

## IX.11

### Zweikampf

# Koreanische Kampfkunst – Die Fallschule im Kampfsport Hapkido kennenlernen

Jens Schimmel



© RAABE 2023

© Jacobs Stock Photography / Digital Vision

Auch das Fallen will gelernt sein – ob im Alltag oder bei verschiedenen Sportarten. In dieser Unterrichtseinheit lernen die Schülerinnen und Schüler die Fallschule aus der koreanischen Kampfkunst Hapkido kennen. Eine enge Praxis-Theorieverknüpfung regt die Lernenden an, sich auch mit physikalischen Phänomenen beim Fallen und Rollen zu beschäftigen.

#### KOMPETENZPROFIL

**Klassensufen/Niveau:** 7–13, Anfänger

**Dauer:** 1 Doppelstunde

**Kompetenzen:** sportartspezifische Techniken anwenden, dabei das eigene Bewegunghandeln zielgerichtet und bewusst steuern; das Bewegunghandeln beobachten und beschreiben; etwas wagen und verantworten

**Thematische Bereiche:** Kampfsport, Ringen und Kämpfen, Fallschule

**Medien:** Übungskarten, Theorie-Arbeitsblätter, Lösungsblatt

## Fallen seitwärts

M 2



1. Ausgangsposition



2. Ein Kreuzschritt nach hinten.



3. In die Knie gehen, zur Seite fallen und mit dem gestreckten Arm nach außen abschlagen.



4. Der Kopf berührt nicht den Boden!

## Aufgabe

Übt das fallen seitwärts mehrmals zu beiden Seiten.

## M 3 Fallen seitwärts – Theorie

### Die Bedeutung der Fläche

Druck ist Kraft pro Fläche ( $p = \frac{F}{A}$ ). Das bedeutet, dass Flächenvergrößerung bei gleichbleibender Kraft den Druck auf den Körper vermindert.

Zur Vereinfachung nehmen wir an, die Kraft  $F$  ist die Gewichtskraft:

$$FG = m \cdot g \quad (g = 9,81 \frac{m}{s^2})$$

### Berechnung von unregelmäßigen Flächen

Wenn man eine Fläche auf Papier zeichnet und ausschneidet, ist es möglich, das Gewicht des Papiers in Relation zu einem Referenzpapier mit  $1 \text{ m}^2$  zu setzen. So lässt sich die Fläche berechnen (und für uns das Integrieren umgehen).



### Aufgaben

1. Berechnet eure Gewichtskraft.
2. Berechnet exemplarisch für eine Person aus der Gruppe die Fläche im Fall seitwärts.
3. Berechnet die Druckdifferenz zwischen Stürzen auf den Ellenbogen und Fallen seitwärts (Auflagefläche des Ellenbogens  $5 \text{ cm}^2$ ).

Eure Rechnungen:



## M 8

## Fallen rückwärts



1. Aus dem Stand den Körperschwerpunkt absenken.



2. Kinn auf die Brust legen, Rücken runden machen.



3. Nach hinten rollen und mit beiden Armen abschlagen. Währenddessen ausatmen.

**Aufgabe**  
**Beachtet**

Das Fallen rückwärts mehrmals.  
Achtung auf eine Ausatmung.

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung



**Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt



**Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**