

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Wir tauchen in die Welt der ostasiatischen Kampfkünste ein

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



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.

Literatur

Beudels, Wolfgang und Anders, Wolfgang: Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie. Borgmann Verlag, Dortmund 2006.

Hier findet man interessante und abwechslungsreiche Kampfspiele.

Friedrich, Ingo: Selbstverteidigung. Lehren und Lernen. Hofmann Verlag, Schorndorf 2006.

Das Buch liefert eine Darstellung zahlreicher Selbstverteidigungstechniken.

Wichmann, Wolf-Dieter: Richtig Karate. BLV Verlagsgesellschaft mbH, München 1994.

Das Buch gibt einen Überblick über Karatedo als Kampfkunst und Wettkampfsport.

Doppelstunde 1: Wir fechten spielerisch (Modul 1 A)

Ziel: Die Schüler lernen einfache Schlagtechniken mit einem Schaumstoffrohr kennen.

1. Auf einen Blick

| Material | Phasen | Organisation, Geräte- und Materialbedarf |
|--|--|--|
| Einstieg/Aufwärmen (40 Minuten) | | |
| M 1 | Einführung Das Thema Kampfkunst wird vorgestellt und dazugehörige Rituale und Regeln besprochen. | alle Schüler im Sitzkreis |
| | Spiele mit Körperkontakt Die Schüler führen verschiedene Partnerübungen und Spiele mit Körperkontakt durch. | Schüler in Paaren, 1 Schaumstoffrohr pro Paar |
| Hauptteil (30 Minuten) | | |
| M 2 | Spielerisches Fechten Die Schüler führen vorgegebene Bewegungsaufgaben mit den Schaumstoffrohren aus. | s.o. |
| | Reflexion Tipps für den Kampf 1 : 2 werden gemeinsam gesammelt und die Übungen mit neuen Partnern wiederholt. | Schüler in neuen Paarungen |
| Ausklang (10 Minuten) | | |
| | Ausblick Die Lehrkraft gibt einen Ausblick auf das anstehende Turnier in der kommenden Stunde. Zwei Schüler führen evtl. einen kleinen Schaukampf aus. | alle Schüler im Kreis evtl. Schülerdemonstration, 2 Schaumstoffrohre |
| | Abschlussritual Alle führen ein zuvor besprochenes Ritual zur Verabschiedung durch. | alle Schüler im Kreis |

2. Stundenverlauf

Aufwärmen

Einführung (M 1)

Die Schüler versammeln sich im Kreis. Stellen Sie ihnen das neue Thema vor und fragen Sie sie nach ihren Vorerfahrungen im Raufen und Kämpfen. Erläutern Sie ihnen außerdem, was Kampfkünste sind und welche Regeln und Rituale im Verlauf der Unterrichtseinheit praktiziert werden sollen. Das Material M 1 kann – vergrößert kopiert – in der Halle aufgehängt werden oder ein paar Schüler fertigen ein eigenes Plakat zur nächsten Stunde an.

Um zu einem Bewegungsdialog im Sinne des Zweikämpfens zu kommen, werden für das Aufwärmen Spielformen gewählt, die Körperkontakt und ein Aufeinander-Bezogenensein einschließen.

Spiele mit Körperkontakt

- Die erste Spielform heißt „Ticken mit Erlösen durch Hochheben“: Es gibt einen oder mehrere Fänger, die ihre Mitschüler berühren müssen. Wer berührt (getickt) wurde, bleibt regungslos stehen und wartet, bis ein Mitschüler kommt und ihn erlöst, indem er ihn umfasst und kurz hochhebt. Haben die Fänger alle Mitschüler getickt (bzw. nach einer zuvor festgelegten Zeit) erfolgt eine zweite Runde mit Rollenwechsel.
- Danach finden sich die Schüler zu zweit zusammen. Die Partner begeben sich gegenüber und mit gestreckten Armen in die Liegestützposition. Sie sollen nun versuchen, die Hände des Gegenübers zu berühren. Weisen Sie darauf hin, dass nur berührt und nicht geschlagen werden darf und dass die Schüler darauf achten sollen, nicht mit den Köpfen zusammenzustoßen.
- Eine weitere Kampfübung folgt dem gleichen Prinzip: Die Partner fassen sich an den Händen und halten sie über den Köpfen hoch. Sie versuchen nun, mit den eigenen Füßen die des Partners zu berühren.
- Anschließend erhält jedes Paar ein Schaumstoffrohr und stellt sich an einer Hallenwand gegenüber auf: Jeweils einer der Partner (A) steht mit dem Schaumstoffrohr („Degen“) mit dem Rücken zur Wand und der „unbewaffnete“ Schüler (B) mit dem Rücken zum freien Raum. Partner A schlägt nun vorsichtig von der Seite auf die Unterschenkel seines Partners und geht pro Schlag einen großen Schritt nach vorn. Partner B weicht dem Schlag aus, indem er hochspringt und nach hinten ausweicht. Diese Übung wird bis zur anderen Hallenwand ausgeführt. Dann erfolgt ein Rollentausch.
- Dieselbe Übung wird mit einer Variante wiederholt: In dieser Runde sollen nicht die Beine, sondern die Schultern leicht getroffen werden. Partner B weicht nun aus, indem er tief in die Hocke geht, dabei aber den Partner immer im Blick hat. Nach einem Durchgang erfolgt wieder ein Partnerwechsel.
- Durchgang drei verbindet diese beiden Formen: Abwechselnd werden die beiden Schläge ausgeführt, wobei der Partner jeweils passend reagieren soll (hochspringen oder in die Hocke gehen).

