



Seminar für das Lehramt  
an Gymnasien und Gesamtschulen

## Schriftlicher Entwurf für den 4. Unterrichtsbesuch am

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** 5. Klasse 32 SuS, (17w/ 15m)  
**Zeit:** 10.30- 11.30 Uhr  
**Ort:**

**Fachseminarleiter:**  
**Hauptseminarleiter:**  
**Ausbildungslehrerin:**

### Thema des Unterrichtsvorhabens

*Ringens und Kämpfen:* Schulung des verantwortungsvollen, kooperativen und fairen Umgangs miteinander am Beispiel von regelgeleiteten Zweikampfsituationen

### Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)  
Weitere Pädagogische Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern  
Leitender Inhaltsbereich: Ringens und Kämpfen - Zweikampfsport (9)

### Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens

- 1.UE: Einführung in das Ringens und Kämpfen am Beispiel ausgewählter spielerischer Formen zur Körperkontaktsensibilisierung und zur Entwicklung von Vertrauen zu verschiedenen Kampfpartnern
- 2.UE: Sicheres Landen und Fallen aus unterschiedlichen Höhen und Ausgangslagen mittels schülergeleiteter Übungsformen aus dem Bereich Judo zur Vermeidung von Verletzungen
- 3.UE: Erprobung und Reflexion kleiner Zweikämpfe zur Schaffung von Transparenz über die Notwendigkeit von Regelstrukturen im Zweikampf
- 4.UE: „Kein Kampf ohne Regeln“ - aufstellen, erproben, einhalten und reflektieren von Regeln für einen Zweikampf zum Aufbau eines Regelbewusstseins im Rahmen der Durchführung eines ausgewählten Kampfspiels**
- 5.UE: Wie kann ich meinen Partner im Bodenkampf in die Rückenlage bringen und festhalten? Kooperative Erprobung, Präsentation und Anwendung von Lösungsmöglichkeiten in Kleingruppen mit dem Ziel unterschiedliche Angriffs- und Fixierungsstrategien zu erarbeiten.
- 6.UE: Selbstständige Erarbeitung von Befreiungsstrategien aus der Rückenlage am Beispiel von vorgegebenen Bodenkampfsituationen mit dem Ziel ausgeglichene und spannende Kämpfe zu erleben.
- 7.UE: Erprobung, Durchführung und Reflexion von Stand- und Gruppenkämpfen unter besonderer Beachtung der Unterschiede zwischen Stand- und Bodenkampf zur Schulung der Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit.

8.UE: „*Wer wird Sumomeister der Klasse 5c*“- Planung und Durchführung eines abschließenden Kampfturniers als Anlass zur gemeinsamen Anwendung und Reflexion der erworbenen Kenntnisse in regelgeleiteten Zweikämpfen

### **Thema der Stunde**

„Kein Kampf ohne Regeln“- aufstellen, erproben, einhalten und reflektieren von Regeln für einen Zweikampf zum Aufbau eines Regelbewusstseins im Rahmen der Durchführung eines ausgewählten Kampfspiels

### **Kernanliegen**

Die SuS erweitern ihr Regelbewusstsein, indem sie im Rahmen der Durchführung des Schatzinselspiels zunächst im Kampf um einen Gegenstand und dann im direkten Zweikampf Regeln selbständig aufstellen, erproben, einhalten und reflektieren.

### **Ergänzende Zielaspekte:**

Die SuS können:

- die Funktionalität der gesammelten Regeln während der Erprobungsphase der Zweikämpfe überprüfen und ggf. verändern und erweitern
- im Rahmen der Durchführung der Zweikämpfe ihre koordinativen Fähigkeiten (Orientierungs,- Gleichgewichts,- und Reaktionsfähigkeit) und konditionellen Fähigkeiten (Kraft und Beweglichkeit) schulen und neue Bewegungserfahrungen sammeln
- ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit erweitern, indem sie den Aufbau der „Kampfseln“ sowie die Kleingruppenarbeit selbstständig durchführen
- Verantwortung für einander übernehmen, indem sie ihre Kräfte situations- und regelgerecht einsetzen

