

**Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main**

FB 05, Institut für Sportwissenschaften

WSP – Hap-Ki-Do WS2008/2009

Jens Schimmel

## **Lehrversuch zum Thema Bodenkampf**

Tag der Abgabe: 04.06.2012

vorgelegt von: Lars Kirchner, L3, 7.Semester  
Christoph Walther, L3, 7.Semester

## **Inhalt**

<b>1</b>	<b>Analyse der Rahmenbedingungen</b>	<b>3</b>
1.1	Analyse der Lerngruppe .....	3
1.2	Analyse des Umfeldes .....	3
<b>2</b>	<b>Analyse des Lerngegenstandes</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Methodisch-didaktische Strukturierung der Stunde</b>	<b>6</b>
3.1	Zusammenfassung der Stundenplanung (tabellarischer Unterrichtsverlauf) .....	9
<b>4</b>	<b>Reflexion</b>	<b>10</b>
4.1	Erwartungen an die Stunde.....	10
4.2	Relevanz der Thematik für den Schulsport.....	10
4.3	Stundenreflexion .....	10
<b>5</b>	<b>Literatur</b>	<b>12</b>
5.1	Weitere Quellen zum Thema „Bodenkampf“ .....	12

# 1 Analyse der Rahmenbedingungen

## 1.1 Analyse der Lerngruppe

Die Lerngruppe besteht aus 7 Sportstudenten und 2 Sportstudentinnen, wobei die Teilnehmerzahl durch Ausfälle und gelegentliche Besucher extrem schwankt. Der Lehrversuch befindet sich im Sinne der Lehrereinheit an fünfter Stelle. Dieser Einheit gehen bereits vier Doppelstunden zum Thema „Hap-Ki-Do“ voraus. Daher ist davon auszugehen, dass alle Teilnehmer schon erste Erfahrungen mit Bodenkämpfen und Fallen am Boden gesammelt haben. Die konditionellen Voraussetzungen sind bei allen überdurchschnittlich, jedoch ist die Gruppe an sich sehr heterogen bezüglich Kraft, Körpergröße und Gewicht, welche wichtige Faktoren beim Bodenkampf sind. Daher sollten wir beim Zusammensetzen der Kampfpaaire darauf achten, dass beim Halten von Griffen eher geschlechtshomogene Paare gebildet werden.

Der tiefe Körperschwerpunkt und die damit einhergehende niedrige Fallhöhe setzen keine tiefgehenden Kenntnisse zur Fallschule voraus, die Vorkenntnisse sollten daher bei den geplanten Übungen ausreichen.

## 1.2 Analyse des Umfeldes

In den Jahrgangsstufen des Gymnasiums ist Kämpfen mit 20 Wochstunden als obligatorischer Inhalt verankert. Jedoch soll Kämpfen und das damit verbundene Fallen in der Jahrgangsstufe 6 mit 12 Stunden thematisiert werden, dabei geht es vor allem um das „Kräfte messen“. Wobei wir den Bodenkampf als „Kräfte messen“ am Boden verstehen wollen.

Gerade Ringen oder Judo, wo Kampfphasen am Boden von großer Bedeutung sind, wurden durch die olympischen Spiele in Peking wieder öfter ins Rampenlicht der Medien gerückt (zum Beispiel in Form der Goldmedaille durch Ole Bischoff im Judo). Obwohl Kämpfen im Schulsport immer wichtiger wird, da aggressiven Kindern dadurch der Umgang mit Konflikten aufgezeigt werden kann, ist es im Schulsport verglichen mit den Spilsportarten noch eher ein Exot.

Das Thema „Kämpfen am Boden“ innerhalb der Unterrichtsveranstaltung stellt den Verknüpfungspunkt von ersten Kampferfahrungen über das Fallen zum Kämpfen im Stehen dar.

Der Wahlsportkurs findet in einer eigens dafür vorgesehenen Halle statt, die sich fast komplett mit Matten auslegen lässt. Daher finden wir für unseren Lehrversuch in Hinsicht auf die örtlichen und sächlichen Rahmenbedingungen

optimale Gegebenheiten vor. Geräte benötigen wir keine und kleinere Materialien lassen sich gut mitbringen.