Hauptteil

Spielerisches Fechten (M 2)

Die Paare bleiben zusammen, nun haben aber beide Partner einen Schaumstoffdegen. Sie verteilen sich gleichmäßig in der Halle. Stellen Sie ihnen dann die Bewegungsaufgaben von M 2.

Reflexion

Bevor der Kampf 1 : 2 erprobt wird, kann man eine kleine Reflexionsphase einbauen. Im Klassengespräch soll überlegt werden, welche Tipps es gibt, wenn man gegen zwei Partner kämpft. (Man sollte sich durch Beinarbeit so zu den beiden Kampfpartnern positionieren, dass man stets nur eine Person vor sich hat.)

Nachdem alle Bewegungsaufgaben bearbeitet wurden, bietet sich ein zweiter Durchgang mit neuem Partner an, um die Bewegungserfahrungen im Hinblick auf die kommende Stunde zu vertiefen.



Hinweis: Kann ein Schüler nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen, kann er die Bewegungsaufgaben mithilfe von M 2 stellen. So haben Sie bereits die Möglichkeit, die Schüler zu beobachten und die Klasse mit Blick auf das Fecht-Turnier in leistungshomogene Gruppen einzuteilen.

Ausklang

Ausblick

Abschließend versammeln sich wieder alle im Sitzkreis. Geben Sie einen Ausblick auf die kommende Stunde, in der ein Fecht-Turnier durchgeführt wird. In diesem Rahmen kämpfen immer zwei Schüler eine Minute lang gegeneinander und versuchen, den Gegner zu treffen, ohne selbst getroffen zu werden.

Zwei freiwillige Schüler treten nun in die Kreismitte, verbeugen sich und beginnen auf ein Signal hin, zu kämpfen. Unterbrechen Sie den Kampf nach einem Treffer kurz, um ihn zu benennen oder von den Mitschülern benennen zu lassen, und fahren Sie dann fort.

Abschlussritual

Zum Schluss der Stunde kann ein Abschlussritual durchgeführt werden: Alle sitzen im Kreis, schließen die Augen, schweigen und lassen die Sportstunde vor dem inneren Auge Revue passieren. Danach öffnen sie die Augen wieder, verbeugen sich alle zur Kreismitte hin und verlassen die Halle.



Reflexionsaufgabe

Was wissen wir über Kampfkünste? Wozu verbeugen sich die Kämpfenden oft?



Sicherheitshinweise

Da mit Schaumstoffrohren gekämpft wird, sind Verletzungen nahezu ausgeschlossen. Entscheiden Sie dennoch, ob Sie Kopftreffer erlauben oder nicht. Auf jeden Fall sollten Brillenträger ihre Brille beim Kämpfen abnehmen.

Was tun ...

... mit Schülern, die nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen können?

Sie können ein Verlaufsprotokoll verfassen (unter besonderer Berücksichtigung der Reflexionsaufgaben). Beim nächsten Mal stellen sie dann vor, was in dieser Stunde besprochen und gemacht wurde.

Weiterhin ist es möglich, den Schülern, sofern Sie ihnen dies zutrauen, die Gruppenbildung für die Phase 1 des Turniers in der Doppelstunde 2 zu übertragen.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Wir tauchen in die Welt der ostasiatischen Kampfkünste ein

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

