

## Lehrprogramm: Rangeln und Raufen nach Regeln / BJJ

**Thema:** Raufspiele mit ansteigendem Körperkontakt (Einführungsstunde)

**Altersempfehlung:** ab 16 Jahren

**Lernziele:**

- Die Schüler:innen lassen Körperkontakte zu, indem sie schrittweise durch verschiedene Spiele an diese herangeführt werden.
- Die Schüler:innen übernehmen Verantwortung während der Raufspiele, indem sie die Regeln beim Kämpfen beachten und Rücksicht auf den Partner nehmen.

Lernziel / Inhalt:	Material/ Anmerkungen	Zeit ca.
<b>Begrüßung und Aufbau der Mattenfläche</b>	Matten mit Mattenwagen	12 min
<p><b>Allg. Erwärmung Teil 1: kurzes Einlaufen im Kreis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einlaufen mit Zusatzaufgaben (z. B. auf Kommando 1: Einnehmen der Bauchlage etc.)</li> </ul>	<p><u>Anmerkung:</u> Leichte Erwärmung für das bevorstehende Fangspiel</p>	5 min
<p><b>Allg. Erwärmung Teil 2: Hüfthaschen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je nach Größe der Lerngruppe werden ein oder zwei Fänger gewählt.</li> <li>• Ein Spieler gilt als gefangen, wenn der Fänger mit der eigenen Hüfte die Hüfte (oder das Gesäß) des zu fangenden Spielers berührt.</li> <li>• Wer gefangen wurde, steht im Grätschstand und kann erlöst werden, wenn ein anderer Schüler zwischen den gegrätschten Beinen durchkrabbelt.</li> <li>• Die Fänger können durch die Lehrkraft/Trainer während des Spiels gewechselt werden.</li> </ul>	<p>Die Kennzeichnung der Spieler kann durch ein Parteiband erfolgen.</p> <p><u>Material:</u> Musikunterstützung</p>	8 min
<b>Dehnung</b>	<p><u>Organisation:</u> Kreis</p> <p>Anmerkung: Vorbeugung vor Verletzungen</p>	5 min
<p><b>Spiel 1: Kämpfender Kreis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Mitspieler (acht und mehr) stehen als Innenstirnkreis mit den Armen eingehakt auf einer Mattenfläche</li> <li>• Alle versuchen, ihren Nachbarn durch „Bein-Stellen“ oder „Bein-Hakeln“ in Verbindung mit Armzug und Schulterdruck aus dem Gleichgewicht zu bringen.</li> <li>• Berührt ein Spieler mit dem Gesäß die Matte, scheidet er aus und bildet mit weiteren Ausgeschiedenen einen neuen Kreis.</li> </ul>	<p><u>Organisation:</u> Kreis</p>	8 min

<p><b>Spiel 2: Schatz bewachen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Teilnehmer bilden einen Kreis und halten sich gegenseitig an den Händen oder mit den Armen eingehakt fest.</li> <li>• In der Kreismitte liegt ein Schatz (z. B. Ball), der zu bewachen ist.</li> <li>• Ein Räuber versucht nun, in den Kreis zu gelangen und den Schatz zu erobern.</li> <li>• Die Verteidiger versuchen dies zu verhindern, indem sie mit ihren Körpern den Schatz gegen den Angreifer abschirmen und diesen abdrängen, ohne ihn jedoch festzuhalten.</li> </ul> <p><b>Trinkpause</b></p>	<p><u>Material:</u> Ein Ball</p> <p>Es empfehlen sich mehrere Durchgänge mit unterschiedlichen Räufern.</p>	<p>8 min</p> <p>3 min</p>
<p><b>Spiel 3: Baumstammrollen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im noch vorhandenen Kreis zählen die Schüler mit 1 und 2 ab. Somit bilden sich die Gruppen 1 und 2.</li> <li>• Die beiden Gruppen wählen jeweils den leichtesten Teilnehmer ihrer Gruppe.</li> <li>• Die Gruppen legen sich jeweils nebeneinander auf den Boden. Der leichteste Schüler legt sich als Baumstamm quer darauf.</li> <li>• Jetzt beginnen sich die Teilnehmer der jeweiligen Gruppe zu rollen und bewegen damit den obenliegenden Schüler ohne sein Zutun nach vorn.</li> <li>• Die Gruppe, welche den „Baumstamm“ als erste über eine Markierung bewegt, hat gewonnen.</li> </ul>	<p><u>Material:</u> Hütchen zur Markierung der Ziellinie</p> <p><u>Anmerkungen:</u> Es empfehlen sich drei Durchgänge, um eine eindeutige Siegergruppe zu küren.</p>	<p>8 min</p>
<p><b>Spiel 4: Schildkröten drehen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler begeben sich am Mattenrand in den Vierfüßlerstand.</li> <li>• Auf der gegenüberliegenden Seite befindet sich der Fänger.</li> <li>• Die Schüler müssen auf ein Startsignal versuchen, die andere Seite zu erreichen, ohne vom Fänger auf ihren „Panzer“ (Rücken) gedreht zu werden.</li> <li>• Wird ein Schüler auf den Rücken gedreht, wird er zum zusätzlichen Fänger in der nächsten Runde.</li> <li>• Gewonnen hat die letzte Schildkröte, welche übrigbleibt.</li> </ul>	<p><u>Anmerkung:</u> Je nach Zeit und Größe der Gruppe kann ein zweiter Durchgang unter veränderten Regeln erfolgen.</p> <p>Beispielsweise darf die Schildkröte flach auf den Boden legen, um das Umdrehen zu erschweren.</p>	<p>8 min</p>
<p><b>Auswertung, Mattenabbau und Umziehen</b></p> <p>Die Schüler werten kurz mithilfe der Lehrkraft/Trainer aus, wie sich während der Spiele mit ansteigendem Körperkontakt gefühlt haben.</p> <p><b>Mattenabbau und Umziehen</b></p>	<p><u>Organisation:</u> Auswertung im Kreis (sitzend)</p>	<p>7 min</p> <p>18 min</p>