

Orientierungsplan Ju-Jutsu*

Inhalt

1. Eine pädagogische Begründung für Ju-Jutsu im Rahmen des schulischen Ganztags	2
1.1 Warum und wodurch Kampfkunst/-Sport an Schulen Sinn macht.....	3
1.2 Warum gerade Ju-Jutsu?	6
Lehrprogramm I: Rangeln und Raufen/BJJ – Miteinander Kämpfen	7
Lehrprogramm II: Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	8
Lehrprogramm III: Ju-Jutsu – choreographiertes Kämpfen	10
1.3 Durchführbarkeit im Rahmen der schulischen Gegebenheiten	13
2. Didaktische und methodische Rahmenbedingungen	14
2.1 Trainerpersönlichkeit	14
2.2 Angstfreies Lernklima.....	14
2.3 Rituale und Regeln.....	15
Literatur.....	16

* In diesem Orientierungsplan liegt der Blick auf dem modernen Ju-Jutsu. Dies soll das Jiu-Jitsu allerdings nicht ausschließen. Zur besseren Lesbarkeit wird weiterhin Ju-Jutsu und nicht beides geschrieben.



Ju-Jutsu, Jiu-Jitsu und Jujitsu werden im Japanischen mit demselben Kanji geschrieben.

1. Eine pädagogische Begründung für Ju-Jitsu im Rahmen des schulischen Ganztags

Kuhn (2008) leitet in seinem Artikel „Budo im Sportunterricht - Überlegungen zu einer sportpädagogischen Theorie und Praxis des Kämpfens in der Schule“ sehr treffend ab, weshalb Budosportarten vor dem Hintergrund des Gedankens an die Selbstverteidigung an Schulen unterrichtet werden sollten. Er stellt heraus, dass Budosportarten z.B. im hessischen Lehrplan im Inhaltsbereich „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ als wichtiges Erfahrungs- und Lernfeld pädagogisch begründet werden, ohne dabei jedoch die Selbstverteidigungsperspektive zu beachten. Kuhn (2008) ermutigt sich der existenziellen Bedeutung des Kämpfens zu stellen, wenn man Zweikämpfen im Sportunterricht pädagogisch begründen möchte. Schon der frühere bayerische Kultusminister Zehetmair habe gefordert, in zusätzlichen Wahlsportunterricht mehr Selbstverteidigungskurse durchzuführen. Darin solle man Kinder und Jugendliche an kritische Situationen heranzuführen, das Selbstbewusstsein stärken, sowie Deeskalationskompetenz und Selbstverteidigungstechniken vermitteln. Kämpfen ohne dieses Bewusstsein verkomme schnell zu einer reinen Jagd nach Punkten und führe in die Sackgasse einer typischen Schülerhierarchie nach dem Grad der Sportlichkeit. Kämpfen im Sinne des „Budo“, dessen Wurzel die Selbstverteidigungssituation ist, widerstehe der Tendenz zur „Versportung“. Während es im Kampfsport letztlich um den Punktgewinn durch Angriff gehe und somit der Aggressivere gewinne – gehe es beim Kämpfen im Sinne des Budo darum, den Partner so anzugreifen, dass nicht der Angreifer, sondern der Verteidiger gewinne – nämlich durch die Fähigkeit, sich effektiv zu verteidigen. Gerade dadurch werde das Kämpfen pädagogisch wertvoll, denn gerade diese Fähigkeit könne dazu führen, dass es weniger „echte“ Kämpfe gebe. Denn der vom Bedürfnis zu gewinnen befreite Budoka habe kein Interesse am Kämpfen außerhalb der Trainingshalle im Sinne des Leitsatzes: Der beste Kampf ist der, der nicht gekämpft wird (vgl. Kuhn, 2008).

Budo ist der Überbegriff für die japanischen Kampfkunstmethoden, die sich unter dem Aspekt des Weges aus dem Bujutsu, der Technik des Kriegers, entwickelten. Als tödliche Kampfmethoden haben sich die Techniken des Bujutsu über Jahrhunderte hinweg geformt, doch erst durch ihre Verbindung zum Zen erhielten sie ihren besonderen ethischen Gehalt und konnten sich zum Budo, d. h. Weg des Kriegers, entwickeln (Lind, 2001, S. 85).



1.1 Warum und wodurch Kampfkunst/Kampfsport an Schulen Sinn macht

Die psychosozialen Effekte von Kampfkunst bzw. Kampfsporttraining sind inzwischen vielfach nachgewiesen (einen Überblick bieten Bloem, Moget, & Petzold, 2004). Sie liegen überwiegend im Bereich spezifischer Persönlichkeits- und Verhaltensänderungen, wie z.B. einem verbesserten Selbstbewusstsein und einer Stärkung der Kompetenzerwartung, einer erhöhten Selbstkontrolle, einer verminderten Angst, einer Fähigkeit zur Toleranz und Anpassungsbereitschaft, einem Erwerb von problem- und emotions-fokussierten Bewältigungsstrategien und einer verminderten Aggression. Somit dürfte die Integration von Kampfkunst bzw. Kampfsporttraining im schulischen Rahmen ein erhebliches Potential haben, durch die wahrnehmungsschulenden, emotionsregulierenden, gemeinschafts-bildenden, selbstsicherheits- und souveränitätsfördernden Aspekte den gesamten Lernprozess an Schulen optimal zu ergänzen.

Ein pädagogisch orientiertes Kampfkunst bzw. Kampfsporttraining trägt nicht nur zur Entwicklung von Kraft und Koordination bei, sondern z.B. auch zur Aggressionsbewältigung und Selbstbehauptung (Lange & Sinning, 2007). Einen Kontrahenten gegen dessen Willen in eine bestimmte Position zu bringen (z.B. durch einen Schulterwurf in die Rückenlage) und ihn dort dann zu halten, ist einerseits motorisch anspruchsvoll, denn es besteht die Notwendigkeit, sich möglichst präzise und schnell an ständig verändernde Kampfsituationen anzupassen. Zweikampfsport zeichnet sich daher laut Lippmann und Ritler-Susebeek (2006) durch hohe Anforderung an die koordinativen Fähigkeiten aus. Es wird angenommen, dass kultiviertes Zweikämpfen gute Voraussetzungen für die Entwicklung von Koordination bei Präzisionsaufgaben (insbesondere Gleichgewichtsfähigkeit) und Koordination unter Zeitdruck bietet. Des Weiteren wird davon ausgegangen, dass auf Grund des permanenten Partnerwiderstandes die Kraftausdauer der oberen Extremitäten sowie die Kraftausdauer im Rumpfbereich gestärkt werden (vgl. Ihlo, 1981). Andererseits ist ein Zweikampf ein konkretes Verhalten und somit nach Watzlawick eine Form der Kommunikation. Auch beim Kämpfen können die Partner „nicht nicht kommunizieren“. Sie sind vielmehr gezwungen, sich mit sich selbst aber auch gleichzeitig mit dem Partner auseinanderzusetzen. Somit eröffnen sich neben der Entwicklung einer umfassenden Fitness folgende Lernfelder personaler Kompetenzen:

