

3 Vertrag ist Vertrag

Organisation

Zum Einsatz kommt die Zweikampfübung „Angriff auf die Körperseite“ (Übungsformen, Kapitel 2, 2.15). Es werden Paare gebildet, die nebeneinander Aufstellung nehmen. Jeder Schüler erhält eine Rohrisolierung und ein Vertragsprotokoll, das er mit sich führt und nach jedem absolvierten Durchgang vom Gegner unterschreiben lässt.

Vertrag

Name: _____

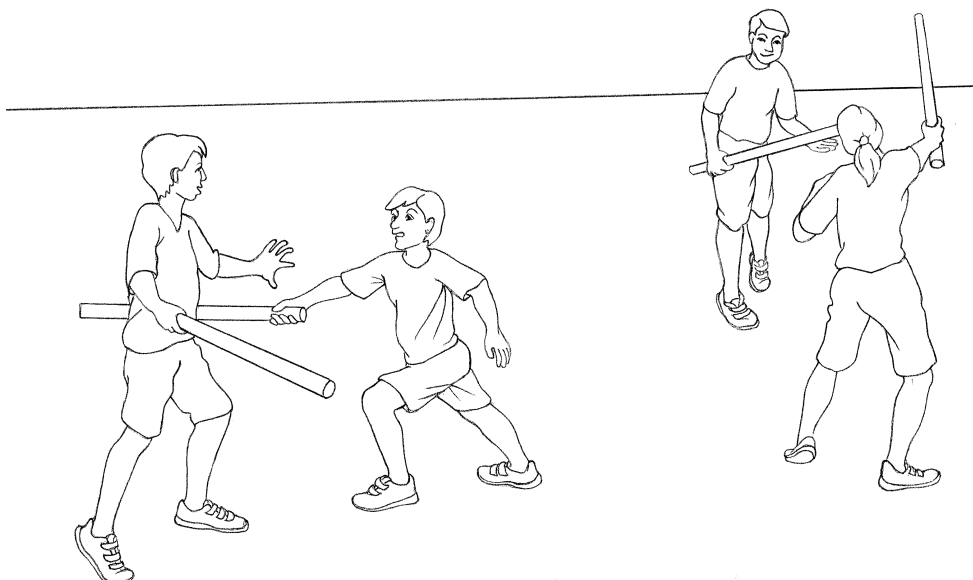
Ich verpflichte mich ...

- jeden gegnerischen Treffer zuzugeben.
- maßvoll meine Kraft einzusetzen.
- nur auf die Trefferfläche (Schulter bis Knie) zu zielen.
- nicht zu streiten.

Mein Gegner (Namen eintragen) schätzt ein:	Vertrag erfüllt	Vertrag nicht erfüllt	Wenn nicht erfüllt, warum?
Jason	X		
Justin		X	auf Kopf gezielt
Kevin	X		

Durchführung

Auf ein Signal beginnen alle Paare gleichzeitig zu kämpfen. Nach einer Kampfzeit von 60 bis 90 Sekunden ist der Kampf beendet und jeder Schüler lässt seinen Vertrag von seinem Gegner unterschreiben. Ein Partner bleibt am Ort und der andere Partner wechselt zum nächsten Schüler, wo der Kampf neu beginnt. Nach mehreren Wechseln werden die Verträge ausgewertet.



Übung „Angriff auf die Körperseite“

4 Verteidige dein Königreich

Organisation

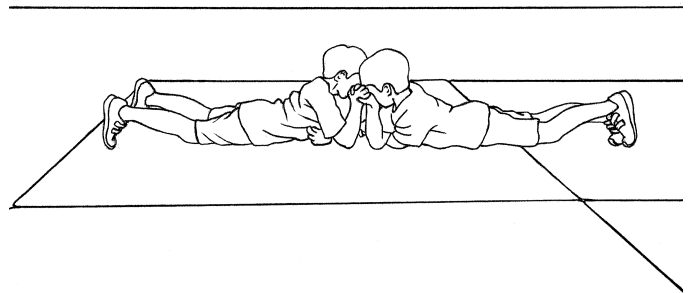
Die Halle wird in vier Königreiche eingeteilt. In jedem Königreich ist eine Zweikampfübung festgelegt, mit der der König versucht, sein Königreich zu verteidigen.

Durchführung

Die Lehrkraft legt den ersten König in jedem Königreich fest. Jetzt können die Schüler die Könige herausfordern und versuchen, sie mit der festgelegten Zweikampfübung zu besiegen. Gelingt ihnen das, sind sie in diesem Königreich der neue König. Im Sinne einer freien Stationsarbeit können die Schüler dabei selbst bestimmen, wen und wie oft sie einen König herausfordern.

