

## IX.10

### Zweikampf

# Wir kämpfen wie wild – Ringen und Kämpfen spielerisch vermittelt

Patrick Sieger



© RAABE 2022

© Adrian Peacock/Stockbyte

Auf der Grundlage des (Zwei-)Kampfes in einem regelgeleiteten Rahmen lassen sich Perspektiven und Kompetenzen nachhaltig, und vor allem greifbar fördern. Dies wird durch ein mehrperspektivisch und kompetenzorientiert angelegtes Unterrichtsvorhaben akzentuiert, und die damit verbundene ganzheitliche Entwicklung der Schülerinnen und Schüler gefördert. Dabei steht weniger der Technikerwerb im Fokus, sondern es geht vielmehr darum, den Lernenden durch zielgerichtete und meist induktive Spiel- und Kampfformen Anreize zu bieten, damit sie selbst technisch-taktische Lösungen entwickeln und anwenden können.

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen:</b>	5/6
<b>Dauer:</b>	4–5 Doppelstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Verschiedene Formen des Zweikampfens am Boden ausführen und anwenden, Taktiken und Strategien auch bei Gruppenwettkämpfen situationsbezogen anwenden, sich in Kampfsituationen regelgerecht und fair verhalten
<b>Thematische Bereiche:</b>	Miteinander und gegeneinander kämpfen
<b>Medien:</b>	Spiel- und Übungsanleitungen



**netzwerk  
lernen**

**zur Vollversion**

## Fachliche Hinweise

### Grundgedanken der Vermittlung und methodisch-didaktisches Vorgehen

Die Hauptstraße, also der Kern des Unterrichtsvorhabens, sind stets Kämpfe und Kampfsituationen. Die sich innerhalb oder aus diesen Kämpfen ergebenden Situationen und Probleme werden gezielt genutzt, um gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern fragend und damit problemorientiert an der Überwindung dieser Problemstellungen arbeiten zu lassen. Kampfsituationen sind so individuell und stets unterschiedlich, dass diese nie isoliert oder losgelöst betrachtet werden dürfen. Es gilt also, den Lernenden ein Gefühl und eine Handlungsfähigkeit zukommen zu lassen, die diese befähigt, Lösungen für überindividuelle Situationen innerhalb von (Zwei-)Kämpfen zu finden und anzuwenden. Auf eine Vermittlung prototypischer Techniken soll bewusst verzichtet werden. Jede Thematisierung von technischen Lösungen muss immer im Zusammenhang mit der Kampfsituation erfolgen und dient den Schülerinnen und Schülern stets nur als Anreiz, diese Thematisierung mit den eigenen Erfahrungen und Lösungen abzugleichen. Am Ende gilt immer: Wer das Ziel erreicht, hat Recht; wer das Spiel erfolgreich bestreitet, hat „seine“ zielführende(n) Technik(en) gefunden und kann diese in gezielten Übungsphase verbessern.

Diese Vorgehensweise folgt dem spielgemäßen Konzept. Demnach bilden die Kampfformen immer die Hauptstraße der Vermittlung, während die technick- und taktikorientierte Thematisierung und Problematisierung die Nebenstraßen darstellen. Dieses „kampfgemäße Konzept“ ermöglicht es, dass jeder seine individuelle Lösung als wertvoll und zielgerichtet erachtet und diese unabhängig von den Lösungen seiner Mitschülerinnen und Mitschüler vertiefen und an seine Vorstellungen und (körperlichen) Voraussetzungen anpassen kann.

Die Lehrkraft bietet also lediglich den organisatorischen Rahmen (Kampfform). Innerhalb des Unterrichtsgeschehens wirkt diese dann eher als Begleiterin oder „Fragensteller“. Durch diese Fragen und das begleitende Thematisieren sollen die Lernenden in ihrer Kreativität nicht eingeschränkt werden, aber dennoch sukzessive einer zielführenden und individuellen Lösung nähergebracht werden.

### Praktische Tipps

Das Unterrichtsvorhaben kann in jeder durchschnittlich ausgestatteten Sporthalle und ohne sportartspezifische Hilfsmittel durchgeführt werden. Auf die Verwendung sportartspezifischer Kleidung (z. B. Judoanzug) soll bewusst verzichtet werden, um jeglicher Eingrenzung oder voreiliger Schülerreaktion vorzubeugen und auch den Aufwand für Schule und Lehrkraft einzugrenzen.

Selbstverständlich ist das Vorhandensein von Judomatten oder einer Ringermatte von Vorteil, da diese aus organisatorischer Sicht die besten Voraussetzungen bilden, und damit immer einer anderen Umsetzung vorzuziehen ist. Umgekehrt ist eine Umsetzung ohne spezielle Matten problemlos möglich. Ein Aufbau mit zwei bis drei Bodenläufern und blauen Turnmatten (BTM) ist genauso zielführend und ggf. sogar schneller auf- und abzubauen als die besagten Judomatten. Die aus Filz bestehenden Bodenläufer bergen allerdings die erhöhte Gefahr von sogenanntem „Mattenbrand“, welcher auf Judo- oder Ringerplatten aufgrund der unterschiedlichen Materialverwendung weniger häufig auftritt.

