

## **Schriftlicher Entwurf für den 6. Unterrichtsbesuch am**

Name:  
Fach: Sport  
Fachlehrer:  
Fachleiter:  
HS-Leiter:  
Schulleiterin:  
Lerngruppe: GK 12 (11w/12m)  
Zeit: 09.55 – 11.30 Uhr  
Ort:

### **Thema des Unterrichtsvorhabens**

Einführung in das Ringen und Kämpfen mit dem Ziel, vielfältige Bewegungserfahrungen des nicht normierten Kämpfens zu sammeln unter besonderer Berücksichtigung kooperativer, rücksichtsvoller und fairer körperlicher Auseinandersetzung.

### **Leitende Pädagogische Perspektiven**

- **A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern**
- C: Etwas wagen und verantworten
- **E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**

### **Inhaltsbereiche**

- 9: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

### **Überblick über das Unterrichtsvorhaben**

- 1. Entwicklung und Erprobung von eigenen Zieh- und Schiebekämpfen auf dem Weg zur Ausbildung grundlegender Regeln und Rituale mit der Absicht, einen aufmerksamen und verantwortungsbewussten Umgang miteinander zu fördern.**
- Erproben bekannter und unbekannter Ring- und Kampfspiele mit unterschiedlichem Anteil an Körperkontakt mit dem Ziel, beim Kämpfen die Zunahme von Körperkontakt zuzulassen und das Einhalten von Regeln zu üben.
- Sicheres Landen und Fallen aus unterschiedlichen Höhen und Ausgangslagen zur Vermeidung von Verletzungen beim Ringen und Kämpfen.
- Kooperatives Erarbeiten von Möglichkeiten zum Lösen typischer Zweikampfsituationen am Boden mit dem Ziel, in späteren Kampfsituationen Umdreh- (Wurf-) und Haltegelegenheiten zu erkennen und zu nutzen.
- Kooperative Erarbeitung von Beinangriffen, Fuß- und Hüftwürfen zum Lösen typischer Zweikampfsituationen, um günstige Wurfgelegenheiten zu erkennen und zu nutzen.
- Durchführung eines Kursturniers mit der Absicht, das regelgeleitete Ringen und Kämpfen miteinander zu genießen und verantwortliches Verhalten im kampfbetonten Handeln zu fördern.

## **Kernanliegen**

---

Die SuS sollen anhand eigener entwickelter und erprobter Zieh- und Schiebekämpfe gemeinsam Regeln und Rituale erarbeiten, besprechen und diese innerhalb der Gruppen in einem rücksichtsvollen und verantwortungsbewussten Umgang in neuen Zweikampfkonstellationen verinnerlichen.

## **Teillernziele**

---

Die SuS sollen

- in Kleingruppen ein Begrüßungsritual vereinbaren.
- wesentliche Regeln für Zieh- und Schiebekämpfe erarbeiten.
- die verabredeten Regeln einhalten und verantwortungsvoll agieren.
- neue Zieh- und Schiebekämpfe kennen lernen und später praktisch umsetzen.
- sich im Zweikampf behaupten und durchzusetzen (auch mit einem neuen Partner).
- soziale Kompetenzen wie Kooperations-, Verständigungsbereitschaft und Fairness weiterentwickeln.

## **Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang**

---

Der Grundkurs Sport besteht aus 23 SuS der Jahrgangsstufe 12, von denen 11 weiblich und 12 männlich sind. In der bisherigen Hospitations- und Unterrichtszeit konnte ich mich mit den Merkmalen und Besonderheiten der Klasse vertraut machen. Dabei ist mir zunächst das angenehme Lernklima aufgefallen, welches meiner Meinung nach in der großen Begeisterung, die die SuS mitbringen, für den Sportunterricht liegt. Allerdings treten einige Jungen in den Reflexionsphasen immer wieder in leicht störender Form hervor, sind jedoch durch kurze Ermahnungen sehr schnell wieder in der Konzentrationsphase zurück.

Bisher gab es keine Probleme bei der Zusammenarbeit von Jungen und Mädchen. Das neue Unterrichtsvorhaben beinhaltet aber, dass die SuS häufig sehr engen Körperkontakt haben. Deshalb haben sie die Möglichkeit, sich ihre Partner selber auszusuchen. Im Verlauf des Unterrichtsvorhabens werden aber immer wieder Situationen auftreten, in denen sie auf jeden Fall mit dem anderen Geschlecht in Berührung kommen. So wie ich die Gruppe einschätze, werden sie aber relativ schnell zu gemischten Kämpfen bereit sein.