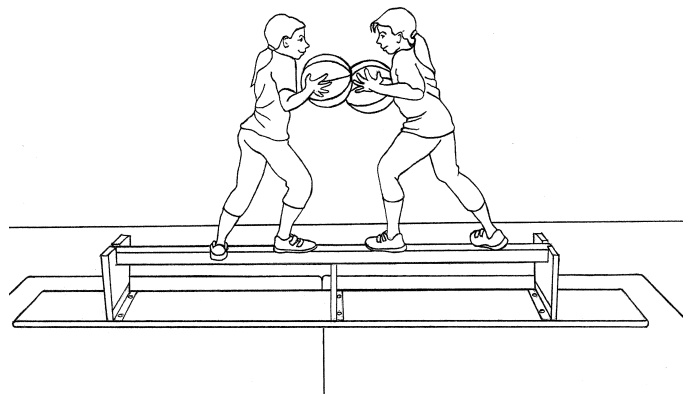
Königreich „Armdrücken“

Beide Partner liegen sich in Bauchlage gegenüber und fassen sich mit der rechten Hand an. Auf ein Signal versucht jeder, die gegnerische Hand zu Boden zu drücken.



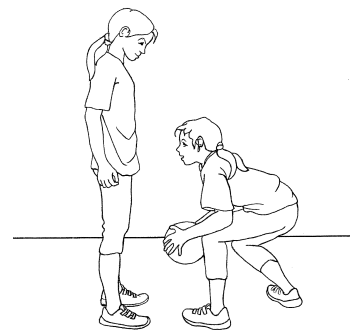
Königreich „Gleichgewicht“

Beide Partner stehen auf einer Schwebekante und haben einen Medizinball (2 bis 3 kg) in den Händen. Auf ein Signal versuchen sie, sich gegenseitig mit dem Medizinball von der Schwebekante zu schieben oder zu stoßen.



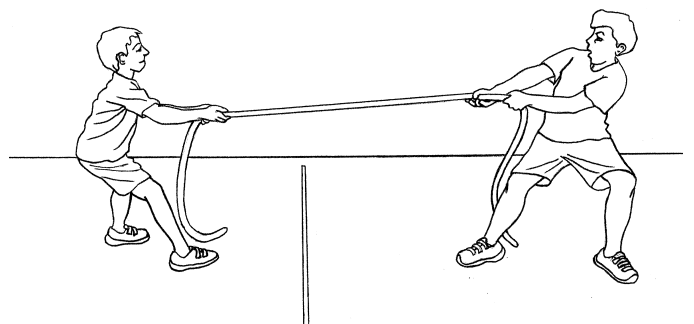
Königreich „Reaktion“

Beide Partner stehen sich gegenüber. Der Herausforderer des Königs hält mit gestrecktem Arm einen Tennisball vor dem Körper. Der König hält seine beiden Handflächen knapp darüber und versucht, den Tennisball nach dem Fallenlassen zu fangen, bevor dieser den Boden berührt.



Königreich „Tauziehen“

Beide Partner stehen sich gegenüber und neben ihnen liegt ein Tau. Auf ein Signal erfassen sie das Tau und versuchen, den Gegner über eine Markierung zu ziehen.



2 Komplexer Motoriktest 10 × 20

Durchführung

In diesem Motoriktest gilt es, die für das Kämpfen notwendigen Fähigkeiten im koordinativen und konditionellen Bereich sowie im Bereich der Schnelligkeit zu ermitteln und zu bewerten. In der Organisation und Durchführung kann der Test den jeweiligen Bedingungen und Gegebenheiten angepasst werden.

Der Start dieses Motoriktests befindet sich an einer Hallenseite mit freier Prallschutzwand. An diese wird eine Weichbodenmatte gestellt und es werden eine Turnmatte (Knielieggestütze und Sit-ups), ein zwei bis drei Kilo Gramm schwerer Medizinball und ein Springseil bereitgelegt. Nach dem Startsignal absolviert der Sportler die 10 folgenden Übungen nacheinander:

10 × 20

1.	20 m Sprint (10 m hin – Hütchen berühren – 10 m zurück)
2.	20 Knielieggestütze
3.	20 m Sprint (10 m hin – Hütchen berühren – 10 m zurück)
4.	20 Medizinballstöße gegen die Wand aus geringer Entfernung
5.	20 m Sprint (10 m hin – Hütchen berühren – 10 m zurück)
6.	20 Sit-ups
7.	20 m Sprint (10 m hin – Hütchen berühren – 10 m zurück)
8.	20 Seildurchschläge
9.	20 m Sprint (10 m hin – Hütchen berühren – 10 m zurück)
10.	20 Boxschläge gegen eine Weichbodenmatte

Notenvergabe

Es werden die Werte aller Schüler der Klasse oder Jahrgangsstufe ermittelt und aus den drei Bestleistungen (bei Schülergruppen bis 20 Schülern) oder fünf Bestleistungen (bei Schülergruppen über 20 Schüler) wird ein Mittelwert gebildet. Ausgehend von diesem Mittelwert erhalten alle Schüler bei 110 Prozent die Zensur 1, bei 125 Prozent die Zensur 2, bei 140 Prozent die Zensur 3, bei 160 Prozent die Zensur 4 und bei 180 Prozent die Zensur 5.

Bewertungsbeispiel:

Bestzeit:	2:51 min.
2. Zeit:	2:59 min.
3. Zeit:	3:10 min.
Mittelwert:	3:00 min. = 180 sec. = 100 %

Note 1:	3:18 min. und besser
Note 2:	3:45 min.
Note 3:	4:12 min.
Note 4:	4:48 min.
Note 5:	5:24 min.