- Fairness und verantwortliches Handeln gegenüber anderen
- Selbstdisziplin und Aggressionskontrolle
- Sensible Wahrnehmungsfähigkeiten im Umgang mit sich und anderen

Partnerschaftliches Kämpfen ist vergleichbar mit einem Tanz. Allerdings wollen beide Partner zur gleichen Zeit führen. Die Führungsrolle wechselt meist fließend und stets ohne jegliche Absprache. Dieser ständige Wechsel aus Aktion und Reaktion bzw. Offensive und Defensive bedeutet für den Einzelnen eine laufende Rückmeldung über Erfolg bzw. Misserfolg der eigenen Kampfhandlungen. Diese Rückmeldungen sind mitunter symbolisch aufgeladen. So kann das Werfen oder Festhalten eines Partners Macht und Überlegenheit bedeuten, das Geworfen- oder Gehalten-Werden hingegen Ohnmacht und Unterlegenheit (vgl. Beudels & Anders, 2008; Funke, 1988). Somit wird beim partnerschaftlichen Kämpfen eine Relativierung von Niederlagen bzw. nicht-erfolgreichen Bewegungshandlungen durch ethisch-moralische Richtlinien erforderlich (z.B. Ju-Jitsu-Werte [DJJV, 2015]), die eine prozessorientierte Bewertung von Handlungsergebnissen betonen. Es wird deutlich, dass ein gewonnener Kampf

nicht zwangsläufig ein guter Kampf (z.B., wenn gegen die Werte des kultivierten Kämpfens verstoßen wird) und umgekehrt ein verlorener Kampf nicht automatisch ein schlechter Kampf ist (z.B., wenn man sich getraut hat, eine neue Technik auszuprobieren). Zweikämpfen setzt immer ein gutes Miteinander voraus. Ein Motiv für dieses Miteinander gründet nach Funke (1988) auf dem gegenseitigen Bedürfnis nach Unversehrtheit. Aus diesem Bedürfnis kann ein elementares Verständnis für partnerschaftliche Rücksichtnahme erwachsen im Sinne von: „Was du nicht willst, das man dir tu‘, das füg‘ auch keinem anderen zu“ (Happ, 1998). Da zudem die Kämpfer nach Krüger (1995) mit der Zeit die körperlichen und seelischen Wirkungen von Kampfhandlungen am eigenen Leib erfahren und dadurch besser einschätzen lernen, scheinen günstige Voraussetzungen für die Entwicklung von Empathie im Sinne von Einfühlungsvermögen gegeben. Allein hieraus erwächst ein enormes gewaltpräventives Potenzial. Es ist anzunehmen, dass Zweikämpfen im schulischen Kontext unter der fortwährenden Beachtung des Budo-Konzepts am besten gelingt. Dessen Beitrag für das pädagogisch-didaktische Handeln beim Kämpfen im schulischen Kontext soll im Folgenden dargestellt werden.

Welchen Beitrag kann das fernöstliche Konzept des Budo für unser pädagogisch-didaktisches Handeln beim Kämpfen in schulischen Unterrichtsangeboten leisten (nach Kuhn, 2008)?

Kampfkunst und Kampfsport haben hierzulande als Kämpfen, Ringen und Raufen Eingang in den Basissportunterricht vieler Lehrpläne gefunden und Kampfsportarten sind Gegenstand des Wahlpflichtangebots an Schulen geworden. In der Diskussion über die pädagogischen Möglichkeiten des Kämpfens gibt es zwei Argumentationslinien. Die eine nennt insbesondere entwicklungspsychologische, sozialisationstheoretische, symbolische, bewegungspädagogische und hedonistische Gründe für die Sinnhaftigkeit des Zweikämpfens von Kindern und Jugendlichen. Die andere baut sich an den Vorstellungen von Selbstverteidigung auf. Die Einen meinen, dass die Fähigkeit sich selbst zu verteidigen überlebensnotwendig sei (Thies, 1980). Andere halten dagegen, dass die Zeiten, in denen im Sportunterricht kämpferische Fähigkeiten für außerschulische Einsatzfelder vermittelt wurden, glücklicherweise der Vergangenheit angehören (Krüger, 1992). Seiner Meinung nach dürften kampfsportliche Inhalte im Mädchensportunterricht lediglich dem Selbstbewusstsein dienen und müssten sportlich vermittelt werden, nicht aber „mit der Absicht des außersportlichen Gebrauchs“ (S. 378):

„Treten, Schlagen, Boxen, Kratzen, Beißen, Arme verdrehen, Würgen, Einklemmen“ seien schließlich keine begründbaren Inhalte des Schulsports (Funke-Wienecke 1994, S. 260). Im Rahmen dieser Diskussion besann sich Kuhn (2008) auf den Beitrag des Budo-Gedankens zum Kämpfen in schulischen Unterrichtsangeboten:

- Budo vermittele den Kämpfern einerseits die Bedeutsamkeit einer gelassenen Haltung und mache Kämpfen als Weg begreiflich. Hierdurch schärfe sich das Bewusstsein vom Sinn des beharrlichen, hingebungsvollen Übens. Junge Menschen könnten so erkennen, dass Leistungsfortschritte von Geduld und Anstrengung über einen langen Zeitraum hinweg abhängen („Von nichts kommt nichts.“). Die damit einhergehende Erhöhung der Frustrationstoleranz könne zur Einsicht führen, dass auch Schwierigkeiten des Alltags mit Durchhaltevermögen überwunden werden können. Im Zuge dieses beharrlichen Übens sollten

sich folgende Tugenden entwickeln: Willenskraft, Selbstdisziplin, Gelassenheit, Mut, Ausdauer, Toleranz, Bescheidenheit, Respekt, Fairness und Hilfsbereitschaft. Diese Entwicklung, so wird angenommen, vollzieht sich auf der Grundlage von Erfahrungen und deren Reflexion, also sowohl im Üben wie in der intellektuellen Auseinandersetzung mit den Inhalten.

