

Inhaltsverzeichnis

1 Vorbemerkung/Einleitung	4
2 Unterrichtsprinzipien beim Zweikämpfen	5
3 Allgemeine Hinweise zur Unterrichtsgestaltung	6
4 Allgemeiner Aufbau einer Unterrichtsreihe zum Ringen und Kämpfen	8
4.1 Körperkontakt aufnehmen und zulassen	8
4.2 Aufbau von gegenseitigem Vertrauen und Kooperationsfähigkeit	11
4.3 Erfahren von Muskelanspannung und -entspannung – Kraft und Gegenkraft	14
4.4 Erstes Kräfteressen mit Partner – Schulung von Gleichgewicht	17
4.5 Gruppenkämpfe	18
4.6 Partnerkämpfe	20
4.7 Partnerkämpfe am Boden um/gegen die Rückenlage	22
4.8 Fallübungen	23
5 Konkrete Unterrichtsmodule	27
6 Materialanhang	
• Spielkarten	31
• Stationskarten	45
• Beobachtungsbogen (für die Lehrer)	77
• Selbsteinschätzungsbogen (für die Schüler)	78
• Regelposter	79
• Bildkarten:	
– Sport und Fairness	80
– Muskelgruppen	81
7 Quellenverzeichnis	84