken, ein anderer mit dem Bauch auf ihm
- Big Mac: Drei Schüler übereinander
- Milch Shake: Ein Schüler steht hinter dem anderen und schüttelt diesen an der Hüfte durch





(2) Körperkontakt akzeptieren und intensivieren

Kämpfen um ein Objekt: Kämpfe um ein Objekt ermöglichen es, indirekt Körperkontakt aufzunehmen. Durch den Einsatz von Geräten und Alltagsgegenständen erfolgt eine unverbindliche, fast unbeabsichtigte Kontaktaufnahme, obwohl es schon bald "zur Sache" geht.

Medizinballschieben: Ein Medizinball zwischen zwei auf dem Boden liegenden Schüler/innen soll über eine Linie gedrückt werden.

Das ist mein Ball (judospezifische Situation der Bankposition): Ein Medizinball wird zwischen zwei auf dem Boden liegenden Schüler/innen mit ausgestreckten Armen gehalten. Nun versuchen beide auf ein Kommando, den Ball unter ihren Bauch zu ziehen.

Schatz vergraben und bewachen (judospezifische Lösung der Situation als Obermann): Der Medizinball wird von einem Schüler unter dem Bauch "vergraben" und soll dort von einem anderen Schüler herausgeholt werden.

Wäscheklammer-Klau: Jeder der Zweikämpfer/innen befestigt eine Wäscheklammer am Rücken, die der andere erbeuten soll. Variation: Die Wäscheklammer wird am Bauch befestigt, darf jedoch nicht mit den Händen beschützt werden, sondern nur durch Abdrehen oder "Einigeln".

Tauziehen: Judogürtel eignen sich hervorragend als Tauersatz. Die Zweikämpfer/innen versuchen sich gegenseitig über eine Linie zu ziehen.

Ritterlicher Reiterkampf: Zwei Reiterpaare (Pferd im Vierfüßlergang) tragen einen Tauzieh-Wettkampf aus, ohne dabei mit den Füßen den Boden zu berühren oder vom Pferd zu stürzen.

(3) Körperkontakt erfahren und Vertrauen gewinnen

Körperkontakt muss "erprobt" werden, weil dazu auch gehört, dass man Vertrauen zum Partner gewinnt. Es gibt unterschiedliche Grade des Körperkontakts. Am unverfänglichsten ist der indirekte Kontakt durch die Beschäftigung mit einem Gegenstand (s.o.); aber auch Kämpfe um einen Raum werden von Schüler/innen als wenig emotional belastend erfahren. Wichtig ist vor allem: Es muss Rückzugsmöglichkeiten für Auszeiten geben, wenn jemand sich nicht beteiligen möchte. Außerdem bedarf es der Zeit für Reflexionen.

Schwertransporter: Ein Partner im Vierfüßlerstand transportiert einen auf ihm liegenden Schüler und kippt ihn dann auf einer Matte vorsichtig ab.

Affenfelsen: Ein Partner ist in der hohen Bankposition. Der andere legt sich quer über ihn und versucht nun, möglichst weit um ihn herumzuklettern. Er darf sich dabei an der Kleidung des anderen festhalten.

Gewusel: Zwei einander gegenüber sitzende Gruppe versuchen auf einer relativ begrenzten Mattenfläche auf ein Kommando hin von einer Seite zur anderen Seite robbend, kriechend oder krabbelnd zu gelangen.





Schlängengrube und Ameisenhaufen: Auf einer begrenzten Mattenfläche sind alle zunächst Schlangen, die sich robbend bzw. kriechend bewegen. Dabei darf immer einer vorsichtig über einen anderen rutschen. Anschließend verwandeln sich alle in Ameisen. Wieder darf man wieder über andere kriechen; es entwickeln sich kleine Kämpfe. Wenn einige Ameisen zusätzlich einen Ball "transportieren" entwickeln sich darum kleine Kämpfe.

