

## IX.10

### Zweikampf

# Wir kämpfen wie wild – Ringen und Kämpfen spielerisch vermittelt

Patrick Sieger



© RAABE 2022

© Adrian Peacock/Stockbyte

Auf der Grundlage des Zweikampfes in einem regelgeleiteten Rahmen lassen sich Perspektiven und Kompetenzen nachhaltig und vor allem greifbar fördern. Dies wird durch ein mehrperspektivisch und kompetenzorientiert angelegtes Unterrichtsvorhaben akzentuiert, und die damit verbundene ganzheitliche Entwicklung der Schülerinnen und Schüler gefördert. Dabei steht weniger der Technikerwerb im Fokus, sondern es geht vielmehr darum, den Lernenden durch zielgerichtete und meist individuelle Spiel- und Kampfsituationen Anreize zu bieten, damit sie selbst technisch-taktische Lösungen entwickeln und anwenden können.

#### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufen:** 5/6

**Dauer:** 4–5 Doppelstunden

**Kompetenzen:** Verschiedene Formen des Zweikampfens am Boden ausführen und anwenden, Taktiken und Strategien auch bei Gruppenwettkämpfen situationsbezogen anwenden, sich in Kampfsituationen regelgerecht und fair verhalten

**Thematische Bereiche:** Miteinander und gegeneinander kämpfen

**Medien:** Spiel- und Übungsanleitungen

## Auf einen Blick

---

### 1. Stunde

**Thema:** Körperkontakt anbahnen und erste kämpferische Spielformen erleben

- M 1**            **Mein Freund, der Baum**  
**M 2**            **Mein Freund, der Baum – Reflexion**  
**M 3**            **Big Island**  
**M 4**            **Verteidigt oder stürmt die Burg!**

**Benötigt:** 1 Mattenfläche, Bodenturnmatten, Weichbodenmatten

---

### 2. Stunde

**Thema:** Kampfspiele in der Großgruppe bis hin zum Zweikampf

- M 5**            **Getümmel reverse**  
**M 6**            **Machetenklau**

**Benötigt:** 1 Mattenfläche, Turnseile, Parteibänder, verschiedene Felle (z. B. Pezzi-, Medizin-, Basket-, Fuß- Hand- und Gymnastikbälle, Rugby-Eier)

---

### 3. Stunde

**Thema:** Einen Partner befreien

**Benötigt:** 1 Mattenfläche, Laufbänke, verschiedenfarbige Matten

---

### 4. Stunde

**Thema:** Ein Partner mit festhalten und sich selbst befreien

- M 7**            **Baumfällchen**

**Benötigt:** 1 Mattenfläche, Springseile, ggf. Tennisbälle und Schlafmasken

## M 2 Mein Freund, der Baum – Reflexion

**Frage 1:** Ist es euch beiden gelungen, das Ziel zu erreichen?

- Wenn ja, gab es bei einem Partner vielleicht doch Unterschiede in der Geschwindigkeit und Sicherheit während der Übung?
- Wenn nein, in welcher Konstellation ist es gelungen und in welcher nicht?

---



---



---

**Frage 2:** Wie hat es gut funktioniert oder warum ging es schief?

Beschreibt die Körperposition zueinander (als Team), wenn es gut funktioniert hat und die Partnerin das Ziel erreicht hat. Beschreibt auch die Positionen zueinander, wenn es mal nicht funktioniert hat.

Position	Unterschied
Effektive/gute Position:	
Weniger effektive/schlechte Position:	

## Big Island

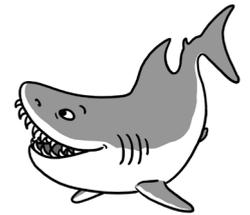
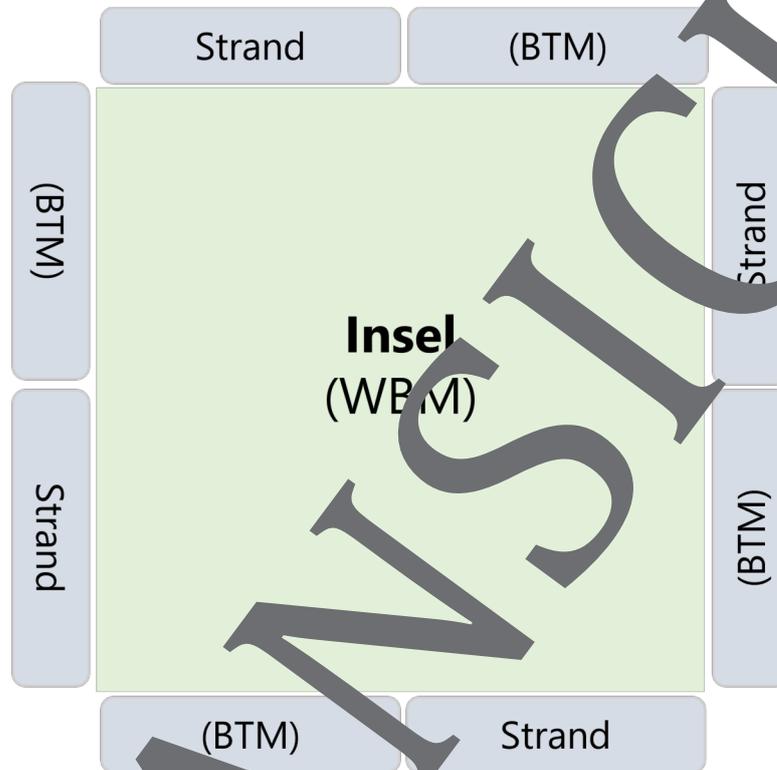
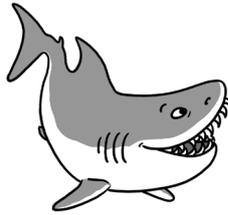
M 3

### Material

1 Weichbodenmatte (WBM), kleine Matten zum Absichern (BTM)

### Organisation

Alle setzen sich auf die Insel. Darum herum ist Strand, dahinter kommt das Meer mit Haien.



### Beschreibung

Versucht, euch gegenseitig von der Matte zu schieben. Wer von der Insel ins Wasser fällt, verwandelt sich in einen gefährlichen Hai. Haie dürfen die Insel und auch den Strand nicht berühren. Sie dürfen aber aufstehen und versuchen (z. B. als Team), Beute zu machen und die Inselbewohner von der Matte zu ziehen.

### Beachtet

- Höchste Position ist der Kniestand (Aufstehen ist verboten).
- Schlagen und Greifen der Matten sind tabu.
- Das Verschieben von Matten ist nicht erlaubt.
- Wenn nur noch 5 Bewohner auf der Insel sind, dürfen die Haie auch den Strand betreten.

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung



**Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt



**Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**