Die im Zuge der Medialisierung zunehmende Verringerung von Körperlichkeit, insbesondere von Körperkontakt, stellt eine große Herausforderung für Lehrkräfte und Lernende dar. Der direkte und auch körperliche Kontakt von Jugendlichen untereinander (z. B. auf Spiel- oder Bolzplätzen), aber auch im Rahmen der Familie, verringert sich zunehmend. Dies muss bei der Umsetzung der Einheit von der Lehrkraft berücksichtigt werden. Es gilt, die Schülerinnen und Schüler darin zu bestärken, dass direkter körperlicher Kontakt, und damit die körperliche Auseinandersetzung, eine bereichern-

## Auf einen Blick

---

### 1. Stunde

**Thema:** Körperkontakt anbahnen und erste kämpferische Spielformen erleben

- M 1**            **Mein Freund, der Baum**  
**M 2**            **Mein Freund, der Baum – Reflexion**  
**M 3**            **Big Island**  
**M 4**            **Verteidigt oder stürmt die Burg!**

**Benötigt:** 1 Mattenfläche, Bodenturnmatten, Weichbodenmatten

---

### 2. Stunde

**Thema:** Kampfspiele in der Großgruppe bis hin zum Zweikampf

- M 5**            **Getümmel reverse**  
**M 6**            **Machetenklau**

**Benötigt:** 1 Mattenfläche, Turnseile, Parteibänder, verschiedene Bälle (z. B. Pezzi-, Medizin-, Basket-, Fuß- Hand- und Gymnastikbälle, Rugby-Eier)

---

### 3. Stunde

**Thema:** Einen Partner drehen

**Benötigt:** 1 Mattenfläche, Langbänke, verschiedenfarbige Matten

---

### 4. Stunde

**Thema:** Eine Partnerin festhalten und sich selbst befreien

- M 7**            **Baumfäller**

**Benötigt:** 1 Mattenfläche, Springseile, ggf. Tennisbälle und Schlafmasken

## M 2 Mein Freund, der Baum – Reflexion

**Frage 1:** Ist es euch beiden gelungen, das Ziel zu erreichen?

- Wenn ja, gab es bei einem Partner vielleicht doch Unterschiede in der Geschwindigkeit und Sicherheit während der Übung?
- Wenn nein, in welcher Konstellation ist es gelungen und in welcher nicht?

**Frage 2:** Wie hat es gut funktioniert oder warum ging es schief?

Beschreibt die Körperposition zueinander (als Team), wenn es gut funktioniert hat und die Partnerin das Ziel erreicht hat. Beschreibt auch die Positionen zueinander, wenn es mal nicht funktioniert hat.

Position	Unterschied
Effektive/gute Position:	
Weniger effektive/schlechte Position:	

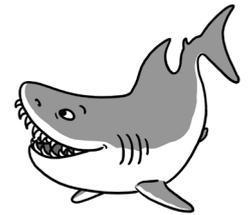
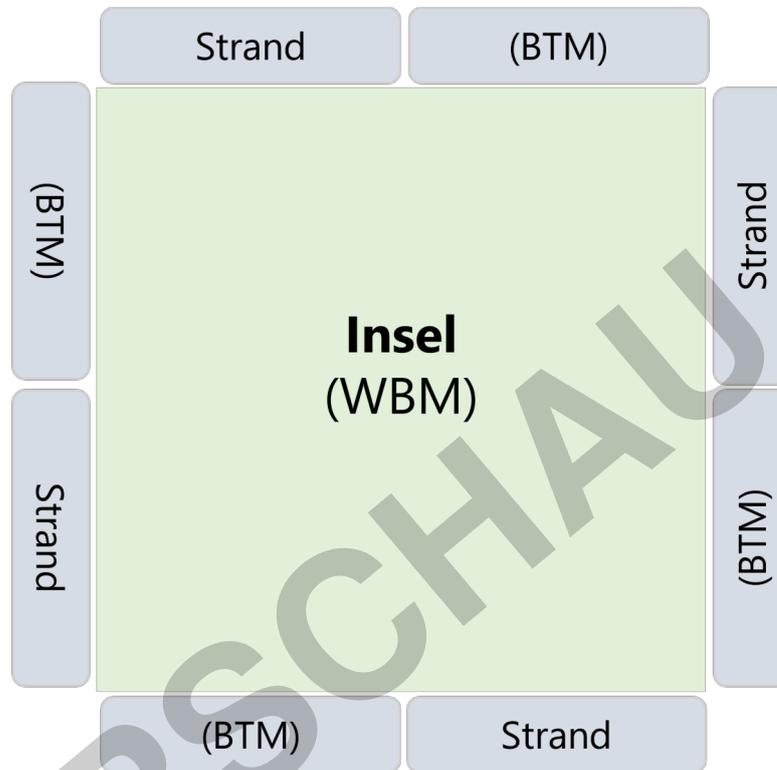
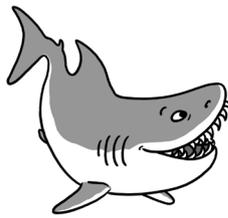
## Big Island

**M 3**
**Material**

1 Weichbodenmatte (WBM), kleine Matten zum Absichern (BTM)

**Organisation**

Alle setzen sich auf die Insel. Darum herum ist Strand, dahinter kommt das Meer mit Haien.


**Beschreibung**

Versucht, euch gegenseitig von der Matte zu schieben. Wer von der Insel ins Wasser fällt, verwandelt sich in einen gefährlichen Hai. Haie dürfen die Insel und auch den Strand nicht berühren. Sie dürfen aber aufstehen. Sie versuchen nun (ggf. als Team), Beute zu machen und die Inselbewohner von der Matte zu ziehen.

**Beachtet**

- Höchste Position ist der Kniestand (Aufstehen ist verboten).
- Schlaufen und Griffe der Matten sind tabu.
- Das Verschieben von Matten ist nicht erlaubt.
- Wenn nur noch 5 Bewohner auf der Insel sind, dürfen die Haie auch den Strand betreten.