(4) Kämpfen um einen Raum

Obwohl zwischen den beiden Kampfpartnern nichts mehr "steht", d.h. eine direkte körperliche Auseinandersetzung, ein direktes Kräfteressen stattfindet, wird diese Situation als weniger sozial-emotional belastend empfunden als die später folgenden Kampfspiele um eine Körperposition des Partners.

Aus der Matte (Widerstand): Beide Partner sitzen sich auf einer Turnermatte gegenüber. Wer schafft es, den anderen aus der Matte zu drängen? Variation: Beide Partner sitzen Rücken an Rücken auf der Matte und versuchen sich gegenseitig von der Matte zu schieben.

Bis hierhin und nicht weiter: Beide Partner sitzen sich im Fersensitz an einer Mittellinie gegenüber. Auf ein Kommando hin versuchen sie ihren Partner über eine Linie hinter ihm zurückzudrängen.

Schulterdrücken: Beide Partner befinden sich im Vierfüßlerstand und kommen mit einer Schulter zusammen. Nun versuchen sie den anderen über eine Linie hinter ihm zurückzudrängen.

Bauchziehen: Beide Partner liegen sich in der Bauchlage gegenüber und geben sich die Hände. Wer schafft es, den anderen zu sich herüber zu ziehen ohne selbst gezogen zu werden?

(5) Kämpfen um eine Körperposition

Worum geht es beim Zweikämpfen mit Körperkontakt? Ziel ist es oftmals, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen, sofern der Kampf im Fersensitz oder Kniestand beginnt, und anschließend zu immobilisieren, ihn am Boden zu fixieren. Es geht beim Kämpfen jetzt nicht mehr um etwas anderes (ein Objekt oder einen Raum), sondern um den Körper des anderen. Dabei entstehen bestimmte Situationen die denen klassischer Zweikampfsportarten wie Judo oder Ringen schon sehr nahe kommen. Auch die Aufgabenstellungen orientieren sich schon oftmals an den Zielen normierter Zweikampfsportarten.

Viele Zweikämpfe sind ein reines Kräfteressen. Doch ist es auffällig, dass vielfach ein Partner eine bestimmte Position einnimmt, die es gilt zu verteidigen, während der andere möglichst kreativ versuchen soll, sein Handlungsziel zu erreichen. Die verschiedenen Lösungsmöglichkeiten, die der Lehrer/die Lehrerin beobachtet, sollten zusammengetragen werden und können als Basis für einen Technikunterricht dienen.

Schwebesitzkampf: Beide Partner sitzen sich im Schwebesitz gegenüber, die Arme vor der Brust verschränkt. Wer schafft es, den Partner so mit den Füßen zu drücken, dass dieser auf dem Rücken landet?

Liegekämpfchen: Beide Partner liegen nebeneinander auf dem Rücken in entgegengesetzter Richtung, die Hüfte jeweils ungefähr in Schulterhöhe des anderen. Durch Einhaken des inneren Beines versuchen sie sich gegenseitig zu einer Rolle rückwärts zu zwingen (vorher Rolle rückwärts über eine Schulter üben!).





Rückenkralle: Beide Partner sitzen Rücken an Rücken. Auf ein Kommando hin versuchen sie so schnell sie können, einen Fuß des anderen zu berühren.

Rücken-Touchdown: Beide Partner sitzen Rücken an Rücken, stützen sich aber so ab, dass das Gesäß keinen Bodenkontakt hat. Sie versuchen nun durch Schieben und Nachgeben den anderen dazu zu zwingen, sein Gesäß abzusetzen.

Spinnenkampf: Beide Partner befinden sich im umgekehrten Vierfüßler. Sie versuchen nun durch Fußhakeln und Wegziehen von Armen und Beinen den anderen dazu zu zwingen, das Gesäß auf den Boden zu bringen.

Halten und Drehen (judospezifische Situation der Kontrolle als Obermann): Ein Partner liegt auf einer Turnermatte bäuchlings, der andere legt sich über dessen Hüften und hält ihn fest. Der untenliegende Partner soll nun versuchen, sich auf den Rücken umzudrehen.