– Außerdem trage Budo die so genannte Etikette bei. Somit beginnt und endet jeder Kampf, jede Begegnung mit dem Partner mit dem Ausdruck des gegenseitigen Respekts. Die Freude am Ringen und Raufen, am Angreifen und Verteidigen, am Erproben von Bewegungsvarianten gehe dabei nicht verloren. Sie vertiefe sich sogar, da man nicht befürchten müsse, im Kampf zu unterliegen, weil man miteinander und füreinander kämpfe.

– Budo-Künste wie Karate-Do, Taekwondo, Aikido etc. basieren auf der Idee, einen potenziellen oder tatsächlichen Angreifer fernzuhalten und Angriffe durch Ausweichbewegungen mit ergänzenden Abwehrbewegungen ins Leere laufen zu lassen. Mitnichten findet eine Konzentration auf die Angriffsbewegungen statt. Stattdessen werden alle Angriffsbewegungen, sei es im Kontakt oder aus der Distanz, dem Erwerb von Verteidigungsbewegungen untergeordnet. Insofern trage Budo einen konsequenten Verteidigungsfokus bei. Dabei ist ein konsequenter Angriff unerlässlich, denn nur dann lernt man sich adäquat zu verteidigen.

Binhack (1998, S. 180) nennt dies die „Ambivalenz des Antagonismus“. Sie besteht darin, „unmittelbar zu erfahren und zu erkennen, dass der jeweilige Gegner als solcher stets auch der Entwicklung seines Kontrahenten förderlich ist“ (S. 178). Kampfsport sei pädagogisch nur legitimierbar, wenn die Unverletztheit des Gegners sowohl auf der physischen wie auf der psychischen Ebene gewährt ist (S. 183). „Man kann nur siegen, indem man den anderen nicht verletzt“ (S. 183).

– Der Budo-Gedanke trage ergänzend imaginatives bzw. choreographiertes Kämpfen bei. Die ursprüngliche Art und Weise der Tradition von Kampfkünsten zwischen Lehrer und Schüler ist die Form (jap. Kata). Das Üben von Formen entwickelt neben den darin enthaltenen Techniken die Visualisierungsfähigkeit des Übenden und das, was man Zanshin nennt – Geistesgegenwart. Budo sei insofern auch ein Weg zu körperlicher und geistiger Gesundheit.

– Schließlich ermögliche Budo die Integration der Selbstverteidigung in den Sportunterricht an Schulen. Wenn man Schüler in der Schule für das Leben außerhalb der Schule bilden möchte, sollte man den Mut haben sich der existenziellen Bedeutung des Kämpfens zu stellen. Diese Bedeutung gebe ich dem Kämpfen nur dann, wenn ich zulasse, dass Kämpfen die Polarität von Leben und Tod prinzipiell in sich trägt. Ein solcher Unterricht sollte einen weitaus größeren Bildungsgehalt als bloßes Kämpfen aus entwicklungstheoretischen, bewegungspädagogischen, sozialen, symbolischen oder hedonistischen Gesichtspunkten transportieren.

1.2 Warum gerade Ju-Jitsu?

Im vorangegangenen Abschnitt sollte verdeutlicht werden, dass die Besinnung auf das fernöstliche Konzept ‚Budo‘ einen entscheidenden Beitrag für eine gelungene Integration des Budosports an Schulen leistet. In diesen Abschnitt werden die moderne Selbstverteidigungssportart Ju-Jitsu und Möglichkeiten der konkreten *Inszenierung* dieser Sportart vorgestellt. Dabei soll hervorgehoben werden, dass Ju-Jitsu durch seine moderne Interpretation des Budo-Konzepts und seine vielfältigen Inszenierungsmöglichkeiten eine hohe Eignung für den Einsatz in schulischen Unterrichtsangeboten besitzt. Als moderne Selbstverteidigungssportart kombiniert Ju-Jitsu die Elemente der unterschiedlichen Budosportarten (u.a. Judo, Karate, Aikido) und entwickelt sie weiter. Ju-Jitsu ist somit das wahrscheinlich umfassendste System, das den Anspruch hat, sich an den aktuellen Anforderungen der Gewaltprävention, der Selbstverteidigung und des Zweikampfes zu orientieren und entsprechende Lösungen anzubieten (Deutscher Ju-Jitsu Verband, 2012). Diese Lösungen und Konzepte werden im folgenden Abschnitt dargestellt.

Ju-Jitsu an Schulen inszenieren

Mit *Inszenieren* ist hier die konkrete Gestaltung von Lernsituationen im schulischen Kontext gemeint. In diesem Kapitel werden fünf Gestaltungsformen (Lehrprogramme I bis V) zur Inszenierung von Ju-Jitsu im schulischen Kontext vorgestellt. Die folgenden Inhalte und Kompetenzen sind ähnlich in allen Bildungs- und Orientierungsplänen bzw. Rahmenlehrplänen der Deutschen Bundesländer zu finden. Exemplarisch werden im Folgenden die Formulierungen aus dem Rahmenlehrplan des Hessischen Kultusministeriums aufgeführt.

An hessischen Grundschulen sollen laut Rahmenlehrplan kleine, regelgeleitete Spiele dazu dienen, sportartübergreifende Bewegungserfahrungen zu vermitteln. Die Kinder sollen dazu befähigt werden:

- Bewegungen von Partnern zu beobachten, zu antizipieren und entsprechend zu reagieren
- mit den Mitschülerinnen und Mitschülern die verschiedenen Rollen für ein Spiel zu vereinbaren und verschiedene Rollen im Spielgeschehen zu übernehmen
- das eigene Verhalten, das des Mitspielers und einer Gruppe realistisch einzuschätzen

Als ein wesentliches Lernziel wird der faire Umgang mit dem Partner fokussiert. Zur Verwirklichung dieser Ziele bieten die körperkontaktbetonten Budosportarten (z.B. Judo und Ju-Jitsu) eine klar ab- grenzbare Didaktik und Methodik, die meist unter dem Titel „Rangeln und Raufen nach Regeln“ kursiert (siehe 1.4.1).

Da der sportlich faire (Zwei)Kampf ein bedeutender Aspekt kindlicher und jugendlicher Sozialisation ist, können laut Lehrplan im Bewegungsfeld „Mit/gegen Partner kämpfen“ an weiterführenden hessischen Schulen im Sportunterricht folgende thematischen Schwerpunkte gesetzt werden (vgl. Lehrplan Sport):

- Normierte Formen des Partnerkampfsports
- Normungebundene Formen des Partnerkampfes
- Partnerkämpfe aus anderen Kulturkreisen

In diesem Rahmen bietet sich die Möglichkeit folgende Problemfelder aufzugreifen:

- Wie gehe ich möglichst deeskalierend mit Gewalt und Konflikten um?
- Wie entscheide ich einen fairen, körperlichen einen Zweikampf für mich?

