

Wir tauchen in die Welt ostasiatischer Kampfkünste ein

– Wettkämpfen, Partnerkampf und Kampfform

Holger Vos, Oldenburg

Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart

mit Videoclips
auf CD

Zeit	4 Doppelstunden
Niveau	Anfänger, Klassen 7–10
Ort	Sport- oder Gymnastikhalle
Ziele	Kampf-Choreografien entwickeln, Regeln beim spielerischen Wettkampf einhalten, Kampfbewegungen erlernen und reflektieren
Kompetenzen	fares Verhalten in Kampfsituationen zeigen, Regeln vereinbaren und einhalten, sich auf körperliche Nähe einlassen, Kampfsituationen richtig einschätzen, angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen des Partners reagieren
Vorkenntnisse	keine erforderlich

Fachliche Hinweise

Kämpfen umfasst ein überaus weites Feld: vom kraftorientierten Ringen hin zum weichen Taijiquan, vom spielerischen Zweikampf mit einem Partner bis zur ernsthaften Selbstverteidigungssituation. Im Schulsport-Kontext obliegt es der Lehrkraft, einen Teil des Erfahrungs- und Lernfelds „Kämpfen“ bewusst und (sport-)didaktisch angemessen zu inszenieren. In der vorliegenden Unterrichtseinheit wird ein Weg vom Spielerischen/Freien zum Ernsthaften/Strukturierten aufgezeigt:

In Modul 1 wird das Kämpfen zunächst in spielerischer Weise aufgegriffen. Klare Regeln und ein auf ein Minimum reduziertes Verletzungsrisiko sorgen für Freude am Bewegen. Darüber hinaus werden Grundlagen des Distanzkampfes (z. B. Karatedo, Boxen) vermittelt.

Modul 2 richtet den Fokus auf ein bedeutsames Element der Kampfkünste, nämlich die Form (japanisch *Kata*). Eine Kampfform ist eine festgelegte Bewegungsabfolge gegen imaginäre Gegner und beinhaltet die stilistische Eigenheit eines Kampfkunst-Stils. Die im Folgenden dargestellte Form wurde für diese Unterrichtseinheit konzipiert. Sie ist daher kurz gehalten und umfasst einige wichtige Techniken des Karatedo. Eine Kata schult vor allem Koordination und Konzentration. Analog dazu verläuft die Vermittlung der Form deduktiv und lehrerzentriert ab. Die Einheit endet mit angeleitetem Üben der Form und ggf. einer Präsentation.

Praktische Tipps

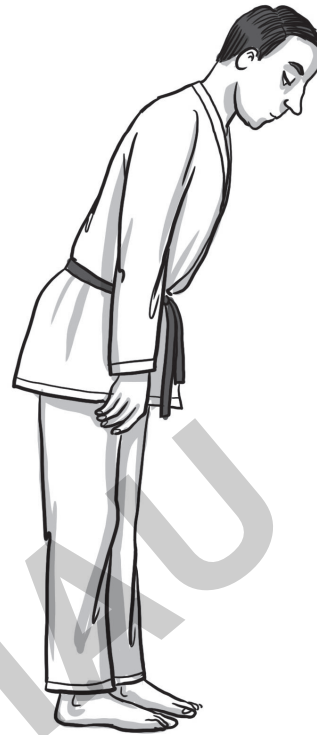
Es ist empfehlenswert, dass die Schüler lange Kleidung tragen, wie es in der Kampfkunst-Praxis üblich ist. Wer einen Kampfkunst-Anzug (z. B. Judo- oder Karate-Gi) besitzt, sollte diesen anziehen dürfen.

Gleich zu Beginn der Unterrichtseinheit sollten Regeln und Rituale für die Lerngruppe klar sein und deren Sinnhaftigkeit erläutert werden.

In Modul 1 wird mit Schaumstoffrohren gekämpft. Diese sind in jedem Baumarkt erhältlich und kosten ca. 80 Cent pro Stück.

M 1**Wir kämpfen fair!****Regeln**

1. Zeige, dass du deinen Partner respektierst, indem du dich vor und nach jeder Übung/ jedem Kampf verbeugst.
2. Achte darauf, dass du deinen Partner beim Kämpfen nicht verletzt, indem du Schläge gegen den Kopf vermeidest und sofort aufhörst, wenn dein Partner „Stopp“ sagt.
3. Sei immer aufmerksam und konzentriert.



VORSCHAU

M 2**Formen des Fechtens****Übung****Organisation**

Geht zu zweit zusammen. Wechselt euch in den Rollen (Angreifer und Verteidiger) ab. Führt folgende Übungen durch:

- Versucht, euch nur an den Beinen zu treffen und selbst nicht getroffen zu werden.
- Es sind nur Treffer an den Schultern eures Partners erlaubt.
- Es sind nur Treffer von oben erlaubt.
- Es sind nur Treffer von unten erlaubt.
- Es dürfen nur Stiche ausgeführt werden.
- Es wird schwieriger: Probiert, euren Partner am Rücken zu treffen.
- Einer greift an, der andere weicht nur aus. Tauscht danach die Rollen.
- Erprobt alle bisherigen Schlagformen in einem freien Fecht-Kampf.

Achtung

Vermeidet Kopftreffer!

**Organisation**

Geht zu dritt zusammen. Einer kämpft gegen zwei Partner.

Beachtet

Überlegt euch, was bei diesem Kampf anders ist als beim Kampf mit nur einem Partner.

M 3 Unser Fecht-Turnier

Turnierplan

Ermittelt nun die End-Platzierung:

Kämpfer	gewonnene Kämpfe	Punkte	Platz
A			
B			
C			
D			
E			
F			



M 5

Die Bewegungsabfolge der Karatedo-Kata

Übung

①

Grundstellung:
Stand mit geschlossenen Füßen,
aufrechte Haltung, Blick gerade
nach vorn gerichtet.



②

Bereitschaftshaltung:
Hände zur Faust ballen, vor dem
Körper kreuzen und gleichzeitig
mit einem Seitritt nach rechts
vor die Oberschenkel führen;
Füße stehen nun schulterbreit.



③

Unterer Block mit links:
Linke Faust zum rechten Ohr führen,
dann gleichzeitig einen Schritt
rückwärts mit rechts und den Block
ausführen.
(Das Foto zeigt die Endposition.)

Geblockt wird so ein gerader Tritt
in Hüfthöhe.