Den Partner umdrehen (judospezifische Lösung der Situation Bauchlage als Obermann): Ein Partner liegt auf einer Turnermatte bäuchlings, der andere versucht ihn gegen dessen Widerstand auf den Rücken zu drehen und danach durch Belasten mit dem eigenen Körpergewicht zu fixieren.

Mausefalle (Hinführung zu ersten Haltegriffen des Judos): Die Maus krabbelt auf dem Rücken unter der Falle (Partner im Vierfüßlerstand) durch. Die Falle schnappt zu wenn die Maus gerade mit der Hüfte unterdurchschlüpft. Sie versucht sich zu befreien.

Unumstößlich (judospezifische Situation der Bankposition): Ein Partner befindet sich im stabilen Vierfüßlerstand. Der andere versucht ihn durch Schieben und Ziehen an der Hüfte und an den Schultern aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Schildkröten umdrehen (judospezifische Lösung der Situation als Obermann): Eine Gruppe der Jäger versucht in möglichst kurzer Zeit alle Schildkröten auf den Rücken zu drehen. Danach wechseln die Gruppen.

Ausbrechen: Drei oder vier Schüler/innen sitzen um einen weiteren Schüler im Kniesitz herum und fassen sich eng an den Armen/Ärmeln. Der eingeschlossene Schüler soll nun versuchen aus dem Kreis auszubrechen, die anderen verhindern dies mit ihren Körpern.

(6) Kampfspiele am Boden

Auch wenn diese Kampfspiele noch nicht das normierte Ringen oder das traditionelle Judo sind, so ist doch die Schwelle zum sportlichen Zweikämpfen nur noch eine sehr kleine. Wer hier angekommen ist kennt viele Fragen, die sich aus dem Zweikämpfen am Boden ergeben aus erster Hand und wird Lösungen, die aus den Sportarten Ringen oder Judo angeboten werden, einordnen können.

Sehr wichtig wird nun, dass die Kämpfe in einen rituellen Rahmen eingebettet werden, d.h. die Verbeugung zu Beginn und am Ende des Kampfes sollten auf keinen Fall fehlen.

Gürtelklau: Beide Partner haben einen Gürtel umgebunden und mit einem Judoknoten versehen. Wem gelingt es zuerst, den Gürtel des anderen abzubinden?

Kampf um den Kniestand: Beide Partner befinden sich voreinander im Kniestand (oder im hohen Kniestand, d.h. ein Fuß ist zusätzlich aufgesetzt). Durch Variation des Griffes, durch Schieben und Ziehen versuchen beide den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen.





Bodenrandori: Beide Partner befinden sich voreinander im Kniestand und versuchen sich gegenseitig auf den Rücken zu ziehen/schieben und dort zu fixieren.

(7) Kampfspiele am Boden in der Gruppe

Es kann in manchen Lerngruppe sinnvoll sein, vor dem Zweikämpfen das unverbindlichere Kämpfen in einer größeren Gruppe einzuführen. Dennoch ist wichtig zu betonen, dass die Schüler/innen ein ziemlich großes Maß an Disziplin und Verantwortungsgefühl für die Partner/innen aufbringen müssen, damit es nicht zu Verletzungen durch Übermut oder falschen Krafteinsatz kommt.

Sockenraub: Alle Schüler/innen wurden aufgefordert zur Stunde ein frisches Paar Socken mitzubringen (Ersatzsocken in Reserve bereithalten). Ziel des Kampfes, der z.B. auf zwei Weichbodenmatten stattfinden kann, ist es, die Socken der Mitkämpfenden auszuziehen.

