

„Zweikämpfe regeln“

1. EINORDNUNG IN DAS KOMPETENZRASTER

KOMPETENZMODELL Sekundarstufe I und II		SELBST-KOMPETENZ			SOZIAL-KOMPETENZ			METHODEN-KOMPETENZ			FACH-KOMPETENZ		
		KÖRPERBEZOGEN Wahrnehmen – Einschätzen – Nutzen	KOGNITIONS- und SOZIALBEZOGEN Bewegen – Reflektieren – Sinn herstellen	EMOTIONSBEZOGEN Erleben – Wahrnehmen – Regulieren	REGELN und FAIRNESS Kennen – Einhalten – Verändern	KOMMUNIKATION und KOOPERATION Denken – Sprechen – Handeln	AUFGABEN, ROLLEN und LEITEN Verstehen – Übernehmen – Reflektieren	LERNEN LERNEN Interesse wecken – Lernkompetenz entwickeln	PLANUNG und ORGANISATION Vereinbaren – Umsetzen - Kontrollieren	SICHERHEIT und GESUNDHEIT Wahrnehmen – Einschätzen - Handeln	KONDITIONELLE und KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN	SPORTARTSPEZIFISCHES KÖNNEN und WISSEN	SPORTARTÜBERGREIFENDES KÖNNEN und WISSEN
		KÖNNEN			+	WISSEN			+	WOLLEN			
LEHRSTOFF	ALLG. SPORTMOTORISCHE FÄHIGKEITEN												
	TURNEN												
	LEICHTATHLETIK												
	SCHWIMMEN												
	SPORTSPIELE												
	GYMNASTIK, TANZ, AKROBATIK												
	ROLL- und GLEITSPORTARTEN												
	ZWEIKÄMPFE												
WEITERE SPORTARTEN													

Idee: A. Raderbauer, V. Oesterheld, Bearbeitung: V. Oesterheld, M. Huemer, 25.2.2018

KONKRETISIERUNG DER (TEIL-)KOMPETENZEN FÜR DIE KLASSENSTUFE

Sekundarstufe I: 05: <input type="checkbox"/> 06: <input type="checkbox"/> 07: <input checked="" type="checkbox"/> 08: <input type="checkbox"/> Sekundarstufe II: 09: <input type="checkbox"/> 10: <input type="checkbox"/> 11: <input type="checkbox"/> 12: <input type="checkbox"/> 13: <input type="checkbox"/>	
KOMPETENZBEREICHE / TEILKOMPETENZ(EN) / DESKRIPTOREN	
METHODEN- KOMPETENZ	Die Schüler/innen können Wettkämpfe und Spiele im Klassenrahmen organisieren. WETTKÄMPFE: Der/ die Schüler/in kann Aufgaben in Einzel- und Gruppenwettkämpfen übernehmen. <i>(BK) Kann Aufgaben eines Kampfrichters/einer Kampfrichterin ausführen</i>
FACH- KOMPETENZ	Die Schüler/innen können in Zweikampfformen bestehen RITUALE UND REGELN: Der/die Schüler/in kann Rituale und Regeln des Zweikampfs einhalten und anpassen. <i>(BM) Kann die Rituale beim Kämpfen einhalten</i> <i>(AK) Kann die Regeln von Zweikämpfen wiedergeben</i> <i>(AK) Kann die Regeln in Zweikämpfen befolgen</i> <i>(BK) Kann sich in das Anpassen von Regeln mit Ideen einbringen</i> TECHNIK: Der/die Schüler/in kann technische Anforderungen beim Kämpfen erfüllen. <i>(AM) Kann in kleinen Kämpfen seine Kraft dosiert einsetzen</i> <i>(BM) Kann Bewegungsfertigkeiten (Gleichgewicht, Krafteinsatz, ...) beim Kämpfen in Angriff und Verteidigung einsetzen</i>
INHALTSBEREICHE / LEHRSTOFF (Sportarten / Bewegungshandlungen)	
- Zweikämpfe	- Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen - Spielerische Bewegungshandlungen