Dieses Unterrichtsvorhaben steht unter den leitenden pädagogischen Perspektiven (A) „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“ und (E) „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“ und bewegt sich im Inhaltsbereich 9 „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“. Es geht um die Förderung von sozialer Verantwortung, regelgeleitetem Handeln und Verständigungsbereitschaft. Die SuS sollen selbständig Regeln vereinbaren, Sicherheitsvorkehrungen treffen, Gruppen bilden und somit ihr soziales Miteinander verantwortungsvoll regeln.

Die Weiterführung von Kraft- und Geschicklichkeitserprobung im kultivierten Zweikampf kann eine wesentliche Bedeutung für die SuS in der gymnasialen Oberstufe haben. Im direkten Zweikampf ist es erforderlich, regeln nicht nur formal, sondern von ihrem Sinngehalt her einzuhalten. (vgl. RuL Sek. II 1999, S. 17f.)

Die Beherrschung von Emotionen (Selbstdisziplin, Aggressionskontrolle) und die Sorge um die körperliche Unversehrtheit der Partner müssen die Bewegung steuern. Physische Vorteile und körperliche Differenzen der Partner (oder innerhalb der Gruppe) spielen im Regelfall keine Rolle (vgl. ebd., S. XLII). Aus lern- und entwicklungspsychologischer Sicht ist der

Umgang mit kalkulierbaren Wagnissituationen und Risiken für Jugendliche sogar unabdingbar. Ringen und Kämpfen eignet sich daher in besonderer Weise, um SuS anzuleiten, kompetent und sicherheitsbewusst in ungewöhnlichen, z.T. riskanten Situationen zu bestehen. Dabei ist die Wahrscheinlichkeit, sich beim regeldefinierten Ringen und Kämpfen zu verletzen, höchst unwahrscheinlich, da die Konzentration hoch ist und die technischen Anforderungen dabei relativ gering sind. Es werden viele Sinne gleichzeitig aktiviert und sowohl im Wahrnehmungsbereich als auch im koordinativen Sektor zahlreiche bedeutsame Erfahrungen gemacht. Durch die Wahl des Inhaltsbereiches werden mehrere Perspektiven tangiert (Mehrperspektivität, vgl. ebd., S. XLIV). Die SuS erweitern ihre Bewegungserfahrungen (A), müssen in Situationen des Kämpfens verantwortlich und mutig mit dem eigenen und fremden Körper umgehen (C) und zum Gelingen der körperlichen Auseinandersetzung kooperieren und sich verständigen (E).

Die pädagogisch-didaktische Legitimation des Themas lässt sich daraus ableiten, dass Kämpfen eine soziale Tatsache ist und zur Lebenswirklichkeit von Menschen gehört. Verhaltensweisen des Kämpfens begegnen uns im Alltag ständig, teilweise konkret beobachtbar (z.B. sportliche Wettkämpfe oder mediale Dokumentationen), zum Teil auch der direkten Anschauung entzogen (z.B. Kämpfen als psychischer Vorgang). Auch in der Schule sind vielfältige Formen des Kämpfens und des Kampfes präsent. In Pausen zeigt sich wiederholt die ganze Bandbreite zwischen spielerischem Rangeln und Raufen und brutaler Prügelei, bei der ein Verlierer „auf der Strecke bleibt“. Deshalb hat die Schule und besonders der Sportunterricht die Aufgabe, Einflüsse und Phänomene, die die Entwicklung und Lebenswirklichkeit von SuS begleiten und beeinflussen, so zu bearbeiten, dass bei ihnen einsichtiges Verstehen von Zusammenhängen gefördert wird. Eigene Lebensbewältigung in sozialer Verantwortung setzt dieses Verstehen voraus. Aus diesem Grunde ist es auch notwendig, sich mit vielseitigen Erscheinungsweisen des Kämpfens – statt sie zu tabuisieren – pädagogisch und didaktisch auseinander zu setzen.

