

01. Juni 2022

## AK 12: Ringen und Kämpfen

<b>Schwerpunkt:</b>	alle Schulformen
<b>Zeitblock:</b>	13:00 – 14:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Gymnastikraum
<b>Referent/in:</b>	Helge Ebbinghaus

Dieser Inhaltsbereich des Schulsports umfasst Kampfspiele und Zweikampfsituationen ohne und vor allem mit direktem Körperkontakt, wobei das Miteinander im Vordergrund steht.

Ringen und Kämpfen in der Schule ist hier nicht als normierte Sportart, sondern allgemeiner als regelgeleitetes Miteinander-Kämpfen zu verstehen.

Die TN (Vorerfahrungen sind nicht erforderlich) sollen adressatengerecht eigene Erfahrungen im schulischen Ringen und Kämpfen sammeln und diese reflektieren. Der Arbeitskreis ist als exemplarischer Durchlauf durch schulformübergreifende Unterrichtsvorhaben geplant und beachtet hierbei besonders die Einführung in die Zweikampfsportart Judo.

Angesichts der Kürze der Zeit werden folgende Unterrichtsschwerpunkte exemplarisch angesprochen:

- Gegeneinander setzt miteinander voraus
- Spielerische Kampfformen kennen lernen und erfahren
- Kooperative Techniken aus körpernahen Zweikampfsportarten erlernen und erproben
- Verantwortung, Achtsamkeit und Fürsorge im Umgang mit sich und anderen erfahren
- Sicher fallen lernen und erfahren
- Kräfte messen und kämpfen am Boden und im Stand

**Hinweis:** Bitte älteres und langes Sportzeug, möglichst ohne Reißverschluss (z.B. alten Jogginganzug) anziehen.