## **2 Analyse des Lerngegenstandes**

Als Kampf wird eine Auseinandersetzung zweier oder mehrerer rivalisierender Parteien bezeichnet, deren Ziel es ist, einen Vorteil zu erreichen oder für das Gegenüber einen Nachteil herbeizuführen.

Grundsätzlich existiert das Kämpfen am Boden in vielfältigen Varianten. Es kann sich dabei um das Kämpfen um Gegenstände, das Kämpfen um Raum oder Körperpositionen oder gezielt um das Kämpfen um bzw. gegen die Rückenlage handeln (RGUVV, 2000, S.94). Diese Situationen kann man insbesondere in Raufspielen am Boden herbeiführen. Besonders bekannt aus Wettkämpfen sind die Bodenkampfsituationen im Ringen und Judo. Sonst ist aus Filmen das Kämpfen im Stand und dessen Techniken wesentlich bekannter.

Beim Judo ist der Gegner neben den Wurftechniken durch Bodentechniken zu bezwingen. Ein Kampf gilt als gewonnen, wenn es gelingt den Gegner mindestens 30 Sekunden lange im Haltegriff in Rückenlage auf dem Boden zu halten.

Ein Haltegriff wird den Wettkampfbregeln entsprechend gewertet, wenn vier Bedingungen erfüllt sind.

Uke (der Geworfene, Besiegte) liegt auf dem Rücken und mindestens mit einer Schulter auf der Matte. Tori (Nehmer, Werfer, der Ausführende) befindet sich über Uke. Tori muss Uke unter Kontrolle haben. Tori muss frei sein, d.h. er muss jederzeit aufstehen können, was z.B. nicht möglich ist, wenn Uke ein Bein Toris umklammert hält (vgl. Clemens, Metzmann und Simon, 1989, S.127)

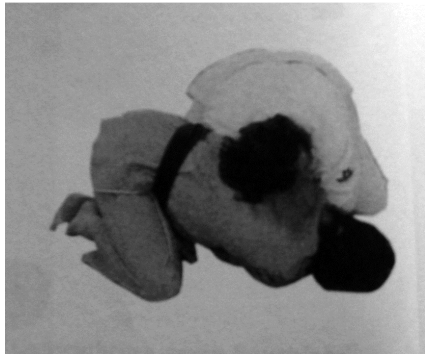
Neben den Haltegriffen gibt es noch Würgegriffe und Hebel, die den Gegner am Boden zur Aufgabe zwingen sollen (vgl. Beissner, Birod, 1988, S.14f.). Man unterscheidet in Kniestand- oder Bankposition und in Rücken oder Bauchlage, sowie in Ober- und Unterlage. Dies sind Lagen oder Positionen auf die es beim Bodenkampf besonders ankommt (vgl. RGUVV, 2000, S.49).

Dabei stellen sich folgende Probleme:

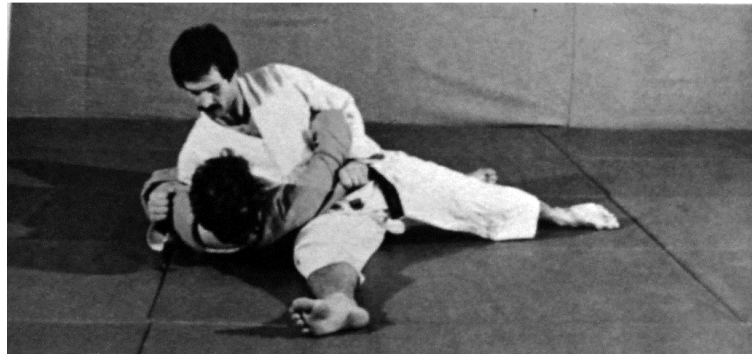
Der Angriff gegen eine stabile Position am Boden, wie zum Beispiel die Bank, die Aufgabe jemanden in einer bestimmten Körperposition zu kontrollieren (Kontrolle des Partners in Oberlage), sowie sich aus der Kontrolle zu befreien (Befreiung aus der Unterlage) (vgl. Siegmund, 1994, S.19).

Eine wichtige Regel beim Bodenkampf ist, dass beide Partner immer mit mindestens einem Knie Bodenkontakt halten müssen (vgl. RGUVV, 2000, S.95). Um einen Gegner in die Rückenlage zu zwingen gibt es beim Judo mehrere Techniken. Einerseits „Umdreher“ aus dem Kniestand und andererseits Angriffe gegen die Bankposition.