### **Methodisch-didaktischer Kommentar**

Bei der Lerngruppe handelt es sich um eine 5. Klasse mit 32 SuS<sup>1</sup>. Elf Mädchen dieser Klasse nehmen seit Beginn ihrer Gymnasialzeit mit großer Begeisterung an der Selbstverteidigungs-AG der Schule teil. Des Weiteren gibt es zwei Schüler, die im Judoverein aktiv sind. Auf Anfrage dieser Schüler, ihre Interessen in den Sportunterricht zu integrieren, erschien das Thema Ringen und Kämpfen als Unterrichtsvorhabens für diese Lerngruppe sehr geeignet. Weiterhin rückt das Kämpfen im Kontext von wachsender Gewaltbereitschaft unter Kindern und Jugendlichen sowie durch zunehmende Gewalt in diversen Medien vermehrt negativ in den Fokus. Daraus resultiert häufig eine sehr skeptische Einstellung gegenüber dem Kampfsport. Allerdings ist das pädagogische Potential von regelgeleitetem Kämpfen in der Schule im Sinne von Gewaltprävention nicht zu leugnen.<sup>2</sup> Pädagogen sowie die Lehrplankommission beschreiben, dass die faire, regelgeleitete und körperliche Auseinandersetzung eine positive Auswirkung auf die psychische, soziale und körperliche Entwicklung von Kindern und

---

<sup>1</sup> Schüler und Schülerinnen

<sup>2</sup> vgl. Happ (1998)

Jugendlichen haben kann.<sup>3</sup> Des Weiteren können die Kinder ihrem Bedürfnis zu rangeln nachkommen und ihre Kräfte mit anderen Kindern messen (auch Jungen und Mädchen untereinander).<sup>4</sup> Das Thema Ringen und Kämpfen erschien mir daher genau zum jetzigen Zeitpunkt sehr wichtig, da die Klasse 5c vorher ein Unterrichtsvorhaben zum Thema Fußball durchlaufen hat und sich dort immer wieder das gemeinsame Spiel (das Kräfte messen) zwischen Jungen und Mädchen als problematisch herausstellte. Von Beginn an wurde keiner der Klasse gezwungen mit einem anders geschlechtlichen Partner zu kämpfen, aber die Tatsache, dass Kämpfe zwischen Jungen und Mädchen als positiv herausgestellt wurden und auch von den Schülern als positiv und spannend reflektiert wurden, förderte das gemeinsame Kämpfen immer mehr und wird auch in der aktuellen Unterrichtsstunde weiter positiv durch mich hervorgehoben.

Die SuS üben zudem verschiedene Rollen zu übernehmen, d.h. zum einen sind sie Akteure im Kampf, zum anderen übernehmen sie eine Kontrollfunktion, denn es geht um die Einhaltung von Regeln. In der gezeigten Unterrichtsstunde übernehmen die „Invaliden“ (Kinder, die aus gesundheitlichen Gründen nicht am Unterricht teilnehmen können) die Rolle eines Schiedsrichters. Sie ordnen sich in der Erarbeitungsphase einem SuS- Pärchen zu, beobachten den Kampf, kontrollieren die Einhaltung der Regeln und sind in den nachfolgenden Gruppenarbeitsprozess vor den Plakaten integriert. Sollte die Schüleranzahl von Beginn an ungerade sein, fungieren die SuS, die keinen Kampfpartner haben, bei ihren Mitschülern als Schiedsrichter. Des Weiteren hatte die SuS im Laufe des Unterrichtsvorhabens auch die Möglichkeit „Lehrfunktionen“ zu übernehmen. Besonders die Mädchen der Selbstverteidigungs-AG, die beim Fußball vorher weniger „integriert“ und motiviert waren, bekommen oft Anlässe ihren Mitschülern Dinge zu zeigen und zu erklären (beispielsweise Falltechniken). Dies fördert ihr Selbstbewusstsein und ihre Motivation. Die heutige Stunde bietet ihnen wieder die Möglichkeit Erfahrungen aus dem Bereich der Selbstverteidigung bzw. der Sportart Judo miteinzubringen.