Das bewusste Wahrnehmen von Differenzen (z.B. regelgeleitetes faires Kämpfen im Unterschied zu unregelmäßigem, unfairm) und das bewusste Erlernen partnerschaftlicher Verhaltensweisen im Rahmen eines kämpferisch ausgerichteten Bewegungsdialogs können dazu beitragen, Sozialkompetenz, Empathie und Widerstandskräfte gegen Gewalt zu entwickeln. (vgl. Rheinischer GUVV 2003, S. 10f.)

Der Gegenstand Ringen und Kämpfen beinhaltet bedeutsame, für die Entwicklung von SuS unersetzliche soziale, emotionale, kognitive und motorische Impulse bzw. Erfahrungswerte. Mein Hauptziel ist daher, die SuS im Sportunterricht zu einem kultivierten Zweikampf zu führen. Darunter verstehe ich eine sensible Form der körpernahen, handgreiflichen Auseinandersetzung, in der Verantwortung, Achtsamkeit und Fürsorge im Umgang mit sich und anderen handlungsleitende Prinzipien sind.

Der Gegenstand des Unterrichtsvorhabens, das Ringen und Kämpfen setzt kooperative, rücksichtsvolle und faire körperliche Auseinandersetzung voraus, aber der Lehrer muss sich häufig mit der Tatsache abfinden, dass kultiviertes Kämpfen nicht immer direkt und vor allem nicht kurzfristig erreichbar ist, insbesondere bei SuS, die Kampfformen in einer sehr aggressiven Form verinnerlicht haben. Wichtige Voraussetzungen für das Erlernen und Ausüben von kultiviertem und humanem Kämpfen sind, wie schon erwähnt, Regeln und Rituale. Einsichtig wird das den SuS vor allem dann, wenn von Beginn an Unterrichtssituationen geschaffen werden, in denen die Notwendigkeit und der Sinn von „Ordnungen“ und Orientierungen erkennbar werden bzw. SuS dies selbst entdecken und erkennen.

Neben der motorischen Sachkompetenz, die die SuS im Verlauf des Unterrichtsvorhabens erwerben, wird im Rahmen dieses schülerorientierten Unterrichts gemeinsames soziales Lernen gefördert. Dies gelingt dadurch, dass von den SuS Team- und

Kommunikationsfähigkeit sowie Verantwortungsbewusstsein für sich und andere erwartet wird. In Zweikämpfen lernen SuS, mit eigenen und fremden Aggressionen umzugehen, sie erfahren unmittelbare körperliche Kraft, lernen das Verarbeiten von Sieg und Niederlage, entwickeln Selbstdisziplin und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit im Umgang mit anderen.

Miteinander ringen und kämpfen bedeutet, den unmittelbaren Körperkontakt zum Partner zu suchen und zuzulassen. Mit Hilfe der Aufwärmspiele wird spielerisch eine Anbahnung von Körperkontakt geleistet. Nach der Erwärmung sollen die SuS im Sinne eines handlungsorientierten Sportunterrichts (vgl. RuL Sek. II 1999, S. XLIVf.) eigene Zieh- und Schiebekämpfe entwickeln. Durch die Entwicklung eigener Kämpfe soll die Motivation der SuS gegenüber dem Inhaltsbereich „Kämpfen und Ringen“ gesteigert werden. Dabei muss den SuS eine angemessene Lernzeit zur Verfügung stehen, damit sich kreatives Denken und handeln entwickeln kann. Aus diesem Grunde erarbeiten die SuS selbständig in Kleingruppen Wettkämpfe mit verschiedenen Hilfsmitteln. Die Hilfsmittel können aber auch dazu dienen, Körperkontakt nur in reduzierter Form zuzulassen. Diese Phase ist dadurch gekennzeichnet, dass die SuS quasi keine Bewegungsvorschrift haben und auch sonst keine Regeln oder Sicherheitsvorkehrungen beachten müssen. Der Lehrer ist aber ständig präsent und kann bei zu heftigen Kämpfen oder Gefährdung von SuS sofort eingreifen. Die Gruppenbildung erfolgt dabei selbständig. In der Gruppenarbeit können die SuS kreativ und kooperativ arbeiten und jeder kann sich aktiv mit seinen persönlichen Fähigkeiten einbringen. Dadurch schaffen die SuS Selbstverantwortung für ihr Lernen und ihre Leistung. Der Unterricht wird an dieser Stelle in die Hände der SuS gegeben. Sollte eine Gruppe Probleme bei der Entwicklung eines Kampfes mit den Hilfsmitteln haben, wird dort unterstützend eingegriffen. Die SuS können während der Erarbeitungsphase innerhalb der Gruppen selbständig untereinander tauschen, wenn festgestellt wird, dass die körperlichen Voraussetzungen zu unterschiedlich sind und ein ausgeglichenes Ziehen oder Schieben nicht möglich ist. An der Lösung dieses Problems wird erst in den nächsten Stunden gearbeitet.

