

UNTER  
RICHTS  
REIHE

# KÄMPFEN

Einführung in Pointfighting



WIMASU

PROBEMATERIAL



WIMASU.de

Jonas Wibowo

:: Innovativer Sportunterricht :: Innovativer Sportunterricht :: Innovativer Sportunterricht ::

**INHALT**

1. VORBEMERKUNGEN	..... 2
2. VERLAUF DER UNTERRICHTSREIHE	..... 3
1. DS KAMPFSPORTARTEN IM ÜBERBLICK	..... 3
2. DS EINFÜHRUNG IN DAS POINTFIGHTING MIT SCHULTER-OBERSCHENKELTICKEN	..... 6
3. DS TAKTIK BEIM POINTFIGHTING MIT SCHULTERTICKEN	..... 9
4. DS POINTFIGHTING-TEAMTURNIER	..... 11
3. WARM UP - IDEEN	..... 13
LITERATURVERZEICHNIS UND TIPPS	..... 15
SPICKZETTEL FÜR DIE DOPPELSTUNDEN	..... 16
WIMASU - WIR MACHEN SPORTUNTERRICHT	..... 20



**AUTOR**

Dr. Jonas Wibowo ist Lehrer für Politik und Sport in Hamburg und forscht zur Zeit an der Universität Hamburg im Bereich Lehreraus- und fortbildung. Jonas ist Träger des 1. Dan Kickboxen und trainierte erfolgreich Jugendliche in diesem Bereich.

**PROBEMATERIAL**

© WIMASU.de 2016 Janes Veit und Christoph Walther GbR

Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.

wimasu.de/pointfight

Fotos/Illustrationen: Janes Veit

Die abgebildeten Personen stimmen der Veröffentlichung zu.

Diese Unterrichtsreihe ist für den Einsatz im eigenen Unterricht bestimmt. Bitte die Materialien NICHT weitergeben, sondern bei Interesse an uns verweisen. Bei Interesse vergeben wir gerne eine Schullizenz, sodass die Materialien innerhalb der eigenen Schule ausgetauscht werden dürfen.

## 1. DS KAMPFSPORTARTEN IM ÜBERBLICK



### Besprechungsphase

**Noch vor Stundenbeginn können** verschiedene Karten mit Kampfsportarten in der Halle sichtbar aufgehängt werden (mit Magneten an ein Whiteboard, mit Klebe- oder Hakenband an der Wand). Zumindest ein Teil der Schüler wird sich den Karten interessiert zuwenden und anhand von Vorerfahrungen und anderem Vorwissen austauschen. Nach der Begrüßung sollte in der einführenden Besprechungsphase der Austausch der Schüler im Plenum stattfinden und die Schüler bekommen Gelegenheit Vorerfahrungen und Wissen zu äußern. Ggf. können noch nicht angebrachte Beiträge der Schüler auf Moderationskarten ergänzt werden. Unklare Karten müssen noch nicht weiter besprochen werden.

Nach der ersten Besprechungsphase werden durch eine Stationsarbeit Erfahrungen ermöglicht, die verschiedene Aspekte unterschiedlicher Gruppen von Kampfsportarten thematisieren (vgl. Kap. 2.2). Drei der Stationen sind von der Anforderungsstruktur den Nahdistanzkampfsportarten zuzuordnen (Sumo, Ringen, Linienziehen) und drei der Stationen sind der Gruppe der Mitteldistanzkampfsportarten zuzuordnen (Liegestütze-Ticken, Klammerklaue, Schulter-Ticken). Die Stationen sind in der unten stehenden Tabelle dargestellt. Als Ritual für

### Überblick



60-80 Min.