In dieser Stunde steht das Aufstellen, Erproben, Einhalten von Regeln, die Bedeutung von Fairness, Partnerverantwortung und Rücksichtnahme im Vordergrund. Kämpfen zählt somit zu einer Gruppe von Unterrichtsvorhaben, bei denen neben motorischen auch sozial-affektive Lernziele eine große Rolle spielen. Die vermittelten Kompetenzen sind sowohl für weitere Unterrichtsvorhaben, als auch für die weitere Entwicklung des Kindes von elementarer Bedeutung. Neben dieser *Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport* werden die

---

<sup>3</sup> vgl. Elbracht/Gößling (2004)

<sup>4</sup> vgl. Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW (2002)

Kinder außerdem zu einem Sporttreiben außerhalb der Schule und über die Schulzeit hinaus befähigt. Sie lernen Regeln aufzustellen und als Schiedsrichter diese Regeln zu überwachen. Schüler können sich folglich die *Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur* erschließen. Diese Kompetenzen können sie auf ihr Sporttreiben im Alltag übertragen. Ringen und Kämpfen leistet somit einen Beitrag zum Doppelauftrag des Schulsports.<sup>5</sup> Der Gegenstand Kämpfen ist aber auch durch den Lehrplan Sport der Sekundarstufe I legitimiert und kann unter verschiedenen pädagogischen Perspektiven thematisiert werden. Die aktuelle Unterrichtsreihe *Ringens und Kämpfens: Spielerische Vorbereitung auf Zweikampfsituationen zur Schulung des verantwortungsvollen, kooperativ und fairen Umgangs miteinander* verknüpft den Inhaltsbereich „*Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport*“ mit der leitenden pädagogischen Perspektive „*Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen*“ (E). Das Ziel der Reihe ist demnach nicht das Erlernen einer standardisierten Technik, sondern der Aufbau eines Regelbewusstseins als Grundlage für einen verantwortungsvollen und fairen Umgang miteinander. Ergänzend wird in dieser Unterrichtsreihe die pädagogische Perspektive „*Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrung erweitern*“ (A) verfolgt, wobei verstärkt der zweite Teil dieser Pädagogischen Perspektive in den Fokus gerät. Einige SuS bringen gar keine Vorerfahrungen in diesem Bereich mit, für die bereits erwähnten SuS mit Vorerfahrungen, erschließen sich neue Bewegungsabläufe in Form von speziellen Angriffs- oder Fixierungstechniken. Das Thema eignet sich daher um die Bewegungserfahrung und das Bewegungskönnen der Schüler zu erweitern. Der Gegenstand Kämpfen wird außerdem durch das schulinterne Curriculum der Goetheschule legitimiert.

Die heutige Unterrichtsstunde stellt die vierte Unterrichtseinheit der Unterrichtsreihe dar. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf dem Aufstellen, Erproben, Einhalten und Reflektieren von Regeln. Die Konzeption der Stunde greift Motive der Pädagogischen Perspektive E „*Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen*“ auf.

Die Stunde beginnt mit einer Anknüpfung an die vorherige Unterrichtsstunde. Die Wunschäußerung der SuS aus der letzten Stunde hinsichtlich der Notwendigkeit der Einführung von Regeln für das Ringen und Kämpfen wird thematisiert. Dies dient nicht nur der Problematisierung und der thematischen Transparenz, sondern schafft gleichzeitig ein hohes Maß an Motivation, da die Forderungen der SuS im Mittelpunkt stehen. Die Vorgehensweise für die Regelerarbeitung mittels des Schatzinselspiels wird den SuS nur genannt aber noch nicht erläutert. Sie sollen zunächst den Aufbau des Spiels vornehmen, da die zeitliche Nähe der Er-

---

<sup>5</sup> vgl. LandesSportBund; Sportjugend NRW (2002)