Die Reflexion und Präsentation soll dazu dienen, Probleme der Erarbeitungsphase hervorzuheben. Das soll zuerst durch die SuS geschehen, v.a. im Hinblick auf die erarbeiteten Zieh- und Schiebekämpfe. Danach sollen beispielhaft zwei bis drei Wettkämpfe vorgestellt werden, v.a. im Hinblick auf Sicherheit und Unfairness. Dies sollte ebenfalls durch die SuS geschehen und hier besonders durch passive SuS oder Invaliden. Die SuS sollen verstehen, dass Regeln und Rituale für ein verantwortungsbewusstes Verhalten in Zweikampfsituationen notwendig sind.

Das vom Lehrer vorbereitete Arbeitsblatt gibt den SuS Gelegenheit, sich Notizen für Rituale und Regeln zu machen. Die SuS müssen sich in der zweiten Erarbeitungsphase neue Partner suchen. Mit diesem sollen sie Regeln und Rituale für einen rücksichtsvollen und verantwortungsbewussten Umgang miteinander finden. In der anschließenden kognitiven Phase werden geeignete Regeln und Rituale als verbindlich für das gesamte UV festgelegt. Trotzdem sind diese veränderbar und erweiterbar.

Das Anwenden der Regeln und Rituale mit einem neuen Partner soll dafür sorgen, dass Ängste und Vorbehalte abgebaut werden und die SuS dazu ermutigen, mit jedem beliebigen Partner zu ringen und zu kämpfen und verantwortungsbewusst miteinander umzugehen.

Das selbständige Experimentieren mit unterschiedlichen Partnern ermöglicht den SuS, das eigene praktische Handeln zu reflektieren und später bewusst einzusetzen. Dabei wird den SuS deutlich, dass der jeweilige Könnensstand und die körperlichen Voraussetzungen des Partners das Ausmaß des Kämpfens vorgibt.

Nach der Anwendung soll in einer letzten Phase die Stunde in Bezug auf das Erreichte und auf das weitere Vorgehen in der nächsten Stunde zum Zweck der Transparenz und der Ergebnissicherung reflektiert werden.

**Literatur:**

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gymnasium in NRW, Sport, Frechen 2001

Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband (RGUVV) (Hrsg.): Kämpfen im Sportunterricht – Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung. Düsseldorf 2003.

<download unter: [www.rguvv.de/sichere-schule.de](http://www.rguvv.de/sichere-schule.de)>

### Verlaufsplan:

Phase	Inhalt	Organisation	Didaktisch-methodischer Kommentar
Einstieg	Begrüßung, Vorstellen des Besuchs. Grobe Skizzierung des Themas und des Verlaufs.	Die SuS betreten die Halle und finden sich nach Ablegen des Schmuckes und der Wertsachen sowie der Kontrolle der Sportkleidung im Sitzkreis in der Hallenmitte zusammen.	Transparenz
Erwärmung	Fangspiel: Jeder Schüler erhält zwei Wäscheklammern, die am T-Shirt festgemacht werden. Die Klammern müssen sichtbar sein und dürfen nicht festgehalten werden. Ziel ist es, möglichst viele Klammern zu erbeuten und an der eigenen Kleidung zu befestigen. Hat ein Schüler keine Klammer mehr, teilt der L (oder Invaliden) neue Klammern aus.	Das Aufwärmen wird im bestehenden Sitzkreis durch den L erklärt. Gespielt wird: „Jeder gegen Jeden“.  Nach dem Fangspiel kommen die SuS in einem Stehkreis zusammen und der L erklärt das Spiel. Es werden zwei Kreise von den SuS gebildet und sie bestimmen selbständig, wer der / die Gärtner(in) ist. „Gezogene Möhren“ helfen dem / der Gärtner(in).	Freudvoller Beginn / Motivation. Am Fangspiel sollen möglichst alle SuS lange teilnehmen, um so ihren Kreislauf in Schwung zu bringen. Die SuS sollen sich neue Klammern holen wenn ihre geklaut sind und sich so weiter am Spiel beteiligen. Ausscheidespiele sind im Hinblick auf die Bereitschaft und den Willen der Schüler, aktiv sein zu wollen, kontraproduktiv.  Das Möhrenziehen wird in zwei Durchgängen gespielt. Im zweiten Durchgang sollen die SuS eine Möglichkeit finden, wie sie das Herausziehen besser verhindern können: z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>- enger zusammenrücken</li> <li>- Arme einhaken</li> <li>- ...</li> </ul>