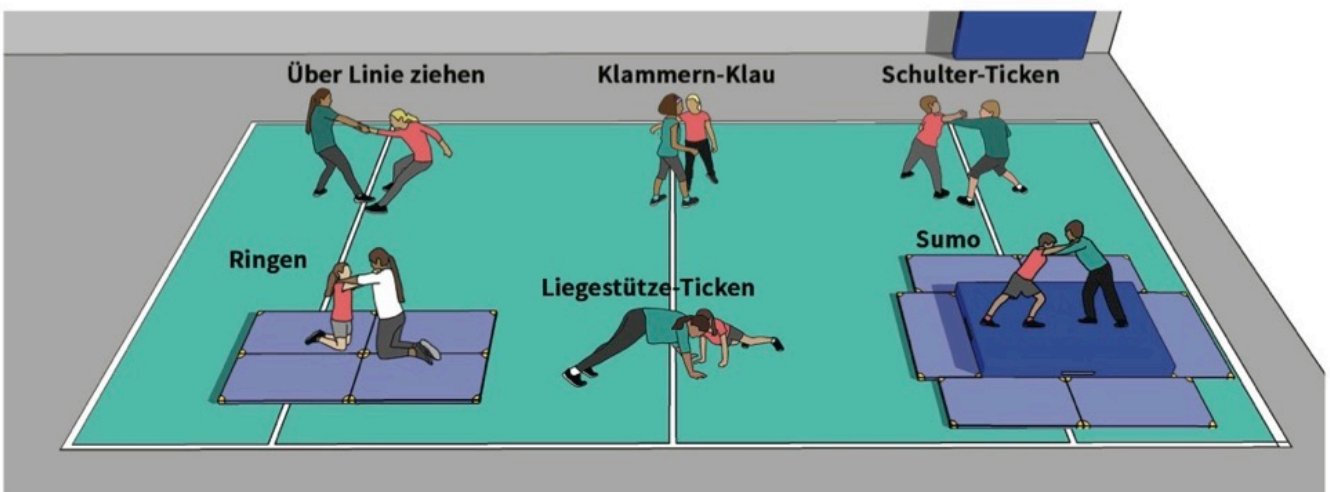


Ziele:

- Die Schüler sammeln Erfahrungen in Kampfspielen, die in Grundzügen Kampfsportarten in der Nahdistanz oder Mitteldistanz folgen
- Die Schüler können den Bereich Kampfsport in die Kategorien Demonstration, Mitteldistanz, Nahdistanz und Selbstverteidigung / Mixed-Martial-Arts unterscheiden und kennen zugehörige Kampfsportarten; innerhalb der Mitteldistanzkampfsportarten können die Schülerinnen und Schüler die Disziplinen Vollkontakt und Pointfighting unterscheiden.

die Stationsarbeit sollte eingeführt werden, dass zu Beginn und Ende eines jeden Kampfes ein sogenannter „Shake-Hands“ durchgeführt wird. Dies kann z.B. durch ein einfaches „High-5“ oder aneinanderführen der Fäuste erfolgen. Der Shake-Hands sollte auch als Ritual eingeführt werden, um sich zu entschuldigen, z.B. wenn der Partner einmal zu hart kontaktiert wird. Die Schüler gehen nun in Gruppen von vier Personen von einer Station zur nächsten (5-8 Min./Station) und führen mit wechselnden Partnern die Übungen durch.

## PROBLEMATERIAL

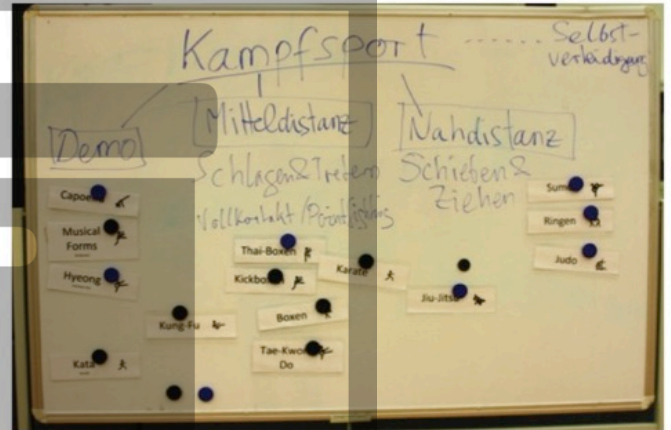




**Abschluss**

In der **Abschlussbesprechung** sollen die an den Stationen gemachten Erfahrungen und das gesammelte Vorwissen analysiert und in einen systematischen Zusammenhang gestellt werden. Als erste Aufgabe erhalten die Schüler den Auftrag Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Übungen in der Stationsarbeit herauszuarbeiten. Die Ergebnisse werden im Plenum gesammelt. Als Titel für die beiden Gruppen können die Begriffe Mitteldistanz und Nahdistanz eingeführt werden. Im nächsten Schritt erhalten die Schüler die Aufgabe die anfangs besprochenen Kampfsportarten zuzuordnen. Für die nicht-zuordenbaren Karten werden nun die Kategorien Demo und Selbstverteidigung / MMA eingeführt. An dieser Stelle sollten nun die ungeklärten Karten besprochen und zugeordnet werden.

