

Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Die Schüler/innen lernen in der direkten kämpferischen Auseinandersetzung mit dem Gegner bzw. der Gegnerin verschiedene judospezifische Techniken kennen.

Ziel ist **nicht** die Schädigung des Anderen, sondern oberstes Prinzip ist das verantwortungsbewusste Handeln gegenüber den Andern zum beiderseitigen Wohlergehen.



Inhalte:

- Spielerische Kampfformen kennen lernen und ausführen
- Fallen, ohne sich zu verletzen
- Verschiedene Griff- und Wurfmöglichkeiten erlernen und anwenden
- Regeln akzeptieren, Sicherheitsregeln befolgen
- Eine Gegnerin bzw. einen Gegner angreifen
- Angriffsversuche abwehren, sich verteidigen
- Sich in Kampfsituationen einem Gegner bzw. einer Gegnerin stellen

Das sollte man wissen:

Schlag- und Tritttechniken werden nicht gelehrt!

Man muss Körperkontakt zulassen!

Feste und spitze Gegenstände müssen abgelegt werden (Ringe, Ketten, Uhren usw.)!

Wir sind barfuß auf einer Matte!

Dieses ist ein Angebot für die **Jahrgänge 6 und 7**. Bei freien Plätzen können auch Schüler/Innen aus **Jahrgang 8** teilnehmen.