BEZUG ZUM LEHRPLAN

Der Unterstufenlehrplan sieht für die 7. Schulstufe als *Bildungs- und Lehraufgabe* im Bereich der Fachkompetenz (motorische Fertigkeiten – Zweikämpfe) vor, dass die Schüler/innen dazu fähig sind, in kleinen Kämpfen einfache technische Elemente einzusetzen (ziehen, schieben, Bein stellen) und vereinbarte Regeln einzuhalten (Stoppsignale setzen/beachten). Hinsichtlich Methodenkompetenz (Organisation) sollen die Schüler/innen in der Lage sein, organisatorische Aufgaben zu übernehmen. Im Bereich der Sozialkompetenz ist vorgesehen, dass die Schüler/innen eigene Bedürfnisse einbringen und die Bedürfnisse anderer wahrnehmen und akzeptieren.

Der *Lehrstoff* der 7. Jahrgangsstufe gibt für den Bereich der Fachkompetenz im Feld Zweikampf vor, dass die Schüler/innen die eigene Stärke und die Stärke des Gegners einschätzen und den Umgang mit Aggressionen beherrschen sollen. Zudem soll ihnen die Möglichkeit zu Rauf- und Rangelwettkämpfen gegeben werden, sowie die Gegnerauswahl selbst zu bestimmen und Regeln und Rituale einhalten zu können (Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten – Zweikämpfe). Im Bereich der Methodenkompetenz soll das Ziel der Schüler/innen sein, Schiedsrichterassistenzaufgaben wie z.B. das Zählen des Spielstandes übernehmen zu können. Für den Bereich der Sozialkompetenz sind Einstellungen, Erwartungen und Interessen als relevanter Lehrstoff angegeben.

Das vorliegende Evaluationsbeispiel greift, vor dem Hintergrund der aus dem Kompetenzkatalog ausgewählten Teilkompetenzen, diese Aspekte auf und wird damit den Lehrplanvorgaben gerecht. Die genannten Aspekte der Sozialkompetenz sind im Inhaltsfeld Zweikampf von großer Bedeutung und fließen ebenfalls mit ein. Die Evaluation richtet sich allerdings auf die (Teil-)Kompetenzen der Bereiche Fach- und Methodenkompetenz.

AUFGABENSTELLUNG

Die Schüler/innen bilden selbstständig Dreiergruppen.

Teil 1

In einem Unterrichtsgespräch mit allen Schüler/innen gemeinsam, aber bereits mit eingeteilten Teams, werden die Grundregeln für einen fairen Zweikampf wiederholt (Wissen aus den vorangegangenen Einheiten).

z.B.

- Verwende nur erlaubte Techniken (Schieben, Drücken, Stoßen, Täuschen, Ziehen)
- „Stopp“ gilt immer und sofort
- Erlaubt ist außerdem: den/die Gegner/in selbst aussuchen, Nein sagen
- Kämpfe mit Deinem/r Gegner/in und nicht gegen ihn/sie
- Kämpfe intensiv aber nicht grob

Anschließend erhält jede Dreiergruppe ein Stationsblatt (siehe Anhang). Dieses ist allerdings noch nicht vollständig. Auf dem Stationsblatt finden sich der Name der Station und die Spielidee. Es fehlen: 1. ein Anfangsritual, 2. die genauen Spielregeln, 3. präzise Hinweise zu Sicherungsmaterial (wo nötig). Die konkrete Ausgestaltung dieser Punkte liegt bei den Schüler/innen.

Teil 2: Anfangsritual ausdenken

Die Schüler/innen denken sich in den Dreiergruppen gemeinsam jeweils ein Anfangsritual für ihre Station aus. Sie schreiben eine Anleitung dazu auf das Stationsblatt, so dass die anderen Teams das Anfangsritual verstehen und ausführen können. Dazu stehen 10 Minuten zur Verfügung.

