

# 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