Die Schüler können nun in Grundzügen Gruppen von Kampfsportarten unterscheiden und Beispiele dafür benennen.



**KATEGORISIERUNG VON KAMPFSPORTDISZIPLINEN**

Disziplin	Gewinn	Techniken	Beispiel
Nahdistanz	nach Punkten	Ziehen, Schieben, Werfen, z.T. Hebel	Judo, Ringen, Sumo
Mitteldistanz - Vollkontakt	nach KO oder Punkten	Schlagen, Treten	Kickboxen, Boxen, Karate, Thai-Boxen,
Mitteldistanz - Point-fighting	nach Punkten	Schlagen, Treten	Kickboxen, Karate, Boxen, Tae-Kwon-Do
Demonstration	nach Ausdruck und Ausführung	Schlagen, Treten ohne Kontakt	Kata (Karate), Musical Forms (Kickboxen), Capoeira, Kung-Fu, Hyeong (Tae-Kwon-Do); Tae-Bo
Selbst-verteidigung - Mixed-Martial-Arts	durch KO oder Aufgabe des Gegners	Schlagen, Treten, Ziehen, Schieben, Hebeln, Werfen, Würgen	Krav-Maga, Nin-Jutsu, Jiu-Jitsu

**1.DS ZUSAMMENFASSUNG**

Die Einführung in die Unterrichtsreihe soll den Schülerinnen und Schülern einen Überblick auf das Bewegungsfeld des Kämpfens geben. Die Erfahrungen im Bereich der Nahdistanz- und Mitteldistanzkampfsportarten in der Stationsarbeit sollen die abstrakte Unterscheidung den Schülerinnen und Schülern nahe bringen. Die Kategorisierung von Nahdistanz, Mitteldistanz, Demonstration und Selbstverteidigung / Mixed-Martial-Arts, soll den

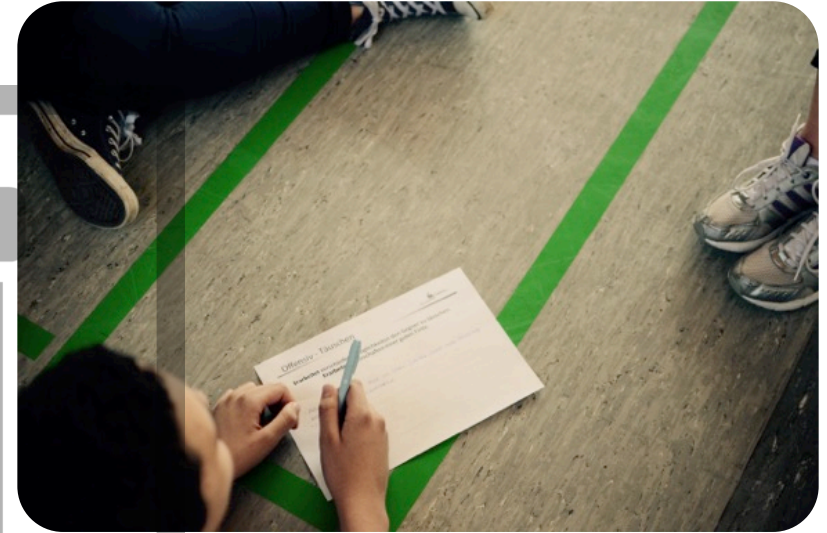
Schülern einen Orientierungspunkt geben, wenn sie in Zukunft mit Kampfsportarten konfrontiert werden.

Für diese Unterrichtsreihe wurde für die folgenden Stunden ein Schwerpunkt im Bereich Pointfighting / Mitteldistanzkampfsportarten gewählt, jedoch ist auch ein Schwerpunkt im Bereich Demonstration oder Nahdistanz denkbar.