Die Budoportart Ju-Jutsu verfügt über Lehrprogramme, in deren Rahmen Lösungen für die oben genannten Problemfelder erarbeitet bzw. adäquate thematische Schwerpunkte gesetzt werden können. Diese sollen im Folgenden vorgestellt werden. Gerade im Rahmen zeitlich breiter angelegten Arbeitsgemeinschaften (AGs) im schulischen Ganztage (z.B. im Rahmen von Kooperationen zwischen Schulen und Vereinen) kann eine vertiefte Beschäftigung mit diesen Lehrprogrammen erfolgen, während im Rahmen des zeitlich eng umgrenzten Sportunterrichts jeweils nur eine Idee davon vermittelt werden kann.

Gestaltungsformen der Inszenierung von Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu an Schulen

Lehrprogramm I: Rangeln und Raufen nach Regeln / BJJ
Lehrprogramm II: Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
Lehrprogramm III: Ju-Jutsu – choreographiertes Kämpfen

Lehrprogramm I: Rangeln und Raufen nach Regeln / BJJ

Rangeln und Raufen / Miteinander Kämpfen

Beim Raufen werden alle motorischen Grundlagen der Kinder angesprochen und gefördert. Zusätzlich bietet Raufen im Sinne einer psychomotorischen Erziehung durch das Zusammenspiel von Erleben, Handeln und Wahrnehmen die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und das Erleben der Bedeutung verschiedener sozialer Verhaltensweisen wie z. B. Kooperation und Rücksichtnahme.

Sich beim Rangeln, Raufen und Kämpfen innerhalb eines festgelegten Regelwerks zu messen und zu behaupten, stärkt das Selbstwertgefühl der Kinder und Jugendlichen. Das Erlernen von Regeln und Ritualen, das geregelte Kräftemessen, sowie das Lernen und Akzeptieren von Sieg und Niederlage leisten einen erheblichen Beitrag zur Gewaltprävention.

Vorteile für die Schüler:innen:

- Stärkung des sozialen Miteinanders
- Stärkung der Selbstwirksamkeit
- Befriedigung des Bewegungsdrangs
- Abwechslung zum „normalen“ Schulsport und Schulalltag
- Schaffung von neuen Begegnungsmöglichkeiten mit Mitschülern/innen

Praxiserprobte und bewährte Konzepte mit vielen methodischen Beispielen und Übungen finden sich in der im Folgenden genannten Literatur.

Literatur Rangeln und Raufen

- Bächle, F., & Hecke, S. (2008). 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen. Hofmann.
- Bächle, F., & Hecke, S. (2010). Doppelstunde Ringen und Raufen: Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein. Hofmann.
- Beudels, W. & Anders, W. (2008). Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie (4. Aufl.). Dortmund: Borgmann.



BJJ

Im brasilianischen Ju-Jitsu startet der sportliche, kultivierte Zweikampf mit Gi i.d.R. im Stand (Schlag- und Tritttechniken sind verboten) und wird nach einem sog. "Takedown" am Boden fortgesetzt und dort auch im Gegensatz zum Judo-Wettkampf beendet. Die Sportler haben zwei Möglichkeiten, die Auseinandersetzung zu gewinnen. Sie erhalten Punkte für bestimmte Positionen oder Aktionen, die für sie vorteilhaft sind oder den Kampfverlauf zu ihren Gunsten ändern. Beispielhaft kann das Einnehmen der "Mount" - man sitzt auf dem Brustkorb des Gegners - oder ein erfolgreicher "sweep" - man schafft einen Wechsel von einer ungünstigeren Position in eine bessere z.B. von der Rückenlage in die Oberlage - genannt werden. Unabhängig vom Punktestand besteht jederzeit die Möglichkeit, den Gegner mit einer s.g. "Submission-Technik" zur Aufgabe zu zwingen, die dieser durch Klopfen mit der Hand auf die Matte, seinen Körper oder den des Gegners symbolisiert. Dies kann beispielsweise durch Hebeltechniken herbeigeführt werden. Erreicht keiner der Kämpfer nach Ablauf der Kampfzeit eine "Submission" des Gegners, gewinnt der Kämpfer mit den meisten Punkten.

Typischer Ablauf und Methoden des Brasilianischen Jiu-Jitsu (BJJ)

Die Methoden im BJJ stehen ganz im Zeichen der Vorbereitung und Durchführung sportlich-kultivierten Kämpfens. Typisch ist ein klar strukturierter Stundenablauf:

- Allgemeine und spezifische konditionsfördernde Bewegungsdrills in Einzel- und Partnerarbeit (vgl. Ginastika Natural)
- Techniktraining
- Randoriformen

Beliebte Randoriformen:

„POSITIONS-RANDORI“

Beschreibung: Bei Kampfbeginn wird bestimmte Standardsituation vorgegeben, aus der das Randori begonnen wird.

Ziel: Techniken zur Lösung der vor- gegebenen Situationen werden geübt.

„RUNTERZIEH-RANDORI“

Beschreibung: Partner befinden sich einer eng begrenzten Mattenfläche (z.B. 1 m²). Tori liegt auf dem Rücken, Uke steht vor ihm. Tori versucht Uke in die Bodenlage zu ziehen, Uke darf die Matte nicht verlassen.

Ziel: Tori übt Uke im Bodenkampf zu halten, Uke diesen zu vermeiden

„Pet Patches“

Im Kontext der Schul-AGs ist der Sparring Spatz sinnvoll, wenn es ein Rauf-Projekt ist. Wenn auch technischer gearbeitet wird, könnte auch der Flow Floh vergeben werden.

Lehrprogramm II: Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Ein Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionstraining gemäß des Kurskonzepts „Nicht-Mit-Mir! – Starke Kinder schützen sich“ des Deutschen Ju-Jitsu Verbands e.V. (DJJV) folgt der Grundidee, dass durch das Training von Handlungsrouinen

- (a) zur Bewältigung von Bedrohungssituationen (Notwehr) bzw.
- (b) zur Unterstützung von anderen Menschen, die sich in solchen Situationen befinden (Nothilfe),

die Wahrscheinlichkeit steigt, dass man sich situationsangemessen verhalten kann (vgl. Gugel, 2006).

Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionstrainings werden als handlungs- sowie bewegungsorientiertes Trainingsprogramm mit Gruppen durchgeführt. Sie setzen sich aus knappen Theorieanteilen, praktischen Handlungs- und Trainingssequenzen und Reflexionseinheiten zusammen. Jeder theoretische Baustein ist zwecks eines besseren Transfers an spielerische Übungen bzw. an Rollenspiele gekoppelt, um möglichst passgenau an der Lebenswirklichkeit der Schüler/innen anzuknüpfen (z.B. durch das Durchspielen altersspezifischer Gefahrensituationen). Zentrale Themen sind das Kennenlernen und Ausprobieren von konkreten Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten in Konflikt-, Bedrohungs- und Gewaltsituationen. Die Teilnehmer sollen lernen, diese Situationen so zu deeskalieren, dass sie weder sich noch andere Personen dabei in Gefahr bringen, erlernen jedoch auch Lösungsstrategien für den Fall, dass dies nicht mehr möglich ist.

Die Trainings sind in den großen Bereich der Gewaltprävention einzuordnen. Der Präventionsgedanke bedeutet im eigentlichen Wortsinn „etwas zuvor kommen“. Unterschieden wird in primäre (vorbeugend, bevor etwas geschieht), sekundäre (Arbeit mit Zielgruppen, die bereits auffällig geworden sind) und tertiäre (Verhinderung erneuter Gewalthandlungen) Gewaltprävention. Das Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionstraining ist im Bereich der primären Gewaltprävention einzuordnen (vgl. Gugel, 2006).

Ziele eines Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionstrainings

Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionstrainings gemäß dem Konzept „Nicht-Mit-Mir! – Starke Kinder schützen sich“ des Deutschen Ju-Jitsu Verbands e.V. (DJJV) verfolgen eine einheitliche Zielsetzung:

- Vermittlung von Strategien zum deeskalierenden und gewaltfreien Verhalten in Konflikt- und Bedrohungssituationen, um die Handlungskompetenz und das subjektive Sicherheitsgefühl der Teilnehmer zu verbessern
- Entwicklung eigener Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten in Konflikt-, Bedrohungs- und Gewaltsituationen, welche erprobt und transferiert werden sollen
- Vermittlung von Methodenrepertoires zur Gewaltprävention
- Gewaltsituationen erkennen und benennen können
- Die Reflexion des eigenen Umgangs mit Konflikten, Bedrohung und Gewalt
- Stärkung der Sozialkompetenz



Typische Methoden eines Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionstrainings

Die Methoden eines Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionstrainings stehen im Zeichen des ganzheitlichen Lernens der Teilnehmer. Sie zeichnen sich durch einen Wechsel von Plenums- und Kleingruppenarbeit, z.T. theoretischer Informationsvermittlung und insbesondere praktische Handlungs- und Trainingssequenzen (z.B. Rollenspiel, Partner- oder Gruppenspiele) mit anschließenden Reflexions- und Feedbackeinheiten aus.

Rollenspiel

In Rollenspielen werden konkrete Konflikt-, Gewalt- und Bedrohungs-situationen nachgespielt, die manche Teilnehmer entweder in der Vergangenheit erlebt haben oder zu- künftig erleben könnten. Die Rollenspiele sollten zwecks eines besseren Transfers auf die jeweiligen Lebenswelten, aus denen die Teilnehmer kommen oder in die sie gehen werden (z.B. Ausbildungsberufe), ausgerichtet sein. Im sicheren Rahmen von Rollenspielen können Erfahrungen über eigenes und fremdes Verhalten gesammelt, sowie die Wirkung verschiedener Handlungsoptionen auf andere Menschen erprobt werden. Schließlich besteht innerhalb von Rollenspielen die Möglichkeit eigenes Verhalten zu trainieren und am Modell zu lernen. Im Anschluss sollte immer eine Reflexion stattfinden.

Feedback

Eine in verschiedenen Konzepten oft nicht genannte, aber angewandte Methode ist die des Feedbacks. Es soll nicht nur Feedback gegeben, sondern auch angenommen werden. Um dies zu gewährleisten, sollte von jedem Beteiligten beachtet werden, dass im Feedback Ich-Botschaften verwendet werden, ausschließlich Verhaltensweisen, aber nicht die Person selbst kritisiert werden, Feedback willkommen ist, Anklagen und Verallgemeinerungen vermieden werden und es kurz, knapp und präzise ist. Zudem sollte das Feedback in einer „Sandwich- form“ vermittelt werden: Zuerst soll etwas Positives gesagt werden, dann kann Kritik geäußert werden und die abschließende Bemerkung sollte wieder etwas Positives beinhalten. Die Vorgehensweise gewährleistet, dass auch die positiven Bemerkungen gehört werden.

Reflexion

Jede Übungseinheit im Training sollte ausgewertet werden. Wichtige Reflexionsthemen im Training sind:

- Die Gründe und Hintergründe für eigene und fremde Verhaltensweisen.
- Die Bewusstwerdung von eigenen Gefühlen, eigenen Bewertungen und eigenem Handeln.
- Der interaktive Austausch darüber, was in den unterschiedlichen Rollen und Übungen emotional oder kognitiv erfahren wurde.
- Der Abgleich zwischen Selbst- und Fremdbild.
- Die Benennung von Unterschieden (bzgl. Gefühle und Konsequenzen) bei bewusst veränderten Handlungen.
- Der Austausch über eigene Erkenntnisse und Einsichten.
- Die Diskussion unterschiedlicher Sachverhalte, Meinungen oder Wahrnehmungen.

Lehrprogramm III: Ju-Jutsu – choreographiertes Kämpfen

Abgeleitet vom "Duo-System", einer Form des Ju-Jutsu-Wettkampfes, liegt der Fokus in dem Bereich Ju-Jutsu – choreographiertes Kämpfen auf der genauen Technikausführung, auf dem Erlernen von zunehmend komplexeren Technik-Kombinationen und auf dem Miteinander-Besserwerden. Einen Wettkampfcharakter im Sinne von Kräftermessen oder gegeneinander Kämpfen soll es hier nicht geben.

Choreographierte Angriffs- und Verteidigungshandlungen werden paarweise präsentiert, ähnlich einem filmisch inszenierten Kampf. So wie beim traditionellen Katatraining (traditionelle Form) geht es hier implizit um das bewegungsorientierte Training des „Zanshin“. Zanshin bedeutet frei aus dem Japanischen übersetzt, bei all seinen Handlungen im ‚Hier und Jetzt‘ zu sein. Zanshin ist gleichbedeutend mit Geistesgegenwart, Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit.