Teil 3: Spielregeln und Material festlegen

Anschließend gibt die Lehrperson bekannt, wo in der Halle welche Station positioniert ist (z.B. anhand eines Stationsplans, der ausgehängt wird). Die Schüler/innen arbeiten nun selbstständig. Sie entscheiden welches Material sie nutzen wollen und legen die Spielregeln fest. Die Spielregeln werden ebenfalls auf dem Stationsblatt festgehalten. Die Arbeitszeit beträgt 15 Minuten.

Danach kommen alle Schüler/innen zusammen. Das Stationsblatt bleibt an den Stationen. Als Vorbereitung für den nächsten Teil werden die Aufgaben des Kampfrichters/der Kampfrichterin bei Zweikämpfen wiederholt (Wissen aus den vorangegangenen Einheiten).

Aufgaben des Kampfrichters/der Kampfrichterin:

z.B.

- Regeln zusammenfassend ansagen
- Beginn des Rituals ansagen
- Signal zum Beginn des Kampfes geben
- Auf regelgerechtes Kämpfen achten
- Faires Verhalten einfordern, bei Regelverletzung oder grobem Verhalten einschreiten
- Punkte zählen
- Kampf beenden

Teil 4: Stationen ausprobieren, Kampfrichter/in sein

Nun werden die entwickelten Stationen ausprobiert. Die Wahl der nächsten Station ist frei (Station ohne Wartezeit wählen). An jeder besuchten Station soll jedes Gruppenmitglied einmal Schiedsrichter/in und zweimal Kämpfer/in gewesen sein. Die Lehrperson hat im Blick, ob bei allen Stationen entsprechend den Sicherheitsregeln gearbeitet wird. Das Ausprobieren der Stationen endet auf ein Zeichen der Lehrperson.

In einem Abschlussgespräch werden die Erfahrungen an den Stationen besprochen. Mögliche Reflexionsfragen können sein:

- Welche Stationen waren besonders ansprechend? Warum?
- Waren die Regeln an den Stationen klar?
- Hat der Zweikampf nach den Regeln funktioniert?
- Hat sich der/die Schiedsrichter/in um das Einhalten der Regeln bemüht?
- Hat das Kämpfen Freude gemacht?
- Was sollte man beibehalten an den verschiedenen Stationen? Was sollte verändert werden?

Mögliche Ergänzung: Die Schüler/innen nehmen sich aus einer Tüte/Kiste drei Wäscheklammern und legen sie zu den drei Stationen, die ihnen am besten gefallen haben. Die Einschätzung kann dann z.B. den Ausgangspunkt des Unterrichtsgesprächs bilden.

DIDAKTISCH-METHODISCHE HINWEISE

Intention

Im Bereich Ringen und Raufen (Zweikämpfe) sollten die Schüler/innen die Möglichkeit haben, ihre/n Gegner/in selbst zu wählen. Nachdem innerhalb der Gruppe die Rollen der Kämpfenden und des Schiedsrichters/der Schiedsrichterin gewechselt werden, ist die selbstbestimmte Bildung der Dreiergruppen bedeutsam. Die Gruppen werden bereits vor dem Unterrichtsgespräch zu Grundregeln im Kämpfen eingeteilt, so dass die Informationen direkt auf die eigene Gruppe bezogen werden können.

Die jeweilige Aufgabe (siehe Stationsblätter im Anhang) gibt den Rahmen vor, der dann ausgestaltet werden soll. Die Intention ist hier, einen klaren Rahmen zu schaffen, so dass eine Verbindlichkeit besteht, aber dennoch Freiraum zur Gestaltung bleibt. Was in diesem Freiraum entsteht (ausgedachtes Ritual, konkrete Regeln für Zweikämpfe) ist die Basis für die Evaluation.

