

Bettina Frommann

10 Stunden Ringen • Raufen • Verteidigen



## Inhalt

Einleitung	5
Didaktische Überlegungen	6
Stundenaufbau und Bausteine	8
Organisation und Material	9
Bewährte Regeln und Rituale	10
Leitfragen für Reflexionsphasen	11
<b>Zehn Stunden Ringen, Raufen, Verteidigen</b>	
1. Stunde: Das Spiel mit der Kraft – ziehen, schieben, widerstehen	13
2. Stunde: Kämpfen um Gegenstände	18
3. Stunde: Fallen – nicht stürzen	23

4. Stunde: Kämpfen um Positionen	28
5. Stunde: Kämpfen um Raum oder Fläche	33
6. Stunde: Kämpfen im Stand	37
7. Stunde: Kämpfen am Boden	41
8. Stunde: Kämpfen in der Gruppe	46
9. Stunde: Kämpfen im Stationsbetrieb	51
10. Stunde: Kämpfen in Turnierform	56
Quellen	63

*Nur aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird die männliche Form verwendet,  
gemeint sind immer Personen aller Geschlechter*

## 1. Stunde: Das Spiel mit der Kraft – ziehen, schieben, widerstehen

Über alle Sinne die eigene Kraft und die der anderen spüren, Dosierung, Richtung und Stärke im Wechselspiel ausprobieren, damit verbundene Emotionen wahrnehmen und steuern, das ist das Thema der ersten Stunde. Je nach Zeit können die Übungen mehrfach mit verschiedenen Partnern ausprobiert werden.

**Geräte:** 5 Turnmatten, 2 Langbänke.

### Aktivierung

#### **Klatschbegrüßung**

Alle laufen quer durch die Halle. Auf Pfiff begrüßen sich jeweils zwei SuS mit dem Klatschrhythmus 3x auf die eigenen Oberschenkel, 3x in die eigenen Hände, 3x gegenseitig mit den Händen. Das Laufen wird nach jedem Klatschritual ersetzt durch weitere Übungen des Lauf-ABC's.

## Voraussetzungen schaffen

### Blinder Roboter (Foto)

A macht als Roboter die Augen zu und wird von B mit vier Gesten durch die Halle gelenkt:

Rücken berühren = vorwärts gehen

Kopf berühren = stopp

Linke Schulter berühren = Drehung links

Rechte Schulter berühren = Drehung rechts

**Achtung:** keine Zusammenstöße provozieren!



### Pendel (Foto)

A steht mit Körperspannung zwischen B und C mit ca. 1 m Abstand zu beiden. A lässt sich nach vorn fallen, B und C schubsen A sanft hin und her mit beiden Händen an den Schultern. Rollentausch.

**Variation:** Augen zu!



## ABC

Alle stehen auf zwei Langbänken, die einen Winkel von ca.150° zueinander haben. Die SuS sollen sich entsprechend dem Anfangsbuchstaben ihres Vornamens alphabetisch sortieren ohne die Langbank zu verlassen. Helfen erwünscht! Variation: schmale Seite der Bank nach oben.

## Kämpfen

### Einer auf die Matte (Foto)

Eine Kleingruppe steht mit Handfassung um eine Turnmatte herum. Durch geschicktes Ziehen und Zeren sollen andere zum Betreten der Matte gezwungen werden. Jeder zählt seine „Fehlritte“.



### Störrischer Esel

A steht vor B, B schiebt A mit den Händen als störrischen Esel, der zuerst wenig, dann mehr Widerstand zu leisten versucht. Rollentausch!

### Linienkampf (Foto)

A und B stehen sich auf einer Linie gegenüber mit Handfassung an den Oberarmen. Durch wechselnden Krafteinsatz (drücken, schieben, nachgeben) soll der Partner zum Verlassen der Linie gezwungen werden.

**Variation:** auf der schmalen Seite der Langbank, auf dem Schwebebalken oder auf einem Seil balancierend.

### Steh auf – setz Dich (Foto)

A sitzt, B steht, beide reichen sich eine Hand. B versucht A hochzuziehen, A widersteht. Rollentausch.



## Entspannung

### **Geheimschrift** (Foto)

A schreibt B mit dem Zeigefinger Buchstaben, Wörter oder Rechenaufgaben auf den Rücken, B soll raten.  
Rollentausch.