Wildwechsel: Eine größere, längliche Mattenfläche ist in drei Felder geteilt, wobei das mittlere Feld etwas schmaler sein darf als die beiden äußeren. Im mittleren Feld befinden sich mehrere Jäger im Vierfüßler/Kniestand. Aufgabe des Wildes ist es nun, von einer Seite auf die andere krabbelnd zu wechseln. Aufgabe der Jäger ist es, das Wild zu fangen, indem es auf den Rücken gedreht wird. Wer so "verwundet" wurde muss einen Durchgang aussetzen.

Dreiländerkampf: Eine größere, längliche Mattenfläche ist in drei gleichgroße Felder geteilt. Alle starten in Feld 1 und versuchen durch schieben Mitschüler/innen in Feld 2 zu drängen. Wer dort ist versucht Mitschüler/innen in Feld 2 hineinzuziehen und gleichzeitig weitere in Feld 3 zu schieben, ohne selbst geschoben zu werden. Sieger 1 ist, wer zuletzt noch in Feld 1 ist, Sieger 2 ist, wer zuletzt noch in Feld 2 ist.

Zum Ausklang

Menschenrüttelbank: Fünf bis sechs Schüler/innen bilden eine Gruppe, wobei sich alle im Vierfüßlerstand eng nebeneinander befinden und sich einer vorsichtig rücklings auf alle legt. Dieser wird von den übrigen durchgeschüttelt.

Rollbahn: Alle Schüler/innen liegen eng an eng nebeneinander. Der am Rand liegende Schüler wälzt sich (Arme nach oben gestreckt) vorsichtig über alle Mitschüler/innen, dann folgt der nächste.

Ringerdusche: Ein Partner liegt auf dem Bauch oder befindet sich in der kleinen Bank. Der andere klopft mit den Fingerspitzen den Rücken.

Pizza-backen: Ein Partner liegt auf dem Bauch, die Arme neben dem Körper. Der neben ihm kniende Partner "backt" nun eine Pizza, indem er den Teig knetet (die Rückenmuskulatur massiert), Ketchup aufbringt (die Rückenmuskulatur mit den Handflächen ausstreicht), die Pizza mit Paprika belegt (die Zeigefinger beider Hände drücken vorsichtig den Rücken), Salami auflegt (mit den Handflächen den Rücken drückt, die Pizza mit Käse belegt (fest mit den Fingerspitzen die Muskulatur "kraut") und zu Schluss die Pizza backt (Handflächen durch starkes Reiben aneinander erwärmt und dem Partner auf den Rücken legt).





4.2 Vom Kämpfen um ein Objekt zu Lösungen der Sportart Judo – Unterrichtseinheiten Klasse 5 – 9

Methodisch-didaktische Überlegungen

Ausgehend von den spielerischen Versuchen im Unterricht der Klassenstufen 1 bis 4 "Vom Kämpfen um ein Objekt zum Kämpfen am Boden" sollen in dieser Einheit Erfahrungen der Schüler/innen gesammelt und ihre Lösungsansätze zu einfachen Judotechniken weitergeführt werden. Unter "Techniken" verstehen wir hier Lösungen für bestimmte Zweikampfsituationen, d.h. es fallen darunter nicht nur die bekannten Judotechniken (z.B. die Haltegriffe), sondern auch Lösungsmöglichkeiten für Angriffe gegen die Bank- und Bauchlage etc. .

Dies soll unter größter Mitwirkung der Schülerinnen und Schüler erfolgen, d.h. es bietet sich ein induktives Vorgehen an. Gleichzeitig lernen die Schüler/innen Kriterien für gelungene Aktionen innerhalb des sportlichen Regelsystems kennen. Das Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten fördert in hohem Maße die reflexive Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung und der des anderen sowie deren jeweiligen Bedingungen, - wie vom Lehrplan gefordert. Es soll in Ansätzen das Technikrepertoire der Sportart Judo am Boden für die beiden ersten Gürtelstufen (8. + 7. Kyu-Grad) erschlossen werden.