Ein Beispiel ist das „Schieben von der Seite“ (siehe Abbildung 1), wobei Tori neben Uke kniet; er greift dessen nahes Bein und die entfernte Schulter. Er schiebt seine Hüfte unter Ukes nahe Hüfte, hebt Ukes Bein und dreht in von sich weg auf den Rücken (Sigmund, 1994, S. 32).



**Abbildung 1 Angriff gegen die Bank „Schieben von der Seite“ (Sigmund, 1994, 36).**



**Abbildung 2 Haltegriff Kuzure-Kesa-Gatame als Variante des Kesa-Gatames (Birod et al., 1988, S.131)**

Ein sehr bekannter Haltegriff (siehe Abbildung 2) aus dem Judo ist der Kesa-Gatame (Kesa = Schärpe, Gatame = unbeweglich machen, festhalten). Er ist bei Anfängern der beliebteste und bekannteste Haltegriff. Bei der Variante Kuzure-Kesa-Gatame wird (hier mit dem rechten Arm) nicht der Kopf bzw. Nacken kontrolliert sondern Ukes linker Arm. Uke befindet sich in Rückenlage. Tori in Seitenlage klemmt mit dem linken Arm Ukes rechten Arm ein. Der Oberkörper liegt schräg auf dem Rumpf Ukes. Toris Beine werden gespreizt (vgl. Birod et al., 1988, S.131). Natürlich resultieren aus Fehlern bei der Einnahme des Haltegriffs die möglichen Befreiungen. Bei mangelnder Kontrolle der Arme gelingt es Uke sich auf den Bauch zu drehen. Wenn Tori den Oberkörper Ukes nicht genügend belastet, kann sich dieser einer Art „Sit-Up“ aufrichten und befreien. Nimmt Tori eine ungenügende Schrittstellung ein, kann Uke dessen Bein klammern und sich so im Sinne der Judoregeln befreien (vgl. RGUVV, 2000, S.112).

Der Bodenkampf geht demnach über spielerische Formen bis hin zu wettkampforientierten Techniken, die man mit Schülern sicher auf dem Weg zum Kämpfen im Stand durchführen sollte.

### **3 Methodisch-didaktische Strukturierung der Stunde**

Das Thema Bodenkampf kann in unterschiedlichen Facetten bearbeitet werden. Es kann gänzlich auf spielerische Formen verzichtet werden und komplett technikorientiert interpretiert werden oder jedoch genau umgekehrt nur aus spielerischen Formen bestehen.

Wir haben uns für einen Mittelweg entschieden, da die Studenten diesen Facettenreichtum selbst erkennen sollen. Auf Grund unserer Erfahrungen aus dem Judo beschränken wir uns bei den zu vermittelnden Techniken auf Anfängertechniken aus diesem Bereich und dessen Fachterminologie.

Wir werden versuchen den vorgeschlagenen Lehrweg (Kämpfen um Gegenstände, Kämpfen um Raum und/oder Körperpositionen und abschließend Kampf gegen/zur Rückenlage) in Kurzform darzustellen (vgl. RGUVV, 2000, S.94).

Beim Kämpfen um Gegenstände wird die Aufmerksamkeit auf den umkämpften Gegenstand gelenkt, dadurch wird die extreme Körpernähe, die beim Kämpfen am Boden zwangsläufig auftritt, eher unbewusst erfahren. Daher bietet sich das Kämpfen um Gegenstände zur Einführung in den Bodenkampf besonders an (RGUVV, 2000, S.94). Wir stellen dazu das Spiel „Wäscheklammern klauen“ exemplarisch vor, da in unserer Lerngruppe schon einige Kampferfahrungen vorhanden sind und damit auch der Umgang mit Körpernähe ein nicht all zu großes Problem darstellen wird.