Die ausgestalteten Aufgaben bilden auch die Grundlage für die folgende Aktivität der Schüler/innen als Kampfrichter/innen, die ebenfalls Teil der Evaluation ist. Das miteinander Kämpfen selbst, d.h. das Erproben an den entwickelten Stationen, bildet die Basis für die Evaluation der Teilkompetenzen der Fachkompetenz im Inhaltsfeld Zweikämpfe.

Voraussetzungen

Die Evaluationsaufgabe steht am Ende eines Unterrichtsabschnitts, in dem das Inhaltsfeld Zweikämpfe behandelt wurde. Über geeignete Spielformen und Aufgaben konnte die Lehrkraft feststellen, dass in der Gruppe keine heiklen Aggressionsformen auftreten und Berührungen sowie Körperkontakt mit Mitschüler/innen in einer für die Schüler/innen passenden Form möglich sind (entsprechende Absprache „berühren dürfen“). Die Schüler/innen kennen zudem grundlegende Regeln beim Ringen und Raufen und wissen um sicherheitsbezogene Aspekte beim miteinander Kämpfen. Auch bekannt ist ihnen, dass das Kämpfen mit einem/r Gegner/in immer auch ein Miteinander ist und trotz Wettstreit nur gemeinsam denkbar ist. Alles was geschieht muss immer von allen Beteiligten als passend empfunden werden.

Die Schüler/innen haben sich außerdem im Bereich der Fachkompetenz (sportartspezifisches Wissen und Können) bereits mit der Bedeutung sportart- bzw. bewegungsfeldspezifischer Regeln und deren Einhaltung befasst. Hinsichtlich der Sozialkompetenz sind sie in der Lage, eigene Bedürfnisse zu äußern und die ihrer Mitschüler/innen ansatzweise wahrzunehmen.

Durchführung

Die Lehrperson wandert während der Durchführungsphase durch die Halle, um den Überblick über die Zweikämpfe zu haben und gegebenenfalls, d.h. bei besonderen Vorkommnissen, unmittelbar an einer Station präsent sein zu können.

Material:

- 1 Medizinball
- 1 Schwimmmudel (oder alternatives Material)
- 2 Tücher
- Schleifen, Springseil, o.ä.
- 1 Langbank oder Übungsbalken
- Turnmatten zum Absichern nach Bedarf (siehe Aufgabenstellungen)
- 1 Weichboden
- 1 Stationsblatt pro Dreiergruppe plus Stift

Sollten die Stationen aufgrund der Anzahl an Schüler/innen (Klassengröße) gedoppelt werden, erhöht sich der Materialbedarf entsprechend.

HINWEISE ZUR EVALUATION

Evaluation durch die Schüler/innen

Eine Evaluation durch die Schüler/innen erfolgt im Zuge des abschließenden Unterrichtsgesprächs. Hier erhält die Lehrperson indirekt einen Einblick hinsichtlich der Teilkompetenz *„Kann sich in das Anpassen von Regeln mit Ideen einbringen“*, ebenso wie in die oben genannten Teilkompetenzen zum Handeln als Kämpfer/innen sowie zur Tätigkeit als Kampfrichter/innen (siehe Reflexionsfragen unter 4., Teil 4). Im Unterrichtsgespräch ergeben sich auch Hinweise bezüglich der Schüler/inneninteressen. Diese Hinweise werden ergänzt durch die eventuell verteilten Wäscheklammern (siehe ebenfalls 4., Teil 4) Hinweise. Diese Einschätzungen erfolgen allerdings nur auf Gruppenebene (für drei Schüler/innen gemeinsam) und nicht für den/die individuelle/n Schüler/in.

Evaluation durch die Lehrperson

Die Evaluation durch die Lehrperson richtet sich sowohl auf eine Einschätzung der Fachkompetenz als auch der Methodenkompetenz – bei den Kämpfenden sowie bei der Tätigkeit als Kampfrichter/in. Die oben genannten Teilkompetenzen beider Bereiche (siehe 2.) finden sich in dem untenstehenden Beobachtungsbogen wieder. Eine umfassende Evaluation wäre denkbar, wenn sich die Lehrperson in der Phase des Ausprobierens aller Zweikampfstationen an einer ausgewählten Station positioniert, um dort alle Kleingruppen nacheinander zu beobachten. Dies ist allerdings aus Sicherheitsgründen bzw. Gründen der Aufsichtspflicht nicht angeraten, außer es ist eine zweite Lehrkraft anwesend.