	<p>Möhrenziehen: Alle Schüler liegen in einem Kreis auf dem Bauch am Boden und halten sich an den Händen (das sind die "Möhren"). Ein Schüler (die Gärtnerin'/der Gärtner') versucht, eine Möhre' aus dem Boden zu ziehen (an den Füßen von den anderen wegziehen). Die anderen Schüler versuchen, dies durch Festhalten zu verhindern.</p>		
<p>Erarbeitungsphase I</p>	<p>Eigenverantwortliches Erarbeiten von Zieh- und Schiebewettkämpfen mit verschiedenen Hilfsmitteln.</p>	<p>L (evt. Invaliden) legen Hilfsmittel bereit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stäbe</li> <li>- Reifen</li> <li>- Parteibänder</li> <li>- Medizinbälle</li> <li>- Turnmatten</li> <li>- Kegel</li> <li>- ...</li> </ul> <p>Falls Invaliden: Integration in die Gruppen; Übernahme von Verantwortung als Kampfrichter und Beobachter für die Präsentationsphase.</p>	<p>Die SuS bilden selbständig Kleingruppen (2er, 3er oder 4er Gruppen). Arbeit in Kleingruppen fördert das verantwortungsvolle Miteinander. Erarbeitung eigener Kämpfe steigert die Motivation und die Anstrengungsbereitschaft der SuS. L läuft umher und sucht Beispiele für eine mögliche Problematisierung in der Präsentationsphase.</p>
<p>Reflexion und Präsentation</p>	<p>Die SuS kommen zusammen und reflektieren die erlebten Zieh- und Schiebewettkämpfe. Möglicher Reflexionsansatz: Schwierigkeiten mit dem</p>	<p>Sitzkreis in der Hallenmitte. S-L-Gespräch</p>	<p>In dieser Phase sollen die SuS ihre Lern-/ Bewegungserfahrungen reflektieren. SuS haben die Möglichkeit, ihre gemachten Erfahrungen und Beobachtungen zu verbalisieren und das Bewegungsverhalten zu begründen. Sie</p>

	<p>Partner. Wo treten Probleme auf? Zu groß, zu schwer? Unfaire Kämpfe.</p> <p>Zwei (drei) Gruppen werden vom L beispielhaft ausgewählt, die ihre erarbeiteten Wettkämpfe vorstellen.</p>	Austeilen des AB	<p>machen sich über den eigenen Lernprozess Gedanken. Der L bemüht sich einen unfairen und einen fairen Kampf auszuwählen, um zu verdeutlichen, dass Regeln für einen fairen Kampf bedeutsam sind. Sollte es keinen unfairen Kampf geben, so wird der L dieses mit einem Schüler demonstrieren.</p> <p>Das AB dient zum einen der Verdeutlichung der Aufgabe, zum anderen hilft es den SuS in der Erarbeitungsphase den Überblick über ausgewählte Regeln und Rituale zu behalten.</p>
Erarbeitungsphase II	wie Erarbeitungsphase I Finden von Regeln und Ritualen für einen rücksichtsvollen und verantwortungsbewussten Umgang miteinander.	siehe Erarbeitungsphase I	Die SuS haben die Möglichkeit, neue Gruppen zu bilden. Die Entwicklung der Regeln und Rituale erhöht Bewusstwerdung dieser und fördert die Verständigung der SuS untereinander.
Kognitive Phase	Festlegen auf geeignete Regeln und Rituale auf Grundlage der Regelvorschläge der SuS (siehe Anhang).	Sitzhaufen vor der Tafel. S-L-Gespräch	Angestrebt wird eine Interaktion zwischen den SuS, welche der L im Idealfall nur moderiert. Eine Festlegung auf verbindliche Regeln soll das Ergebnis der umfassenden Exploration und Diskussion „schwarz auf weiß“ konkretisieren. Die SuS ergänzen auf ihren AB die fixierten Regeln.
Anwendung	Die erarbeiteten Regeln und Rituale werden in neuen Zweikampfkonstellationen angewendet.	siehe Erarbeitungsphasen	SuS sichern und festigen die Regeln und Rituale in neuen Gruppen. Die Anwendung der Regeln gegen neue Gegner, bewirkt auf der einen Seite einen bewegten und