Wie oben bereits erwähnt, bieten sich in Bodenkampfsituationen unterschiedliche Bewegungsprobleme, bei denen es gilt den Partner unter Kontrolle zu bringen oder sich aus dieser Kontrolle zu befreien. Beim Lösen dieser Bewegungsprobleme bietet sich entdeckendes und problemlösendes Lernen an, das die Selbstständigkeit und Kreativität der Lernenden herausfordert (vgl. Clemens et al., 1989, S.127). Zentraler Teil der ersten Übungsphase wird daher sein Strategien zum Umdrehen aus der Bankposition zu sammeln, zu erproben und im Spiel (Schildkrötenrennen) anzuwenden. Bei diesem Spiel stehen „Schildkröten“ den „Schildkrötenfängern“ gegenüber. Die Schildkröten bewegen sich auf allen Vieren in einem abgesteckten Korridor fort. Je nach Gruppengröße wird die Startfängeranzahl festgelegt. Bei kleineren Gruppen reicht ein Fänger, bei größeren können es aber auch zwei bis drei sein. Die Fänger versuchen die Schildkröten umzudrehen. Liegen diese auf dem Rücken werden sie ebenfalls zu

fängern. Dies geschieht von Runde zu Runde im Schneeballprinzip. Die letzte Schildkröte, die noch nicht umgedreht ist, hat gewonnen.

Genauso soll das Problem des Kontrollierens bzw. Haltens des Partners auf dem Rücken thematisiert werden. Exemplarisch werden wir den Anfängerhaltegriff Kuzure-Kesa-Gatame lehrerzentriert einführen. Die Befreiungsmöglichkeiten aus diesem Griff bieten sich wiederum an problemorientiert erprobt und gesammelt zu werden. Die oben erwähnten Würgegriffe und Hebel als Teil der Bodentechniken sind nach unserer Meinung zwar im Unterricht nicht gänzlich unter den Tisch fallen zu lassen. Die Autoren Clemens et al. (1989, S.127) lehnen Würgegriffe und Hebel als Thematik des Schulsport nicht gänzlich ab und führen diese exemplarisch ein. Jedoch verbieten sie den Schülern aus Sicherheitsgründen diese Techniken in Spielformen und Kämpfen zu verwenden. Dieser Vorgehensweise schließen wir uns aus Sicherheitsgründen an.

Abschließend möchten wir zwei Spiele vorstellen bei denen es zu vielfältigen Bodenkampfsituationen kommt. Das Reifenspiel („Ball im Gewühl“) und Burgball (vgl. RGVVV, 2000, S.99). Beim Reifenspiel stehen sich zwei gleichgroße Mannschaften in einem vorher abgesteckten Bereich auf den Matten gegenüber - Beide haben einen Ball. Die beiden Bälle sollten sich farblich unterscheiden, damit sowohl der Spielleiter als auch die Spieler den Überblick behalten können. An den Stirnseiten des rechteckigen Spielfeldes liegen zwei Reifen. Diese sollten so positioniert sein, dass sie noch auf den Matten liegen. Generell sollte zur Verletzungsprävention der Mattenrand nicht Spielfeldrand sein. Ziel des Spieles ist es, dass die Mannschaften ihren Ball von der einen Seite zur anderen tragen, um ihn dort in den Reifen abzulegen. Ist dies gelungen, gibt es einen Punkt und der Ball wird vom Spielleiter zurück an die Ausgangsstirnseite gebracht. Durch die gegenseitige Bewegungsrichtung treffen die Mannschaften aufeinander und es kommt zwangsweise zu Bodenkämpfen.

Beim Burgball gibt es ebenfalls zwei Mannschaften gleicher Größe. Die eine stellt die Burg dar und bewacht den Ball. Auf unterschiedliche Art, je nach Kreativität und Gruppengröße, ist es ihre Aufgabe den Ball abzuschirmen und vor den Angreifern zu bewahren. Die angreifende Mannschaft wiederum versucht den Ball durch die gelernten Strategien zu erobern und an den Spielfeldrand zu bringen. Gelingt dies, hat die angreifende Mannschaft gewonnen, die Rollen der Mannschaften wechseln. Das Spielfeld sollte so gewählt sein, dass es genug Platz bietet um Bodenkämpfe zu gewährleisten. Aber auch hier sollte ein zusätzlicher

Mattenrand vorhanden sein, um Verletzungen zu vermeiden. Geeignet ist es, die roten Matten als Spielfeldrand zu deklarieren.

Aus den dargestellten Abläufen ergeben sich für uns folgende Lernziele:

#### Sozial-Affektive Lernziele

- Jedem sollte es gelingen, Fehler in der Ausführung korrigieren zu können
- Es sollen die wichtigsten Regeln hinsichtlich des Bodenkampfes bekannt sein und mit dem Partner gemeinsam umgesetzt werden können.