Durch das Einsammeln der Stationsblätter und die darauf festgehaltenen Spielregeln erhält die Lehrperson einen Einblick in die Fähigkeit der Schüler/innen sich schlüssige Regeln auszudenken. Die Teilkompetenz *„Kann sich in das Anpassen von Regeln mit Ideen einbringen“* lässt sich im gegebenen Rahmen anhand einer Beobachtung durch die Lehrperson in der Erarbeitungsphase evaluieren. Allerdings ist es nicht möglich, alle Gruppen im Prozess zu beobachten. Denkbar ist nur ein exemplarischer Einblick in den Arbeitsprozess von einigen Kleingruppen.

Zweikämpfe regeln – Unterrichtsbeispiel-Evaluationsaufgabe

Beobachtungsbogen Lehrperson

Dreiergruppen	Kampfrichter/in				Kämpfer/in			
	Gibt Regeln klar wieder	Gibt klare Signale	Zählt Punkte-stand korrekt	Greift in Ablauf ein wenn notwendig	Hält das Ritual ein	Befolgt die Regeln	Setzt Kraft dosiert ein	Setzt Bewegungsfertigkeiten ein
...								

ANHANG: STATIONSBLÄTTER

Station „Standhalten“
<p><u>Anfangsritual</u> (vor Beginn jedes Kampfes):</p>
<p><u>Spielidee:</u></p> <p>Zwei Kämpfer/innen stehen sich gegenüber und legen die Hände flach aneinander. Durch z.B. Schieben, Drücken, plötzliches Nachgeben versuchen sie sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.</p> <p>Mögliche Varianten: Hockstand, auf einem Bein, eine Hand auf dem Rücken, etc.</p> <p><i>Festzulegende Spielregeln: u.a. welche Position nehmen die Kämpfer/innen ein? Beide Hände oder nur eine? Wann und für was werden Punkte vergeben? Wie viele Runden werden gespielt? Wie wird der/die Sieger/in ermittelt?</i></p>
<p><u>Spielregeln:</u></p>
<p><u>Grundregeln beim Zweikampf:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Verwende nur erlaubte Techniken (Schieben, Drücken, Stoßen, Täuschen, Ziehen)• „Stopp“ gilt immer und sofort• Erlaubt ist außerdem: den/die Gegner/in selbst aussuchen, Nein sagen• Kämpfe mit Deinem/r Gegner/in und nicht gegen ihn/sie• Kämpfe intensiv aber nicht grob (blaue Flecken vermeiden)

Station „Kampf mit den Füßen“
<p><u>Anfangsritual</u> (vor Beginn jedes Kampfes):</p>
<p><u>Spielidee:</u></p> <p>Zwei Kämpfer/innen sitzen sich gegenüber und legen die Fußsohlen aneinander. Durch z.B. Schieben und Drücken versuchen sie den/die Gegner/innen zum Abrollen auf den Rücken zu zwingen.</p> <p><i>Festzulegende Spielregeln: u.a. wann zählt es als Punkt? Dürfen die Fußsohlen voneinander gelöst werden? Wie viele Runden werden gespielt? Wann gibt es eine/n Sieger/in?</i></p>
<p><u>Spielregeln:</u></p>
<p><u>Grundregeln beim Zweikampf:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Verwende nur erlaubte Techniken (Schieben, Drücken, Stoßen, Täuschen, Ziehen)• „Stopp“ gilt immer und sofort• Erlaubt ist außerdem: den/die Gegner/in selbst aussuchen, Nein sagen• Kämpfe mit Deinem/r Gegner/in und nicht gegen ihn/sie• Kämpfe intensiv aber nicht grob (blaue Flecken vermeiden)