Zweikämpfen bietet den Ansatzpunkt für wichtige weitergehende Unterrichtsvorhaben und –Inhalte. Auf jeden Fall sollte im Rahmen dieser Einheit über den Umgang mit Angst gesprochen werden. Das Gehalten-werden ist für viele Schüler/innen mit dem Gefühl von Ohnmacht und Beklemmung verbunden. Dies gilt es zu thematisieren.

Lernziele

- Kennenlernen Judospezifischer Zweikampfsituationen am Boden
- Erarbeiten einfacher Lösungswege für diese Zweikampfsituationen
- Kennenlernen der vier Grundhaltegriffe des Judosports als Kontrollpositionen zum Abschluss der Zweikampfsituationen am Boden
- Erarbeiten von Befreiungsmöglichkeiten aus diesen Grundhaltegriffen

Anmerkung zu den Unterrichtsvorschlägen

Da nunmehr Judo als Sportart in den Mittelpunkt rückt, macht es Sinn einige Verhaltensregeln des Judosports in den Sportunterricht zu integrieren. Hierzu zählen insbesondere das Begrüßen zum Stundenanfang und Ende, sowie die Verneigung zu Beginn und zum Ende jeder Partnerübung, um den Respekt vor dem Partner und das gewollte faire Verhalten zum Ausdruck zu bringen.





(1) Zweikampfsituationen kennen lernen und einfache Lösungswege erarbeiten

Im Kniestand: Mögliche Spielsituationen: "Kampf um den Kniestand", "Aus der Matte", "Bis hierhin und nicht weiter!"

Die Spielsituation wird durch eine weitere Regel erweitert. Gewinnen kann auch derjenige, der den Partner mit dem Rücken auf dem Boden festhält. Bei einem induktiven Vorgehen sollen die Schüler zunächst eigene Erfahrungen machen. Die Lösungen für diese Zusatzregel werden anschließend vorgestellt und bewertet. Dabei ist wichtig, dass die Schüler begreifen, dass sie zunächst ohne Gegeneinander versuchen müssen, die vorgestellte Lösungsmöglichkeit nachzuvollziehen. Erst nach einigen Wiederholungen darf dosierter Widerstand geleistet werden.

- Lösung 1: Den drückenden Partner mit Griff um die Hüfte und Zug am Arm nach vorne umkippen und festhalten.
- Lösung 2: Das Knie blockieren, Partner zur Seite oder diagonal nach hinten um drücken und festhalten.

In der Bankposition: Mögliche Spielsituationen: "Das ist mein Ball", "Schatz vergraben und bewachen", "Unumstößlich", "Schildkröten umdrehen"

- Lösung 1: Mit Klammergriff um den Bauch (Bauch-Rücken-Kontakt) überrollen (Problem: Dadurch kann ich den Ball noch nicht in meinen Besitz bekommen)
- Lösung 2: Von der Seite die Arme blockieren, Partner um drücken (Wälzer) und festhalten

In der Bauchlage: Mögliche Spielsituationen: "Halten und Drehen", "Den Partner umdrehen"

- Lösung 1: Von der Seite Partner an Arm und Bein anheben, rollen und festhalten
- Lösung 2: Unter dem Arm durch, die Hand in den Nacken legen, Partner umdrehen und festhalten
- Lösung 3: Arme und Beine als Stützen wegnehmen durch Päckchen-Schnüren und um drücken

In der Rückenlage: Mögliche Spielsituationen: "Schulter-Tick": Ein Partner liegt auf dem Rücken, der andere steht vor ihm und versucht die Schulter des am Boden Liegenden zu ticken. Der Verteidiger darf den "Angreifer" mit den Füßen blockieren, der "Angreifer" darf die Hände nicht einsetzen.

"Den Partner klammern": Ein Partner sitzt hinter dem anderen. Auf ein Kommando hin versucht der vorne sitzende zu entkommen, der hinten sitzende Partner versucht ihn mit den Beinen zu klammern.