läuterung des Spiels zur Anwendung eine bessere Umsetzung in der Klasse 5c gewährleistet. Der selbständige Aufbau der SuS schult die Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit. Es werden auf drei, durch Hütchen markierte, Hallenhälften 2x5 und 1x6 „Schatzinseln“ (ein Kampfplatz mit jeweils zwei Matten nebeneinander) aufgebaut. In jedem Hallenteil hängt ein Plakat an der Wand, auf dem nach jedem Kampf die für die SuS als notwendig betrachteten Regeln aufgelistet werden sollen. Das Schatzinselspiel bietet sich gerade deshalb so gut zur Regelfindung an, da die SuS immer gegen verschiedene Partner kämpfen. In jedem Kampf werden so unterschiedliche Probleme und Ideen aufkommen und immer neue Übereinkommen getroffen. Aufgabe ist es den „Schatz“ (einen Medizinball, der sich auf jeder „Matteninsel“ befindet) hinter sich auf den Hallenboden zu platzieren. Es wird also zunächst um einen Gegenstand gerungen. Dies ist eine gute Heranführung an den darauffolgenden direkten Zweikampf und die Stunde beinhaltet somit eine Progression. Ich habe mich bewusst zunächst für das Kämpfen um einen Gegenstand entschieden, da außer der Stopp- Regel noch keine weiteren Regeln bekannt sind und somit die Verletzungsgefahr bei einem direkten Zweikampf zu groß wäre. Daraus resultierend, werden die SuS ggf. Regeln speziell für den Kampf um einen Gegenstand aufstellen. Da dies nicht der Zielsetzung der Stunde entspricht, werden diese Regeln in der Reflexionsphase kurz kommentiert und in der nächsten Stunde auf einem separaten Plakat gesammelt. Zwischen den Kampfphasen laufen die SuS unter musikalischer Begleitung ohne Richtungsvorgabe durch die Halle. Die Musik animiert die SuS nicht nur zum Laufen, sondern stellt eine Phase der „gemeinsamen Aktivität“ dar, wohingegen die Phasen ohne Musik durch die Kämpfe gegeneinander geprägt sind. Des Weiteren dient die Musik als Start und Stoppsignal. Das Anmachen der Musik bedeutet die SuS müssen sofort die Stifte und Karten vor den Plakaten liegen lassen und wieder durch die Halle laufen. Das Ausmachen der Musik läutete dann die Kampfphasen ein. Die SuS haben die Aufgabe sich zur nächstliegenden Schatzinsel zu begeben und dort auf einen Kampfpartner zu warten, um dann auf ein gemeinsames Signal den Kampf um den „Schatz“ zu beginnen. Sollte die Kampfphase bei leistungsheterogenen SuS länger dauern bzw. kein Ende finden, wird sie durch Pfiff von mir beendet. Somit ist gewährleistet, dass sich alle SuS vor den Plakaten treffen und besprechen können. In der Kampfphase kann es möglicherweise zu Problemen kommen. Insgesamt präsentiert sich die Klasse 5c als motiviert in Bezug auf das Thema „Ringeln und Kämpfen“ und wie bereits oben erwähnt weisen einige SuS (außer)schulische Vorerfahrungen auf. Allen Schülern war dieser Inhaltsbereich bisher aus dem Sportunterricht der Primarstufe zwar unbekannt, sie treten dem Unterrichtsgegenstand jedoch sehr offen entgegen. Sie zeigen Freude daran, sich mit ihren Mitschülern in kleinen Kämpfen zu messen.

Lediglich eine Schülerin ist vermehrt durch Leistungsverweigerung und „Trotzphasen“ verhaltensauffällig, zudem hat sie keinen richtigen Zugang zur äußerst sozial eingestellten Gruppe. Gespräche mit ihr allein führten leider zu keiner Besserung. Da sie auch in anderen Schulfächern Verhaltensauffälligkeiten zeigt, wird in Zusammenarbeit mit anderen Fachlehrern und der Klassenlehrerin versucht, dem entgegenzuwirken. Mit der Mutter wurden ebenfalls Gespräche geführt, sie zeigte sich über das Verhalten ihrer Tochter nicht überrascht. Diese Schülerin könnte sich in dieser Phase weigern mit bestimmten Mitschülern zu kämpfen. In diesem Fall würde ich zunächst die Schülerin animieren doch zu kämpfen, sollte dies erfolglos bleiben, würde ich schnell ein anderes SuS- Pärchen bitten zu tauschen, um das Spiel nicht noch länger zu verzögern. Eine weitere Verzögerung im Spiel könnte in einigen Fällen entstehen, wenn Junge und Mädchen auf einer Schatzinsel aufeinandertreffen. Da seit Beginn des Unterrichtsvorhabens gilt, dass diese SuS nicht gezwungen werden zu kämpfen, wird dann gewechselt. Für die meisten SuS der Klasse 5c ist der enge Körperkontakt jedoch unproblematisch.

