

Inhalte Klasse 1-6	Anmerkungen
<p>Erster Teil: von der Kooperation zur Konkurrenz zur Konfrontation – vom der körperlichen Distanz zur Nähe (1.+2. Std.)</p> <p>Begrüßung: Einführung des Begrüßungsrituals (im Judo)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Allgemeine Erwärmung von Muskulatur und Herz-Kreislauf-System durch (<i>Skript Lehrerfortbildung des NJV; Martin v. d. Benken</i>): <ul style="list-style-type: none"> - Schattenlaufen: Zur Musik bewegen sich Paare mit unterschiedlichen Laufarten. Der Hintere folgt dem Vorderen wie ein Schatten. - Spiegelbild: Desgleichen in der face-to-face-Situation (sich zugewandt) 2. Körperkontakt freudvoll einführen durch: <ul style="list-style-type: none"> - Der Sekundenkleber (<i>Judo spielend lernen, S.45</i>): Zur Musik bewegen sich Paare an den Schultern „zusammengeklebt“ durch den Raum. Ein Partner gibt das Kommando an und beginnt sich zu bewegen. Der andere muss versuchen, den Kontakt zu halten. - Der Kuhstall (<i>Judo spielend lernen, S. 48</i>): Drei Kinder finden sich zusammen, wer übrig bleibt ist automatisch eine Kuh. Zwei Kinder halten sich an den Händen fest und bilden den Kuhstall, in dessen Mitte die Kuh steht. Auf Kommando „Kuh sucht Stall“ bzw. „Stall sucht Kuh“ erfüllen die Kinder die dementsprechende Bewegungsaufgabe. 3. Konkurrenz freudvoll einführen durch: <ul style="list-style-type: none"> - Klammerklaue 1 (<i>in Anlehnung: an Judo spielend lernen, Tücherklaue, S. 60</i>): Die Paare bekommen zusammen eine Wäscheklammer, die hinten an den T-Shirt-Bund des einen Partners geklemmt wird. 	<p>Die Struktur der ersten beiden Module entstammt dem Skript zur Lehrerfortbildung des NJV; Martin v. d. Benken</p> <p><i>Schaffen eines gemeinsamen Anfangs-/bzw. Endrituals, auch für die späteren Zweikämpfe, führt zur besseren Konzentration, Ruhe in den Situationen und damit zur besseren Übersicht sowie einem geregelten Rahmen in Zweikampfsituationen.</i></p> <p>Organisation: Partnerwechsel, Begrüßung jeweils durch eine Verbeugung</p> <p>Anmerkung: Zu Beginn langsame und einfache Bewegungen können fortlaufend schwieriger und schneller werden.</p> <p><i>Verbesserung der taktilen Wahrnehmung (Einschätzen/Wahrnehmen von Bewegungen, Druck und Stärke eines Partners)</i></p> <p><i>Verbesserung der Reaktions- und Kooperationsfähigkeit</i></p> <p>Organisation: Partnerwechsel</p> <p>Die Klammer darf nicht verdeckt oder festgehalten werden. Dritte dürfen in einen laufenden Zweikampf nicht eingreifen.</p>

Dieser bekommt einen Meter Vorsprung und muss versuchen eine festgelegte Strecke krabbelnd zurückzulegen, ohne dass ihm die Klammer vom Verfolger geklaut wird (gemeinsames Startsignal durch den Trainer). Danach wird gewechselt.

- **Klammerklau 2:** Alle Kinder bekommen eine Klammer, klemmen sich diese vorne ans T-Shirt und laufen durch die Halle. Wenn mit einem Mitspieler Blickkontakt aufgenommen wurde, kommt es zum Zweikampf um die Klammer. Nach Eroberung der Klammer wird diese zurückgegeben und ein neuer Partner gesucht.
- **Klammerabgabe:** Die Voraussetzungen sind die gleichen wie im Spiel zuvor. Unterschied ist, dass die Klammer in der Hand getragen wird und nach Partnerfindung durch Blickkontakt versucht wird, diese an der Wäsche (T-Shirt/Hose) des Partners festzuklemmen.
- **Indianerkampf 1:** (*Skript Lehrerfortbildung des NJV; Martin v. d. Benken, in Anlehnung an Kämpfen mit dem Spiegelbild, Judo spielend lernen, S. 74*):
Zwei Partner stehen sich gegenüber und versuchen, sich gegenseitig dazu zu bringen, einen Schritt zu machen. Die Füße stehen schulterbreit, parallel zueinander. Dafür stoßen sie dem Anderen gegen die Schulter und die Hüfte. Es darf immer nur eine Hand benutzt werden.
- **Indianerkampf 2:** Wer den Partner dreimal zu einem Schritt veranlasst hat, gewinnt, der Verlierer macht dreimal Hampelmann.

4. Kognitive Phase zu den Bedingungen freudvollen Kämpfens:

„Wie muss mein Partner sich verhalten, dass mir das Kämpfen Spaß macht?“

Mögliche Äußerungen:

- Er darf sich nicht so schwer machen.
- Er soll mir eine Chance lassen.
- Er soll sich an die Regeln halten/ Er soll fair kämpfen.

Verbesserung der Kommunikation und Reaktion

Sicherheitsaspekt: Abhängig von der Größe des Raumes und dem Alter der SuS einen/zwei Beobachter als Schiedsrichter pro Paar einführen

Organisation: viele Partnerwechsel

Verbesserung des Gleichgewichts

Regeln beim Kämpfen:

- Es ist alles verboten, was weh tut.
- Wenn etwas weh tut, stoppt der Kampf (Stoppsignal vereinbaren).
- Niemand muss einen Zweikampf eingehen, wenn der andere zu groß oder zu stark ist (*gerade zu Beginn soll auch das phasenweise Zuschauen erlaubt sein, um neuen Mut oder neue Motivation zu gewinnen.* → SuS sind

<p>- Er darf mir nicht weh tun.</p> <p>→ Erstellen eines Regelplakates</p> <p>5. In die Konkurrenz mehr Körperkontakt einfließen lassen durch:</p> <p>- Felderkampf (<i>Judo spielend lernen, S. 66</i>): Beide Partner versuchen sich aus einem Mattenfeld von ca. 2-4 m² herauszuschieben und selbst mit mindestens einem Körperteil innerhalb des Feldes zu bleiben.</p> <p>- Das Pfützenspiel (<i>Judo spielend lernen, S. 67</i>): Zwei Partner stehen sich so gegenüber, dass zwischen ihnen Kreidekreis/Gymnastikring/Judogürtel als Pfütze liegt. Sie fassen sich an den Händen an und versuchen den Partner in die „Pfütze“ zu ziehen.</p> <p>Mögliches Abschlussgespräch: Abgrüßen</p>	<p><i>z.T. nicht freiwillig im Projekt!!! Schulpflicht!</i></p> <p>Organisation: Partnerwechsel</p> <p><i>Verbesserung des Gleichgewichts; Nutzen von Aktion und Reaktion</i></p> <p>Anmerkung: Die Regeln ggf. in Erinnerung rufen und entstehende Konflikte aufgreifen, um das Regelwerk anzupassen. Hieraus kann z.B. auch die Erarbeitung von O-Soto-otoshi als Grobform oder das zweite Modul folgen</p> <p>Umsetzung hängt auch von der Ausstattung der Halle (Matten) ab.</p>
--	---