

## LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

geht es um Kämpfen im Sportunterricht, dann sind die klassischen Ring- und Raufspiele wie Möhrenziehen, Rodeo oder Schatz vergraben sehr beliebt. Das Bewegungsfeld Kämpfen hat aber natürlich noch mehr zu bieten. Deshalb hat sich diese Ausgabe der Vielfalt verschrieben und plädiert dafür, diese auch im Sportunterricht zu vermitteln.

Neben Techniken und Bewegungsformen lassen sich weitere Aspekte im Unterricht aufgreifen: die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen, die Übernahme von Verantwortung für sich und andere oder auch der Umgang mit Gewalt.

Es gibt eine Vielzahl an Kampfsportarten, die für Lernende attraktiv sind und Bewegungserfahrungen im Mit- und Gegeneinander ermöglichen: Schülerinnen und Schüler erlernen Bewegungsabfolgen der Capoeira und erleben das Kämpfen als Spiel. In einem anderen Beitrag in diesem Heft erarbeiten sich Lernende der Sekundarstufe II komplexe Wurf-Techniken im Judo und verstehen sie mithilfe der Funktionsphasenanalyse. Beim Pointfighting – einer Unterform des Kickboxens – ist weniger die richtige Technik gefragt als vielmehr eine gute Taktik, um den Gegner zu ticken und Punkte zu erzielen.

Ich wünsche Ihnen vielfältige Anregungen für Ihren Unterricht

*Jana Schmutzler*



## 10

### Das Prinzip „Sumo“

Nach ersten Ring- und Raufspielen begegnen sich Schülerinnen und Schüler der Primarstufe in kleinen Kämpfen am Boden und tragen ein Sumo-Turnier in der Klasse aus



## 24

### Grundlagen des Karatedo

In diesem Unterrichtsvorhaben werden den Lernenden Grundtechniken des Karatedo vermittelt, die sie in vorgegebenen Kampfsituationen und als Formübungen anwenden



# 14

## Capoeira – Ein Kampf-Spiel

Schülerinnen und Schüler erlernen Bewegungsabfolgen der Capoeira, erarbeiten eine Partnersequenz und entwickeln ihr eigenes Spiel



# 38

## Der Kampf um Positionen

Typische Haltepositionen im Brazilian Jiu Jitsu fordern die Lernenden heraus, technische Lösungen zur Befreiung zu finden und diese in einer Wettkampfsituation anzuwenden

Herausgeber dieser Ausgabe: Jonas Wibowo

## ZUM THEMA

- 2 **Vielfältig Kämpfen**  
Jonas Wibowo

## PRAXIS

- 10 **Das Prinzip „Sumo“**  
Rainer Ehmler
- 14 **Capoeira – Ein Kampf-Spiel**  
Tobias Groß/Carolin Kraft
- 20 **Erste Würfe erlernen**  
Florian Hahn
- 24 **Grundlagen des Karatedo**  
Ulrike Müller/Holger Vos
- 29 **Ticken mit Taktik**  
Jonas Wibowo
- 33 **Judo-Würfe verstehen**  
Henning Kazek
- 38 **Der Kampf um Positionen**  
Andreas Argubi-Wollesen/Jonas Wibowo

## FORUM

- 42 **Gewalt im Kampfsport**  
Sigrid Happ

## MAGAZIN

- 46 **Unterrichtsidee** Birgit Kittsteiner/Jürgen Kittsteiner
- 48 **Rezension** Peter Neumann
- 49 **Impressum**

## EXTRA

Kampfsportarten im Überblick