Im schulischen Kontext können die im Duo-Wettkampf-System vorgegebenen Angriffe genommen werden – aber auch andere aus dem Angriffskatalog. Dabei sollte – ebenso wie die Verteidigungshandlung - auch der Angriff sauber und korrekt ausgeführt werden. Z.B. die Angriffe der Ju-Jutsu Duo-Serien A und C (vgl. JuJutsu 1x1). Die Angriffe können mit und ohne Pre-Attacks erfolgen.

Serie A: „Festhalteangriffe“

- Angriff 1: rechtes Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst
- Angriff 2: einhändiger Griff ins Revers mit rechts (diagonal)
- Angriff 5: Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig mit rechts

Serie C: „Schlag und Tritttechniken“

- Angriff 2: Fauststoß rechts (in Linksauslage) zur Körpermitte
- Angriff 3: Handaußenkantenschlag rechts (in Linksauslage) zum Hals
- Angriff 4: Fußtritt vorwärts zur Körpermitte

Konkrete Technikempfehlung finden sich bei beispielsweise bei Grimminger und Heubeck (2006).



Ebenfalls dem choreographierten Kämpfen zuzuordnen ist das Kämpfen mit Stöcken

Eine vertraute Szene im Spiel von Kindern: Stöcke werden gesucht, um mit ihnen zu spielen, zu kämpfen und um sich zu brüsten, der Stärkste zu sein. Allein die Tatsache, einen Stock in der Hand zu halten, vermittelt das Gefühl von Stärke. Der Stock unterstützt, als verlängerter Arm, die eigene Kraft und die Fähigkeit sich abzugrenzen. Unter der Prämisse, den Partner vor Verletzungen zu bewahren, werden in Anlehnung an das didaktische Vorgehen in den Philippinischen Kampfkünsten (z.B. Arnis, Escrima, Kali) zunächst der Umgang mit dem Stock (z.B. Schläge, Schlagabfolgen etc.) und anschließend Verteidigungstechniken mit und ohne Stock vermittelt, die schließlich in choreographierten Kampfsituationen angewandt werden können.

Die Wahrscheinlichkeit, sich beim regeldefinierten Kämpfen mit stumpfen Gegenständen zu verletzen, ist höchst gering, da die Konzentration in der Ausführung von Schlag-, Block- und Ausweichbewegungen hoch ist. Aus entwicklungspsychologischer Sicht ist der Umgang mit kalkulierbaren Wagnissituationen und Risiken für Kinder und Jugendliche außerdem unabdingbar. Das Kämpfen mit Stöcken eignet sich hier in besonderer Weise, um Schüler anzuleiten, kompetent und sicherheitsbewusst in ungewöhnlichen, zum Teil riskanten Situationen zu bestehen.

Stöcke erweitern den eigenen Raum und bieten eine „Schutzzone“ zwischen dem eigenen Körper und dem Körper des Partners. Schrittweise kann dann die eigene Stärke gespürt werden, mit anderen in Kontakt gegangen werden, abgegrenzt werden, um sich schließlich einem Konflikt (Schlagabtausch) zu stellen und sich dabei selbst zu behaupten.

Der Umgang mit Stöcken schult vor allem Koordination und Feinmotorik. Die Stöcke müssen fest in der Hand gehalten werden, ohne das Hand-, Ellbogen- und Schultergelenk zu verkrampfen. Die verschiedenen Rhythmen, Bewegungs- und Schlagabfolgen schulen die rechts/links Koordination, die Bewegungskontrolle sowie die motorische Merkfähigkeit. Reaktionsfähigkeit und die Dosierung der Kraft spielen eine wichtige Rolle.

Vorteile:

- + Kämpfen wird ohne Körperkontakt möglich
 - Gut einsetzbar bei Gruppen, die gegenüber Körperkontakt eher zurückhaltend sind
- + Physische Differenzen der Partner (oder innerhalb einer Gruppe) spielen im Regelfall bei den Übungsformen keine Rolle.

Sicherheit:

- + Gewährleistung eines ungestörten Lernklimas
 - + das Verbot von Stechbewegungen (wie beim Fechten üblich)
 - + Gewährleistung ausreichend dimensionierter Übungsräume
 - + Schutzbrillen
 - + Stöcke unbeschädigt (splitterfrei, ohne Brüche)
 - + Stöcke nicht lasiert bzw. lackiert.
- Empfehlenswerte Länge: ca. 50-70 cm



1.3 Durchführbarkeit im Rahmen der schulischen Gegebenheiten

Die im vorangegangenen Abschnitt dargestellten Lehrprogramme lassen sich für alle Klassenstufen und Könnensstufen anpassen. Vereine und die entsprechenden Trainer können ihr Angebot in verschiedenen Formen in Schulen etablieren, beispielsweise als Schnuppertage, AGs, Projekttag oder Projektwochen. Auch Lehrerfortbildungen stellen einen wichtigen Baustein dar.

+ Es sind keine Vorkenntnisse oder eine besondere Fitness im Vorfeld erforderlich, um am Ju-Jitsu-Training erfolgreich teilnehmen zu können. Somit können neue Zielgruppen wie sportferne, inaktive Schüler angesprochen werden, für die die Schulung der Selbstwahrnehmung von besonderer Bedeutung ist.

+ Ju-Jitsu kann prinzipiell überall und jederzeit trainiert werden. Um allerdings die komplette Bandbreite der Sportarten (siehe Kapitel 1.4) nutzen zu können, bietet es sich an, gewisse Voraussetzungen zu schaffen. Organisatorische Bedingungen (Verfügbarkeit von Material, Zeiten, etc.) und rechtliche Bedingungen müssen im Vorfeld geklärt werden:

- Auch wenn Kampfsportarten zunächst einmal allgemein zu den im Sportunterricht verbotenen Sportarten gerechnet werden (§ 19), kann Ju-Jitsu in der dargestellten Form durchgeführt werden, da dieser Paragraph nur Kampfsportarten betrifft, bei welchen Techniken angewandt werden, die unmittelbar auf den Körper eines Gegners einwirken, wie insbesondere Schläge, Tritte und Würgegriffe.
- Grundlage der Zielsetzung und des Kompetenzerwerbs für die Schülerinnen und Schüler sind, wie dargestellt und gefordert, die Bildungsstandards Sport, die auch das Inhaltsfeld „Mit und gegen Partner kämpfen – Ringen und Raufen“ klären (vgl. nachfolgenden Auszug aus dem Kerncurriculum Sport Sek I):

