

IX.11

Zweikampf

Koreanische Kampfkunst – Die Fallschule im Kampfsport Hapkido kennenlernen

Jens Schimmel



© RAABE 2023

© Jacobs Stock Photography / Digital Vision

Auch das Fallen will gelernt sein – ob im Alltag oder bei verschiedenen Sportarten. In dieser Unterrichtseinheit lernen die Schülerinnen und Schüler die Fallschule aus der koreanischen Kampfkunst Hapkido kennen. Eine enge Praxis-Theorieverknüpfung regt die Lernenden an, sich auch mit physikalischen Phänomenen beim Fallen und Rollen zu beschäftigen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen/Niveau:	10–13, Anfänger
Dauer:	1 Doppelstunde
Kompetenzen:	sportartspezifische Techniken anwenden, dabei das eigene Bewegungshandeln zielgerichtet und bewusst steuern; das Bewegungshandeln beobachten und beschreiben; etwas wagen und verantworten
Thematische Bereiche:	Kampfsport, Ringen und Kämpfen, Fallschule
Medien:	Übungskarten, Theorie-Arbeitsblätter, Lösungsblatt

Fallen seitwärts

M 2



1. Ausgangsposition



2. Ein Kreuzschritt nach hinten.



3. In die Knie gehen, zur Seite fallen und mit dem gestreckten Arm nach außen abschlagen.



4. Der Kopf berührt nicht den Boden!

Aufgabe

Übt das Fallen seitwärts mehrmals zu beiden Seiten.

M 3 Fallen seitwärts – Theorie

Die Bedeutung der Fläche

Druck ist Kraft pro Fläche ($p = \frac{F}{A}$). Das bedeutet, dass Flächenvergrößerung bei gleichbleibender Kraft den Druck auf den Körper vermindert.

Zur Vereinfachung nehmen wir an, die Kraft F ist die Gewichtskraft:

$$FG = m \cdot g \quad (g = 9,81 \frac{m}{s^2})$$

Berechnung von unregelmäßigen Flächen

Wenn man eine Fläche auf Papier zeichnet und ausschneidet, ist es möglich, das Gewicht des Papiers in Relation zu einem Referenzpapier mit 1 m^2 zu setzen. So lässt sich die Fläche berechnen (und für uns das Integrieren umgehen).



Aufgaben

1. Berechnet eure Gewichtskraft.
2. Berechnet exemplarisch für eine Person aus der Gruppe die Fläche im Fall seitwärts.
3. Berechnet die Druckdifferenz zwischen Stürzen auf den Ellenbogen und Fallen seitwärts (Auflagefläche des Ellenbogens 5 cm^2).

Eure Rechnungen:

VORANSICHT

M 8 Fallen rückwärts



1. Aus dem Stand den Körperschwerpunkt absenken.



2. Kinn auf die Brust legen, Rücken rund machen.



3. Nach hinten rollen und mit beiden Armen abschlagen. Währenddessen ausatmen.

Aufgabe
Beachtet

Übt das Fallen rückwärts mehrmals.
Achtet auf eure Ausatmung.