#### Kognitive Lernziele

- Die Studenten sollen selbstständig Strategien zum Halten und Drehen des Gegners entwickeln können
- Regeln im Bodenkampf, wie Signale zum Beenden eines Kampfes sollen nachvollzogen und verinnerlicht werden

#### Motorische Lernziele

- Die Studenten sollen Grundzüge von Techniken bezogen auf den Bodenkampf kennen lernen
- Am Stundenende sollen mindestens eine Strategie zum Umdrehen des Gegners, Haltetechniken zum Halten des Gegners und Befreiungsstrategien bekannt sein und angewandt werden können



### 3.1 Zusammenfassung der Stundenplanung (tabellarischer Unterrichtsverlauf)

Phase (Zeit)	Inhalt	Methodisch-didaktische Überlegungen	Material / Kommentar
Einstieg (3 min)	Begrüßung der Gruppe. Geben einer Stundenübersicht.		
Allgemeines Aufwärmen (7 min)	Kreis laufen 3-Hände-2-Füße-Spiel	Einstimmen, erster Kontakt mit dem Partner und Boden herstellen	
Spezielles Aufwärmen (8min)	Hände, Füße kreisen Hände Dehnen (Daumen) Liegestütz, Liegestütz Seitwärts laufen	Vorbereitung der Gelenke und Muskeln auf die Belastungen beim Bodenkampf	
Dehnen (5 min)	WS Dehnen Beine (Grätschsitz/DSRücken)	Dehnen zur Erhaltung, Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit	
Übung I (Strategien gegen die Bank) (20 min)	Kampfgasse - Wäscheklammern klauen - Ringen – Kniestand bis einer mit den Schultern die Matte berührt. - Schildkröte umdrehen (Übung)  Anschließend „Schildkrötenrennen“	=> Wie kann man jmd. umdrehen? Strategien sammeln und im Spiel anwenden.	20 Wäscheklammern
Übung II (Haltetechiken, Befreiungstechniken) (20 min)	-Auf dem Rücken festhalten. - Aus der Rückenlage, aus dem Kniestand - Haltegriff Kesa-Gatame - Befreiung Kesa Gatame  Anschließend Königskämpfe	=> Wie kann man jmd. Auf dem Rücken festhalten, um einen Kampf zu gewinnen. => Hinführen zum Kesa-Gatame => Wie kann ich mich befreien?  Erproben des gelernten in Kampfsituationen	
Schlusspiel (10 min)	- Reifenspiel - Burgball (je nach Zeit)	Spielerisches Anwenden von Bodenkampftechniken	2 verschiedenfarbige Bälle, 2 Reifen, 2 Medizinbälle
Reflexion (10 min)	Umsetzbarkeit i. d. Schule (Mädchen vs. Jungen). Zielsetzungen für die Schule?		

## **4 Reflexion**

### **4.1 Erwartungen an die Stunde**

Hinsichtlich der Thematik erwarteten wir von der Stunde, dass die Kommilitonen einen Einblick in die Möglichkeiten des Bodenkampfes bekommen. Unser Ziel war es, sowohl kämpferische als auch spielerische Ansätze zu präsentieren. Dabei wollten wir die Stunde so aufbauen, dass mittels eines roten Fadens drei Aspekte herausgearbeitet werden: Strategien zum Umdrehen des Gegners, Haltetechniken zum Halten des Gegners und Befreiungsstrategien.

### **4.2 Relevanz der Thematik für den Schulsport**

Für die Reflexion war es uns wichtig, die Umsetzbarkeit in der Schule (Mädchen vs. Jungen) zu diskutieren. Hierbei wurde deutlich, dass gerade die Spielformen in der Gruppe gut geeignet seien. Hierdurch kämpfen die Kinder intensiv, ohne es direkt zu merken, so die Meinung der Kommilitonen. Der Bodenkampf eigne sich zudem gut für die Schule, da auch ohne eine vorherige Fallschule oder das gute und unüberlegte Beherrschen des Fallens gekämpft werden kann. Eine Verletzungsgefahr, hervorgerufen durch das Fallen aus dem Stand ist somit stark reduziert. Das Kräfteverhältnis, so der Tenor, müsse jedoch beachtet werden. Dies gilt nicht nur zwischen den Geschlechtern. Zwischen diesen ist ein größeres Problem eher das Berühren. Hierbei ergab sich in der Diskussion die Auffassung, dass man entweder seine Klasse gut kennen muss, um solche Übungen umzusetzen oder aber das Kämpfen auch eine Art Chance darstellt, das Berührungängste abgebaut werden können.