- Lösung 1: Bein herunterdrücken, mit dem "inneren" Bein herübersteigen und den Partner festhalten
- Lösung 2: Partner nicht klammern lassen, Knie zusammendrücken und zum Halten wälzen



(2) Halten und Befreien

Kriterien des Haltens

- Kontrolle über den Partner (eine oder beide Schultern des Gehaltene(n) müssen auf dem Boden sein)
- Kontrolle über den Partner von oben, von der Seite oder von hinten (der Haltende muss immer weitgehend über dem Gehaltene(n) sein)
- Der Gehaltene darf nicht die Beine des Haltenden klammern

Wird eines der Kriterien im Verlauf der Aktion nicht (mehr) erfüllt, gilt der Haltegriff als gelöst.

Die vier Grundhaltegriffe des Judo

		<p>Kesa-gatame (Schärpen-Haltegriff)</p>
		<p>Yoko-shio-gatame (Seitlicher Haltegriff)</p>
		<p>Tate-shio-gatame (Reiter-Haltegriff)</p>
		<p>Kami-shio-gatame (Kontrolle der Schulter und des Kopfes/ "Indianer-Haltegriff")</p>

Übungsformen zur Befreiung und Festigung von Haltegriffen

Alle Haltegriffe sind Möglichkeiten des Abschlusses einer der oben aufgeführten Aktionen, d.h. die Situation endet in der Kontrolle des Haltenden über den Gehaltene.

Übung 1: Die Partner sitzen im Längssitz nebeneinander, die Füße in entgegengesetzte Richtung. Beide halten sich mit dem naheliegenden Arm am Oberkörper fest. Sie versuchen sich gegenseitig umzudrücken und anschließend mit Kesa-gatame festzuhalten.

Übung 2: "Halten auf Zeit". Der Haltende zählt langsam bis 10. Gelingt es dem Gehaltene herauszukommen erhält er den Punkt, sonst der Haltende.

Übung 3: Kombination von zwei Haltegriffen (Wechsel von einem Haltegriff zu einem anderen)

Übung 4: Befreiungen aus den Haltegriffen erarbeiten. Dazu zählen:

- Befreiung durch Beinklammer
- Befreiung durch Herauswinden
- Befreiung durch Überrollen

Diese Übungen sollten wenn möglich mit einem Haltegriff abgeschlossen werden. Die Aktion endet in der Kontrolle des Haltenden über den Gehaltene.

Einführung einer ersten Wurftechnik (z.B. O-Soto-Otoshi)





Hilfreiche Literatur und Kontakte

BEUDELS, WOLFGANG/ANDERS, WOLFGANG

Wo rohe Kräfte sinnvoll walten.

Borgmann, Dortmund 2001.

FUNKE, JÜRGEN

Ringen und Raufen.

HARTMANN, JÜRGEN

100 kleine Zweikampfübungen.

Sportverlag Berlin 1993.

HOFMANN, A./HOFMANN W.

111 Spiele für Kinder in der Judohalle.

JANALIK, HEINZ/KNÖRZER, WOLFGANG

Judo - Ein Weg zur Bewegungsmeditation.

JANALIK, HEINZ

Lebenslange Körpererfahrung durch Judo.

In: Treutlein, G./Funke, J./Sperle, N.

JANALIK, HEINZ

Ju-Do - eine pädagogische Chance.

JANALIK, HEINZ

Ju-do ein Weg zum rücksichtsvollen Umgang mit sich und Anderen

Meyer & Meyer Verlag

Ulrich Klocke / Judo lernen 8.bis 5. Kyu

Verlag Dieter Born

Internetadressen

www.judo-praxis.de

www.judobund.de

www.hessenjudo.de

www.ringerverband.de

www.ringen.de

www.schulsport-hessen.de

Quellenangabe

Dieser Orientierungsplan beruht in Teilen auf Konzepten und Texten u.a. von Ralf Pöhler (Dipl. Trainer, und ehemaliger Vizepräsident Deutscher des Judo-Bund e.V.)