Station „Nudelkampf“	
<u>Anfangsritual</u> (vor Beginn jedes Kampfes):	
<u>Spielidee:</u> Zwei Kämpfer/innen stehen sich auf einer Langbank gegenüber. Sie halten jeweils das Ende einer Schwimmnudel in der Hand (anderes Material auch möglich). Wer muss zuerst die Langbank verlassen? <i>Festzulegende Spielregeln: u.a. wie wird die Schwimmnudel gehalten, mit beiden Händen, mit nur einer Hand? Dürfen sich die Kämpfer/innen mit den Füßen vom Ort bewegen? Wie viele Runden werden gespielt? Wann wird eine/r der Gegner/innen zum Sieger/zur Siegerin erklärt?</i>	
<u>Spielregeln:</u>	<i>Mattensicherung!</i>
<u>Grundregeln beim Zweikampf:</u> <ul style="list-style-type: none">• Verwende nur erlaubte Techniken (Schieben, Drücken, Stoßen, Täuschen, Ziehen)• „Stopp“ gilt immer und sofort• Erlaubt ist außerdem: den/die Gegner/in selbst aussuchen, Nein sagen• Kämpfe mit Deinem/r Gegner/in und nicht gegen ihn/sie• Kämpfe intensiv aber nicht grob (blaue Flecken vermeiden)	

Station „Revier-Kampf“	
<u>Anfangsritual</u> (vor Beginn jedes Kampfes):	
<u>Spielidee:</u> Zwei Kämpfer/innen befinden sich auf einer Weichbodenmatte. Beide sind im Vierfüßlerstand. Ziel ist, den/die Gegner/in von der Matte, also aus dem Revier, zu befördern. Aufstehen ist dabei nicht erlaubt. <i>Festzulegende Spielregeln: u.a. wie darf der/die Gegner/in gefasst werden? Wie nicht? Wann bzw. für was werden Punkte vergeben? Wie viele Runden werden gespielt? Wer hat wann gewonnen?</i>	
<u>Spielregeln:</u>	<i>Mattensicherung!</i>
<u>Grundregeln beim Zweikampf:</u> <ul style="list-style-type: none">• Verwende nur erlaubte Techniken (Schieben, Drücken, Stoßen, Täuschen, Ziehen)• „Stopp“ gilt immer und sofort• Erlaubt ist außerdem: den/die Gegner/in selbst aussuchen, Nein sagen• Kämpfe mit Deinem/r Gegner/in und nicht gegen ihn/sie• Kämpfe intensiv aber nicht grob (blaue Flecken vermeiden)	

Station
„Verbrannt“

Anfangsritual (vor Beginn jedes Kampfes):

Spielidee:

Ein Medizinball liegt zwischen zwei Kämpfer/innen. Beide versuchen sich gegenseitig so zu ziehen, dass der andere den Medizinball berührt.

Festzulegende Spielregeln: Halten sich die Kämpfer/innen an den Händen oder nutzen sie ein Material (z.B. Schleife, Springseil)? Beide Hände oder nur eine? Was ist erlaubt und was nicht? Wie viele Runden werden gespielt? Wann gibt es eine/n Sieger/in?

Spielregeln:

*Evtl. auf Matten durchführen!
(je nach Spielregeln)*

Grundregeln beim Zweikampf:

- Verwende nur erlaubte Techniken (Schieben, Drücken, Stoßen, Täuschen, Ziehen)
- „Stopp“ gilt immer und sofort
- Erlaubt ist außerdem: den/die Gegner/in selbst aussuchen, Nein sagen
- Kämpfe mit Deinem/r Gegner/in und nicht gegen ihn/sie
- Kämpfe intensiv aber nicht grob (blaue Flecken vermeiden)

Station
„Kampf ums Tuch“

Anfangsritual (vor Beginn jedes Kampfes):

Spielidee:

Zwei Kämpfer/innen sind sich auf Matten gegenüber. In ihrem Hosenbund steckt hinten jeweils ein Tuch. Beide versuchen dem/der Gegner/in das Tuch abzunehmen.