Unter der Leitidee „Soziale Interaktion“ geht es beispielsweise in den Jahrgangsstufen 7–9 vorrangig um Rollengestaltung und -übernahme mit dem Ziel der Entwicklung von Empathie, Rollendistanz, Frustrationstoleranz und Identitätsdarstellung. Eine gelingende soziale Interaktion setzt aber immer auch Formen der Konfliktbewältigung voraus. Dies spiegelt sich letztendlich auch in verbindlichen Regeln für den partnerschaftlichen Kampf wider. Halten und Befreien im Bodenkampf, kampfspezifische Falltechniken sowie grundlegende Angriffs- und Verteidigungsstrategien stehen hierbei im Zentrum.“

2. Didaktische und methodische Rahmenbedingungen

Aus der didaktischen Analyse wird klar, dass Kämpfen im schulischen Unterricht nicht per se persönlichkeitsbildend oder gewaltpräventiv ist. Dieses Potential ist zwar nachweislich vorhanden (Binder, 2007), lässt sich jedoch nur unter bestimmten Bedingungen entfalten.

Diese möchten wir im Folgenden betrachten.

2.1 Trainerpersönlichkeit

Trainer:innen schaffen Rahmenbedingungen, Anregungen und Trainingssituationen, die die Sportler:innen zu selbstständigem Handeln sowie zur Bewältigung von Anforderungen und Belastungen befähigen.

Die Trainer:innen sollten – was selbstverständlich scheint, aber doch erwähnt werden soll – nur die Lehrprogramme anbieten, in denen sie selbst Erfahrung haben, z.B. Kursleiterlizenz „Nicht-Mit-Mir!“, Trainingserfahrung mit Stöcken (z.B. Escrima).

Trainer:innen sollten hierfür:

- von einem Sportverständnis ausgehen, in dem sowohl motorische als auch psychosoziale Aspekte ihren Platz haben,
- einen vertrauensvollen Umgang, der durch Miteinander, Verlässlichkeit, Glaubwürdigkeit und Offenheit geprägt ist, pflegen,
- in der Gruppe Bedingungen sozialen Wohlbefindens und angstfreien Lernens herstellen (s.u.);
- die langfristige motorische und psychosoziale Entwicklung in den Vordergrund stellen, statt kurzfristige Ziele (z.B. den Sieg in einem Trainingsrandori),
- dem Prinzip folgen: "Fördern und Fordern statt überfordern!",
- Fragen/ Probleme der Kinder als Lernchancen begreifen,
- als fachlich-partnerschaftliche Berater und als Vorbilder fungieren, denn...

... sportliches und psychosoziales Lernen findet unter anderem über Modelle (Vorbilder) statt. Trainer übernehmen diese Vorbildfunktionen für Kinder und Jugendliche. Somit ist es unerlässlich, die erwünschten Lernziele mit dem eigenen Handeln in Übereinstimmung zu bringen. Das bedeutet Authentizität. Mit anderen Worten: Wer seinen Schülern gewaltpräventives Handeln und den Gedanken des Budo vermitteln will, sollte dies auch vorleben.

- Wer z.B. Selbstbewusstsein fördern will, sollte selbst ein gefestigtes Selbstbild haben und dieses auch zeigen! Dazu gehört z.B. auch die Akzeptanz eigener Schwächen.
- Wer z.B. gegenseitige Unterstützung fördern will, muss selbst Hilfsbereitschaft zeigen und Hilfe annehmen können!

2.2 Angstfreies Lernklima

Anzustreben ist ein angstfreies Lernklima, innerhalb dessen es legitim ist, Fehler zu machen, Fragen zu stellen, sich einzubringen und mit seiner Leistungsfähigkeit zu präsentieren, ohne ausgelacht oder isoliert zu werden, und ohne Angst zu haben, dass vermeintliche Schwächen als solche begriffen werden und unmittelbar zu Nachteilen führen.

Für ein angstfreies Lernklima ist es notwendig, Lern- und Leistungssituationen zu trennen. Lernsituationen sind so zu gestalten, dass Fehler als produktive Bestandteile des Lernprozesses angesehen werden. Konkurrenzorientierte Leistungssituationen schaffen dagegen ein Klima,

das angstfreies Lernen erschwert. Da zum Budoport Leistungssituationen (z.B. Wettkämpfe, Randoris, Gürtelprüfungen oder Technik-Demonstrationen) unbedingt dazu gehören, sollte jedoch keineswegs auf diese verzichtet werden, jedoch mit der Haltung: Misserfolge sind Lernchancen.

2.3 Rituale und Regeln

Die Didaktik des Zweikämpfens bietet klar hierarchisierte Teillehrbereiche, so dass eine hohe Strukturierung der Lerninhalte im Rahmen von i.d.R. drei Unterrichtsphasen gewährleistet ist.

1. Phase: Bewegungslehre
2. Phase: Technikübungen und Technikabfolgen mit und ohne Partner
3. Phase: Anwendungen in Form von zunächst choreographierten Zweikampfübungen bzw. Selbstverteidigungsdrills

Die Budo-Werte bilden einen handlungsleitenden Rahmen für das Budo-Training. Sie haben ihren Ursprung in der Geschichte der japanischen Samurai und deren Ehrenkodex Bushido. Dieser Kodex besaß einen militärischen Hintergrund und forderte bspw. nicht nur kriegerische Eigenschaften, sondern auch prosoziale Tugenden wie Bescheidenheit und Höflichkeit. Mit der Entwicklung von der ursprünglichen Kriegskunst „Jiu-Jitsu“ zur Lebenskunst haben die kriegerischen Werte für das heutige Budotraining ihre Grundlage und ihre Bedeutung verloren. So können die Budowerte Trainern/innen bei der Ausgestaltung ihrer Vorbildrolle helfen, indem diese selbst die Budo-Werte in ihrem Trainerhandeln berücksichtigen. Außerdem können sie zu einer positiven Trainingsatmosphäre beitragen, indem sie Budoka verdeutlichen, dass gegenseitige Hilfe und Unterstützung beiden Partnern nutzen und allgemeines Wohlbefinden fördern kann.

In enger Verbindung mit den o.g. Prinzipien stehen die sogenannten Ju-Jitsu-Werte. In ihnen sind die Budo-Werte in die westliche Welt transferiert und auf die heutige Ju-Jitsu-Praxis übertragen. Der Deutsche Ju-Jitsu Verband nennt insgesamt zwölf goldene Regeln (DJJV, 2015):

Die 12 goldenen Ju-Jitsu/Jiu-Jitsu-Werte und Verhaltensregeln






1 Pünktlichkeit
Sei pünktlich zu jeder Trainingsinheit.

2 Höflichkeit
Behandle Deinen Trainingspartner und Wettkampfgegner wie einen Freund. Zeige Deinen Respekt gegenüber Deinem Trainingspartner und Trainer durch eine Verbeugung.