### **4.3 Stundenreflexion**

Die Kommilitonen bewerteten die Stunde durchgehend als positiv. Die Übungsauswahl und die Mischung aus Kampf und Spiel wurden gelobt. In der anschließenden Besprechung wurde genannt, dass der rote Faden zu erkennen war. Das Herausarbeiten von Aspekten, wie die Strategien zum Umdrehen des Gegners und darauf folgende spielerische Umsetzung, in diesem Fall das Schildkrötendrehen, wurden gelobt. Positiv angesprochen wurde der Hinweis, dass wir nach dem ersten Spiel in der Kampfgrube, dem „Wäscheklammern klauen“, schauten und fragten, ob alle Klammern zurückgegeben wurden und keine mehr an den T-Shirts hängen. Dies ist wichtig, da sonst in darauf folgenden Kampfszenen eine erhebliche Verletzungsgefahr besteht.

Weiterhin erwähnt wurde das richtige Vorgehen beim Spiel „Reifenball“. Hierbei ergab sich die Situation, dass die Studenten den Spielball vom einen Spielenden zum anderen warfen. Hierdurch wurde das eigentliche Ziel, das Schaffen von Bodenkampfsituation ausgehebelt. Die Intervention, dass der Spielball innerhalb einer Mannschaft nicht mehr geworfen werden darf, sondern übergeben werden muss, erwies sich als spielentscheidende Veränderung. Somit wurde das Spiel langsamer und der Gegnerkontakt erhöht.

Ein Punkt der unbedingt beachtet und bestenfalls eine Stunde vorher angemerkt werden sollte, ist die Gefahr von Brandverletzungen durch Reibung am Boden. Dem **Mattenbrand**. Im Gegensatz zum Kämpfen im Stehen kommt es beim Bodenkampf permanent zum Bodenkontakt mit verschiedensten Körperteilen. Besonders die Oberseite des Fußes, der Spann, ist durch das ständige Rutschen auf selbiger der Gefahr von Brandwunden ausgesetzt. Daher ist es empfehlenswert, sowohl lange Sachen als auch Socken in dieser Einheit zu tragen, um diesem vorzubeugen.

Zusammenfassend, lässt sich sagen, dass die Stunde sehr gut von den Kommilitonen angenommen wurde. Unsere Art der Vermittlung und die Übungsauswahl wurden wohlwollend aufgenommen.

## 5 Literatur

Beissner, Claus & Manfred Birod (1988). Judo. Training – Technik – Taktik. Hamburg: RORORO.

Clemens, Erich, Metzmann, Otto & Simon K.H. (1989). Judo als Schulsport in Schriftreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports (Bd. 193). Schorndorf: Verlag Hofmann.

Hessisches Kultusministerium (2003): Lehrplan Sport- Gymnasialer Bildungsgang. Wiesbaden.

Sigmund, Regina (Hessischer Judoverband (Hrsg.)) (1994). Anfängermethodik und neue Prüfungsordnung für Übungsleiter (2. Auflage). Karben: F.M. Druck GmbH.

Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband (RGUVV) (2000). Kämpfen im Sportunterricht – Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung. Zugriff am 24.01.2009 unter [http://www.schulsport-nrw.de/info/03\\_fortbildung/pdf/kaempfen\\_im\\_sportunterricht.pdf](http://www.schulsport-nrw.de/info/03_fortbildung/pdf/kaempfen_im_sportunterricht.pdf).

### 5.1 Weitere Quellen zum Thema „Bodenkampf“

<http://www.judo-praxis.de/>

Sehr umfangreiche und gute Seite, mit vielen Artikeln und auch Unterrichtsbeispielen nicht nur zum Judo, sondern auch allgemein zum Kämpfen.

Lange, Harald, Sinning, Silke (2007). Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht. Praxisbücher Sport. Wiebelsheim:Limpert.

Dieses Buch enthält sehr viele Spiele vom Kräfteressen mit dem Partner, über Partnerkämpfe, Gruppenkämpfe bis hin zu Entspannungsübungen. Zielgruppe sind die jüngeren Klassenstufen 4-7. (sehr empfehlenswert)