Weiterhin gibt es einen Schüler, der in den vorherigen Unterrichtsvorhaben durch aggressives und provokatives Verhalten auffällig wurde. Dieser SuS bringt Judovorerfahrungen mit und ist seit Beginn dieser Reihe mit großer Begeisterung und vollkommen verhaltensunauffällig dabei. Allerdings könnten die Zweikämpfe mit direktem Körperkontakt alte Verhaltensmuster provozieren.

Die Phasen der Regelbesprechung- und sicherung vor den Plakaten sichert einen hohen Grad an Schüleraktivität. Die SuS erarbeiten eigenständig in kooperativer Auseinandersetzung erst auf motorischer Ebene beim Kämpfen und dann auf kognitiver Ebene ihre eigenen Regeln und halten sie dann beim Kämpfen ein (reflektierte Praxis). Die Einhaltung sollte für die SuS so viel leichter sein, da sie selbst die Notwendigkeit bestimmter Regeln erfahren und sie einfordern. In dieser Phase sind Verständigungsprozesse zwischen den Schülern unabdingbar, da die SuS ihre Vorschläge austauschen sowie einen gemeinsamen Konsens finden müssen.<sup>6</sup> Die besprochene Regel wird dann auf eine Karte geschrieben und mit Hilfe von Klebepads an das Plakat gepappt. So werden „Knubbelbildungen“ vor den Plakaten vermieden. Des Weiteren verbirgt sich hinter dieser Vorgehensweise ein zeitökonomischer Gedanke, der in der Reflexionsphase zum Tragen kommt. Die Ergebnisse der drei Schülerplakate sollen zu einem für die ganze Unterrichtsreihe gültigen Regelplakat der Klasse 5c gebündelt und ggf. zusammengefasst werden. Das erneute Aufschreiben der Regeln würde zu viel Zeit in Anspruch

---

<sup>6</sup> vgl. Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW (2002)

nehmen, so können die SuS in der Reflexionsphase nach ihrem Gesprächsbeitrag aufstehen und die genannte Regel von einem der Plakate auf das gemeinsame Regelplakat umpappen. Sie fühlen sich so verantwortlich und haben einen direkt sichtbaren Beitrag geleistet.

Eine Regel befindet sich bereits auf allen Plakaten sichtbar in rot. Es handelt sich um die Stopp- Regel, die den SuS als elementare und wichtigste Regel von Beginn an bekannt ist und im Einstieg der Stunde nochmal angesprochen wird. Die Unterscheidung auf dem Plakat zwischen „*Das darf ich*“ und „*Das darf ich nicht*“ ist von großer Bedeutung. Es sollen nicht nur die Verbote im Vordergrund stehen, sondern auch verdeutlicht werden, welche legalen Möglichkeiten es gibt sich körperlich auseinanderzusetzen.

In der Anwendungsphase bleibt die Spielform bestehen, allerdings kämpfen die SuS jetzt nicht mehr um einen Gegenstand, sondern direkt gegeneinander. Ziel ist es den Gegner aus dem Kniestand heraus von der Matte zu schieben. Der Kampf ist gewonnen, wenn der Gegner mit dem Körper, Extremitäten ausgeschlossen, die Matte nicht mehr berührt. Dies wird während der Erläuterung demonstriert, um Missverständnisse zu vermeiden. Anhand des direkten Körperkontakts wird die Funktionalität einer Regel deutlich und kann in der Abschlussreflexion (nicht mehr durch Plakatanschrieb) verändert oder erweitert werden.

Folglich werden also am Ende der Stunde bestimmte Regeln nochmal besprochen bzw. ergänzt werden müssen, die erst im direkten Zweikampf entstanden sind. Die SuS sehen letztlich das „Produkt“, ihr selbständig erarbeitetes Regelplakat vor sich. Das soll sie stolz machen und für die kommenden Unterrichtsstunden motivieren. Diese Regeln sind die Grundlage für das gesamte Unterrichtsvorhaben Ringen und Kämpfen und werden in jeder Stunde sichtbar aufgehängt. Es besteht natürlich weiterhin die Möglichkeit notwendige Regeln zu ergänzen.