	<p>Die passiven SuS beobachten das Kämpfen hinsichtlich der Einhaltung und Eignung der Regeln.</p> <p>Alternative: Falls die SuS die Motivation verlieren sollten, wird die Anwendungsphase verkürzt und eine Entspannungsübung eingeschoben (Autowaschanlage).</p>	<p>2 Gruppen, pro Gruppe 2 Langbänke</p>	<p>motivierenden Ausklang der Stunde, zum anderen bietet sie die Aussicht für die weitere Arbeit mit diesen Regeln in den nächsten Stunden.</p> <p>Entlang der Bänke stellen sich 8 Wäscher auf, die anderen ziehen sich an der Bank entlang und werden „gewaschen“ (gerieben) und „weichgeklopft“. SuS die gewaschen wurden, werden selbst zu Wäschern.</p>
Abschlussreflexion	<p>Zusammenfassung der Ergebnisse seitens der SuS.</p> <p>Ausblick auf die nächste Stunde.</p>	<p>Sitzkreis in der Hallenmitte.</p>	<p>SuS sollen ihre Erfahrungen verbalisieren und reflektieren, indem sie an der Reflexionsphase aktiv teilnehmen.</p> <p>Durch die Reflexion der Zieh- und Schiebekämpfe mit Blick auf die erarbeiteten Regeln und Rituale wird deutlich, dass die Regeln im weiteren Verlauf des UV helfen, einen rücksichtsvollen und verantwortungsbewussten Umgang miteinander zu fördern.</p> <p>Ausblick und Motivation für den weiteren Unterrichtsverlauf =&gt; Transparenz für die SuS</p>

## Anhang

---

Mögliches Tafelbild:

Regeln: Stoppregel!!!	
Nicht erlaubt ist:	Erlaubt ist:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kneifen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schieben</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kratzen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Drücken</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Spucken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stoßen</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Beißen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Täuschen</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Haare ziehen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ziehen</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Würgen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Den Gegner selbst aussuchen</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Treten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nein sagen</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Schlagen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einen Kampf durch Signal beenden</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hebeln</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ...</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Beleidigen/Beschimpfen</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• ...</li></ul>	

### Rituale

Vor dem Kampf: Bereitschaft und Verpflichtung zu Regelakzeptanz und Fairness	Nach dem Kampf: Dank für die Anstrengungsbereitschaft und Fairness
<ul style="list-style-type: none"><li>- Verbeugen</li><li>- Give Five</li><li>- Shake Hands</li><li>- ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Verbeugen</li><li>- Give Five</li><li>- Shake Hands</li><li>- ...</li></ul>

10

### Entwickelte und erprobte Zieh- und Schiebewettkämpfe

Kämpfen am Boden	Kämpfen im Stand
<ul style="list-style-type: none"><li>- um Gegenstände</li><li>- um den Raum</li><li>- um Körperpositionen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- um Gegenstände</li><li>- um den Raum</li></ul>
Kämpfen mit direktem Körperkontakt	Kämpfen ohne direkten Körperkontakt
<ul style="list-style-type: none"><li>- ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ...</li></ul>

(optional)

## **Anhang**

---

### Arbeitsblatt

1. Welche möglichen Rituale gibt es, um einen Gegner zu begrüßen / verabschieden?

---

---

---

---

2. Gewinner ist, wer....

---

---

---

---

3. Was ist verboten? Was passiert bei Regelverletzung?

---

---

---

---

4. Was ist erlaubt?

---

---

---

---