3 Selbstbeherrschung
Verleihe nie die Beherrschung, auch dann nicht, wenn Du die Situation als unfair empfindest. Suche das Gespräch mit Deinem Trainingspartner, Wettkampfgegner und Trainer.

4 Respekt
Zeige Respekt vor denen, die höher graduiert sind als Du und insbesondere gegenüber Deinem Trainer. Sei loyal gegenüber Trainers Sportkameraden und Deinem Verein.

5 Ehrlichkeit
Verhalte Dich im Training ehrlich und fair gegenüber Deinem Partner und Trainer. Kämpfe fair, ohne unspöttische Handlungen und ohne Hintergedanken. Nimm auf Schwächen und jüngere Rücksicht.

6 Ernsthaftigkeit
Sei im Training und im Wettkampf konzentriert und aufmerksam. Sei diszipliniert, sei fleißig und entwickle eine positive Einstellung zum Training.

7 Freundschaft
Achte alle Menschen, die Du im Sport begegnest. Habe mit ihnen gescheitertes Spiel und Freude. Daran entwickelt sich Freundschaft.

8 Mut
Zeige Mut beim Kämpfen, und wollehalb des Dicks. Versuche, dich nicht niemals auf, auch dann nicht, wenn eine Niederlage droht.

9 Hilfsbereitschaft
Hilf Deinem Trainingspartner, bei geeigneten Techniken richtig zu verstehen. Überweise Deine Partner und Deinen Trainer. Halte ihnen auch in der Gruppe ermutigen und auch zu unterstützen. Stärke den Zusammenhalt in der Gruppe und fördere den Zusammenhalt Deiner Gruppe.

10 Sauberkeit
Trage stets einen sauberen Gi, der Du auch in der Trainingshalle des Dicks anziehst. Halte Deine Hände und Füße sauber, die Füße und Fußnägel kurz geschnitten.

11 Gesundheit
Achte auf Deine Gesundheit und schütze Deinen Körper. Durch regelmäßiges Training wirst Du ihn stärken. Sage Nein zu Drogen, Alkohol und Zigaretten.

12 Bescheidenheit
Spiele Dich nicht im Vordergrund. Erkenne auch die Leistung anderer an. Überwinde nicht, wenn Du über Deinen Erfolg sprichst. Orientiere Dich an denen, die noch besser sind, nur dann wirst Du Deine Ziele erreichen und nur dann werden die anderen Deine Leistungen schätzen. Zeige stets Einsatz- und Leistungsbereitschaft.

Idee und Text: Michael Korn
 Gestaltung und Zeichnungen: Erno Haberlein
 Copyright: Korn/Haberlein

Daneben sollten budospezifische Rituale (z.B. Stillwerden beim An- und Abgrüßen, Verbeugen vor und nach der Übung) unbedingt gepflegt werden. Sie sind Auslöser und Ausdruck einer lebendigen Gruppendynamik. Sie symbolisieren: Wir gehören zusammen und passen aufeinander auf! Darüber hinaus entstehen weitere Rituale meist aus der Trainingsgruppe. Die Trainer/innen-Aufgabe besteht darin, neben den budospezifischen Ritualen sich entwickelnde gruppenspezifische Rituale zu unterstützen. Erst wenn Trainingsgruppen zurückhaltend und wenig kreativ sind, sollten Trainer/innen auch (mal) zu entsprechenden Ritualen anregen. Von besonderer Bedeutung sind Rituale des Zusammenhalts vor allem in Problemphasen, z.B. bei vorhandenen Konflikten, Motivationsproblemen, Leistungstiefs oder Lernschwierigkeiten.

Literatur

- Bächle, F., & Heckeke, S. (2008). 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen. Hofmann.
- Bächle, F., & Heckeke, S. (2010). Doppelstunde Ringen und Raufen: Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein. Hofmann.
- Beudels, W. & Anders, W. (2008). Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie (4. Aufl.). Dortmund: Borgmann.
- Biemann, A. (2005). „Ich glaub`, ich kann es schaffen“: Selbstwirksamkeitserwartungen von Grundschulern im Sportunterricht. Universität Bayreuth: Dissertation.
- Funke, J. (1988). Ringen und Kämpfen. Sportpädagogik, 12, 13-21.
- Funke-Wieneke, J. (1994). Pankration im Schulsport? Versuch einer sportpädagogischen Argumentation zum Vorhaben der „Selbstverteidigung für Mädchen“. Sportunterricht, 43, 259–261.
- Grimminger, M. & Heubeck, H. (2006). Duo: die Grundlagen für Prüfung und Wettkampf. Meiners. Gugel, G. (2007). Gewalt und Gewaltprävention.
- Happ, S. (1998). Zweikämpfen mit Kontakt. Sportpädagogik, 22, 13-23. Ihlo, H. (1981). Kampfsport in der Schule. Berlin: Volk und Wissen.
- Kuhn, P. (2008). Budo im Sportunterricht. Sportunterricht, 57, 110 – 115.
- Krüger, M. (1992). Selbstverteidigung für Mädchen – ein Thema für die Sportpädagogik und den Sportunterricht? Sportunterricht, 9, 372–379.
- Krüger, M. (1995). Vorüberlegungen zu einer sportpädagogischen Theorie des Wettkampfes. Sportunterricht, 44 (9), 364-371.
- Lange, H. & Sinning, S. (2007). Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht. Wiebelsheim: Limpert.
- Lippmann, R. & Ritler-Susebeek, K. (2006). Koordinationstraining im Judo. Köln: Sportverlag Straus. Thies, W. (1990). Selbstverteidigung – eine überlebensnotwendige Hilfe. Sportpädagogik, 2, 3.

Mit Genehmigung und besonderem Dank an den Hessischen Ju-Jitsu Verband (Kontakt: geschaeftsstelle-hessen@hjjv.de), der in Zusammenarbeit mit der Sportjugend Hessen (Kontakt: schule@sportjugend-hessen.de) die Vorlage für diesen Orientierungsplan erstellt hat.



Überarbeitung der Texte für den Deutschen Ju-Jitsu Verband e.V. & Fotos: Martina Jüttner,
Referentin Schulsport DJJV
Abbildungen: DJJV