## Geplanter Verlauf

Phase	Geplantes Vorgehen / Inhalt	Unterrichtsform/ Medien/Geräte	Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation
Einstieg	Begrüßung und Vorstellung der Gäste. Thema der Stunde wird genannt und die Wunschäußerung der SuS aus der vorherigen Stunde wird aufgegriffen.	LV, Sitzkreis	- Orientierungs- und Strukturierungsrahmen - Transparenz über den Stundenverlauf - Anknüpfung an die vorherige Stunde
Aufbau	SuS verteilen Matten gleichmäßig in der Halle. Hütchen, drei Plakate, Karteikarten und Stifte wurden vom L. vor der Stunde positioniert.	Matten, 4 Hütchen, 3 Plakate, Karteikarten, Stifte	- Hütchen dienen der SuS-Orientierung für Aufbau und Plakatschriften - 1x6 Kampfseln werden im hinteren Hallenteil aufgebaut, weil dort mehr Platz ist -sicheres Anbringen der Plakate sollte gewährleistet und Zeit gespart werden
Erarbeitung	Erläuterung des Schatzinselspiels. Erarbeitung zukünftiger Regeln durchs Kämpfen um Medizinball. Absprache und Einigung über Regeln nach jedem Kampf vor den Plakaten. Sicherung der Regeln auf Karten, die auf den Plakaten befestigt werden. 3-5 Kampfdurchgänge.	GA,Musik,3 Plakate, Stifte, Karten	- Notwendigkeit bestimmter Regeln werden erfahrbar gemacht -Partnerwechsel gewährleisten ständig neue Unstimmigkeiten, Abstimmungsnotwendigkeiten und Regelvereinbarungen -Erweiterung der Kampferfahrungen -Lehrer steht beratend und unterstützend zur Seite
Reflexion	Die drei Plakate der SuS werden um ein neues Plakat herum angeordnet. Die SuS lesen sich alle 3 Plakate kurz nochmal durch und können ggf. noch Regeln ergänzen. Nun soll ein gemeinsames Regelplakat erstellt werden.	UG, Halbkreis vor Plakaten	- Bündelung und Sicherung der Arbeitsergebnisse - Verbindlichkeitscharakter, durch ein allgemeingültiges Regelplakat - eigenständige Erarbeitung erhöht Einhaltungswahrscheinlichkeit
Anwendung	Spielform bleibt, jedoch kämpfen die SuS nun gegeneinander und nicht mehr um einen Gegenstand. Kurze Erläuterung und Demonstration der Kampfdurchführung.	GA, Musik, Matten	- reflektierte Praxis - Funktionalität einer Regel wird durch direkten Körperkontakt deutlich und kann ggf. verändert oder erweitert werden
Abschlussreflexion	Die SuS bewerten die Umsetzung der neuen Regeln und nehmen ggf. Ergänzungen, Veränderungen oder Streichungen vor.	UG, Sitzkreis	- Verbalisierung der gemachten Erfahrungen - Transfer der praktischen Erfahrung zu theoretischer Regelfindung
Ausstieg	Präsentation des „fertigen“ Regelplakats. Ausblick über die kommende Unterrichtsstunde.		-positiv motivierendes, durch selbständig und kooperativ erarbeitetes „Endprodukt“ - Regelbasis für weitere Stunden, Ergänzungen möglich - Transparenz über weitere Vorgehensweise



## Literaturverzeichnis

- Elbracht, M.; Gößling, V. (2004). *Sport unterrichten: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport. Raufen nach Regeln im Sportunterricht*. Kissing: WEKA MEDIA GmbH & Co. KG.
  
- Happ, S. (1998). Zweikämpfen mit Kontakt. In: *Sportpädagogik*, Heft 5/1998, S. 13- 23.
  
- LanesSportBund; Sportjugend NRW (2002). *Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport. Handreichung für die Schulen der Primarstufe und Sekundarstufe I*. Duisburg: Lenters Druck.
  
- Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung Landes Nordrhein-Westfalen (2002). *Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gymnasium in Nordrhein-Westfalen. Sport*. Frechen: Ritterbach Verlag GmbH.