

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Herausgebers	7
Vorwort von Othmar Kuhner	8

I Ringen und Raufen

1 Kampfsport und Kampfkunst	11
2 Ringen und Raufen „zweikampfgemäß“ unterrichten.....	13
3 Hallen, Geräte, Medien, Kleidung, Hygiene, Sicherheit	16
4 Grifftechniken und Bezeichnungen.....	21
5 Aufbau der Doppelstunden.....	24

II Sechs Doppelstunden: Ringen, Raufen und Kämpfen in der Unterstufe

1 Kräfte spüren, Kräfte messen.....	27
2 Doppelstunde 1: Regeln erarbeiten, Vertrauen aufbauen, Körperkontakt anbahnen	30
3 Doppelstunde 2: Ritual einführen, Gruppenkämpfe, Kämpfe um Gegenstände.....	36
4 Doppelstunde 3: Ritual einführen, Kämpfe zu zweit – Haltetechniken.....	41
5 Doppelstunde 4: Kämpfe zu zweit – Angriffstechniken (Bauch- und Banklage).....	48
6 Doppelstunde 5: (Zwei-) Kampfspiele im Stand	56
7 Doppelstunde 6: „Prüfung“ und Sumo-Turnier.....	62

Inhaltsverzeichnis

III Sechs Doppelstunden: Ringen, Raufen und Kämpfen in der Mittelstufe

1	Schwerpunkte Boden- und Standkampf.....	67
2	Doppelstunde 7: Regeln für den Boden- und den Standkampf.....	70
3	Doppelstunde 8: Befreiung aus Haltegriffen und Fallen 1.	76
4	Doppelstunde 9: Techniken gegen die Bank und aus der Bank, Fallen 2.....	82
5	Doppelstunde 10: Fallen durch Werfen – Beinstellen.....	91
6	Doppelstunde 11: Fallen durch Werfen – kleines Einhängen von innen.....	99
7	Doppelstunde 12: Fallen durch Werfen – Der Hüftwurf ...	105

VI Sechs Doppelstunden: Ringen, Raufen und Kämpfen in der Oberstufe

1	Zweikampf und Selbstverteidigung	117
2	Doppelstunde 13: Wir Kämpfen am Boden!	120
3	Doppelstunde 14: Zweikampftechniken verstehen – Theorie-Praxis-Verknüpfung am Beispiel „Gleichgewicht“	127
4	Doppelstunde 15: Handlungskomplexe – Zweikampftechniken anwenden	143
5	Doppelstunde 16: Wir Kämpfen im Stand!	153
6	Doppelstunde 17: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.....	157
7	Doppelstunde 18: Selbstverteidigung und Zweikämpfe ...	167

Literatur	176
------------------------	-----

Anhang (auf CD-ROM)

Glossar	177
----------------------	-----