Festzulegende Spielregeln: u.a. welche Position nehmen die Kämpfer/innen ein (im Stehen, im Kniestand)? Darf der/die Gegner/in festgehalten werden? Wann werden Punkte vergeben? Wie viele Runden werden gespielt? Wann hat eine/r gewonnen?

Spielregeln:

Auf Matten durchführen!

Grundregeln beim Zweikampf:

- Verwende nur erlaubte Techniken (Schieben, Drücken, Stoßen, Täuschen, Ziehen)
- „Stopp“ gilt immer und sofort
- Erlaubt ist außerdem: den/die Gegner/in selbst aussuchen, Nein sagen
- Kämpfe mit Deinem/r Gegner/in und nicht gegen ihn/sie
- Kämpfe intensiv aber nicht grob (blaue Flecken vermeiden)

Station „Abschütteln“	
<p><u>Anfangsritual</u> (vor Beginn jedes Kampfes):</p>	
<p><u>Spielidee:</u></p> <p>Ein/e Kämpfer/in befindet sich in der niedrigen Bankposition auf der Matte. Der/die Gegner/in liegt auf seinem Rücken. Der/die Kämpfer/in in Bankposition versucht den/die Gegner/in abzuschütteln.</p> <p><i>Festzulegende Spielregeln: u.a. welche Position hat der/die liegende Gegner/in auf der Bank? Darf der/die untere Kämpfer/in die Hände vom Boden lösen? Werden Punkte vergeben, oder z.B. die Zeit gestoppt? Wie viele Runden werden gespielt, bevor gewechselt wird? Wer hat wann gewonnen?</i></p>	
<p><u>Spielregeln:</u></p>	<p><i>Auf Matten durchführen!</i></p>
<p><u>Grundregeln beim Zweikampf:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Verwende nur erlaubte Techniken (Schieben, Drücken, Stoßen, Täuschen, Ziehen)• „Stopp“ gilt immer und sofort• Erlaubt ist außerdem: den/die Gegner/in selbst aussuchen, Nein sagen• Kämpfe mit Deinem/r Gegner/in und nicht gegen ihn/sie• Kämpfe intensiv aber nicht grob (blaue Flecken vermeiden)	

Station „Verdrängungskampf“
<p><u>Anfangsritual</u> (vor Beginn jedes Kampfes):</p>
<p><u>Spielidee:</u></p> <p>Zwei Kämpfer/innen stehen Rücken an Rücken. Sie versuchen sich aus einem bestimmten Feld zu schieben.</p> <p><i>Festzulegende Spielregeln: u.a. wie werden die Arme gehalten? Wie groß ist die „Arena“ und wie ist sie markiert? Wann genau wird ein Punkt vergeben? Wie viele Runden werden gespielt? Wie wird der/die Sieger/in ermittelt?</i></p>
<p><u>Spielregeln:</u></p>
<p><u>Grundregeln beim Zweikampf:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Verwende nur erlaubte Techniken (Schieben, Drücken, Stoßen, Täuschen, Ziehen)• „Stopp“ gilt immer und sofort• Erlaubt ist außerdem: den/die Gegner/in selbst aussuchen, Nein sagen• Kämpfe mit Deinem/r Gegner/in und nicht gegen ihn/sie• Kämpfe intensiv aber nicht grob (blaue Flecken vermeiden)

Die Spielformen stammen aus folgenden Quellen:

http://www.ostbelgienbildung.be/PortalData/21/Resources/downloads/schule_ausbildung/schulische_ausbildung/02_-_Kaempfen_nach_Regeln.pdf

<https://www.sichere-schule.de/media/upload/kaempfen-im-sportunterricht.pdf>

Idee: A. Raderbauer, V. Oesterhelt, Bearbeitung: V. Oesterhelt, M. Huemer