# Material Pointfighting



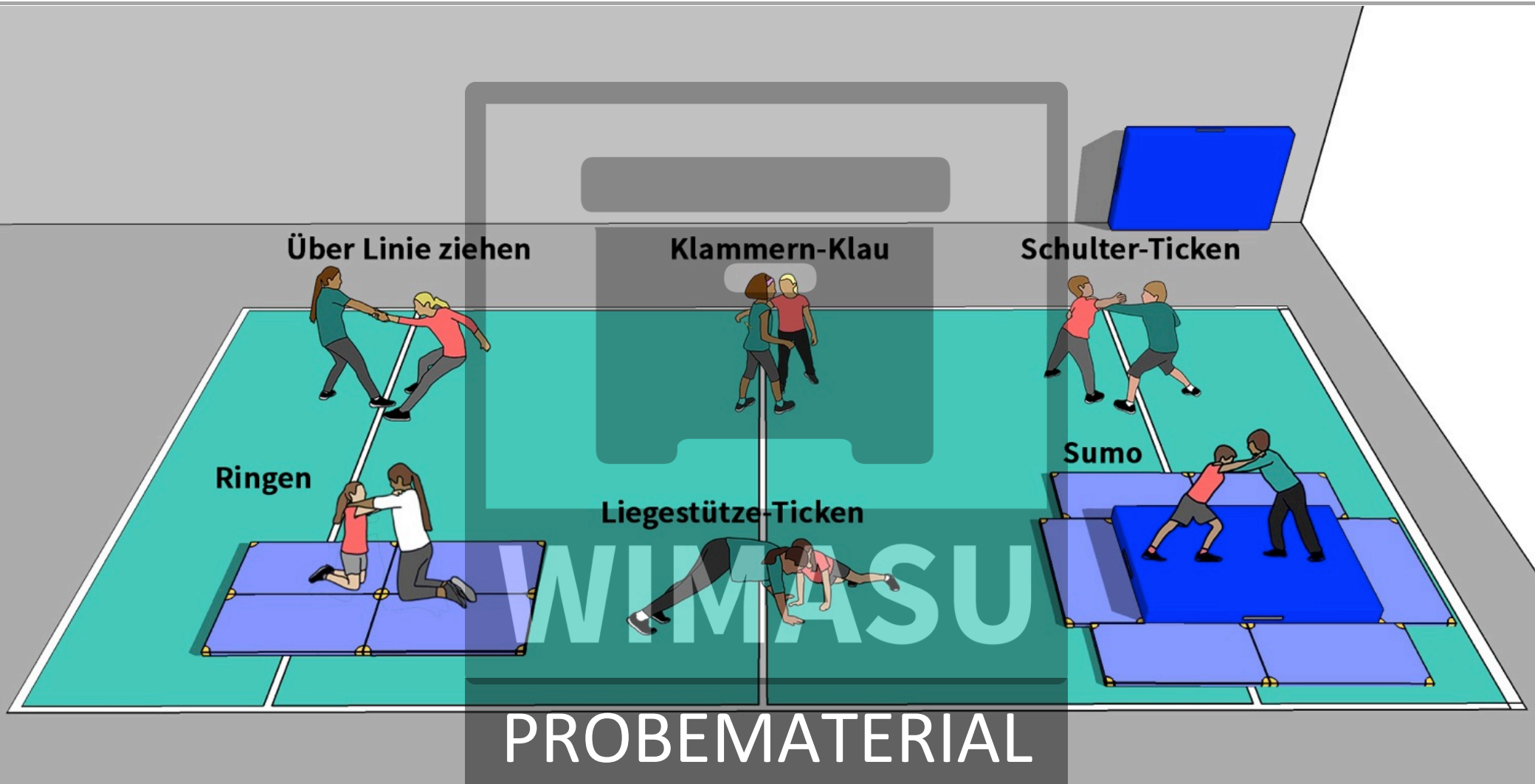
- ✓ Aufbaupläne
- ✓ Stationskarten orientiert an echten Bewegungen
- ✓ 6 handgezeichnete Abbildungen
- ✓ Arbeitsblätter Offensive/Defensiv
- ✓ Urkundenvordruck
- ✓ Turnierplan und Hinweise für die Kampfrichter



