

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Vorbemerkung/Einleitung</b> . . . . .	4
<b>2 Unterrichtsprinzipien beim Zweikämpfen</b> . . . . .	5
<b>3 Allgemeine Hinweise zur Unterrichtsgestaltung</b> . . . . .	6
<b>4 Allgemeiner Aufbau einer Unterrichtsreihe zum Ringen und Kämpfen</b> . . . . .	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 Kräftemessen 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
<b>5 Konkrete Unterrichtsmodule</b> . . . . .	27
<b>6 Materialanhang</b>	
• Spielekarten . . . . .	31
• Stationskarten . . . . .	45
• Beobachtungsbogen (für die Lehrer) . . . . .	77
• Selbsteinschätzungsbogen (für die Schüler) . . . . .	78
• Regelposter . . . . .	79
• Bildkarten:	
– Sport und Fairness . . . . .	80
– Muskelgruppen . . . . .	81
<b>7 Quellenverzeichnis</b> . . . . .	84