**WIMASU**  
**PROBEMATERIAL**

Illustrationen & Fotos: J. Veit  
Text: C. Walther

# Stationsarbeit



# SCHULTER-TICKEN



## Start:

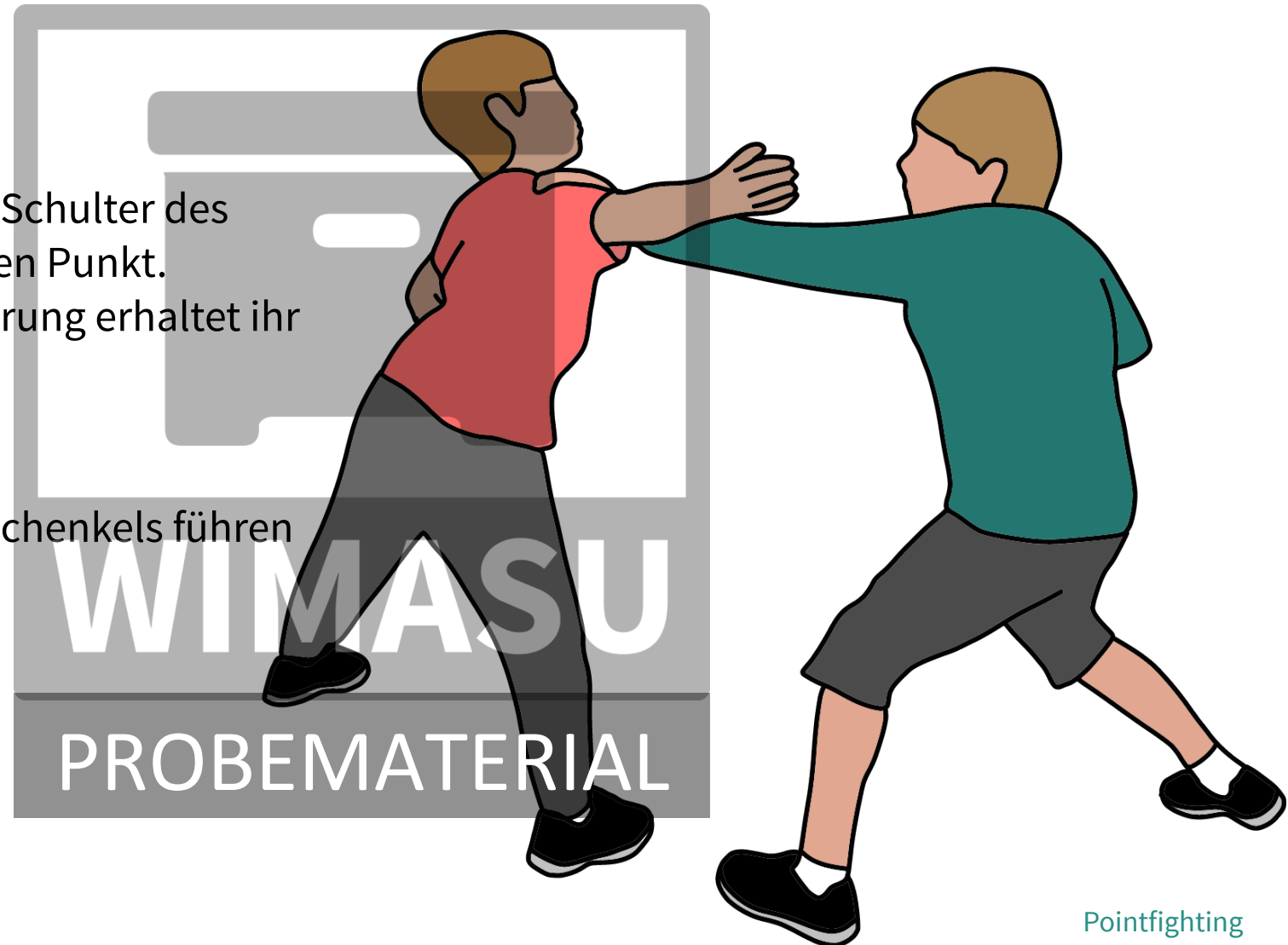
- Stellt euch gegenüber.

## Ziel:

- Für jede Berührung der Schulter des Gegners erhältst du einen Punkt.
- Bei gleichzeitiger Berührung erhaltet ihr beide einen Punkt.

## Variation:

- Berührungen des Oberschenkels führen auch zu einem Punkt.





# Urkunde



# Urkunde



Das Team

Das Team

hat beim 1. Pointfighting-  
Turnier der Klasse \_\_\_den

hat beim 1. Pointfighting-  
Turnier der Klasse \_\_\_den

\_\_\_ Platz

# WIMASU

\_\_\_ Platz

erreicht.

## PROBEMATERIAL

erreicht.

