**Freikampf – Sportliches Kämpfen in der Schule**
Referent: Ivo Furrer 079 445 10 30, Hochschulsportlehrer, 10-facher Schweizermeister Boxen und Kickboxen, Selbst- und Fremdschutzexperte

Inhalt: Boxen, Kicken, Werfen und Bodenkampf

Ziele: - Die Schüler lernen die eigenen Grenzen kennen und werden selbstsicherer
 - Die Schüler erwerben Verantwortung für sich und Ihre Mitschüler
 - Die Schüler erkennen die Wichtigkeit der korrekten Kommunikation

Die indirekten Kommunikationsmittel: Telefon, SMS, Soziale Medien verspüren einen enormen Aufschwung. Die Wichtigkeit der bewussten direkten Kommunikation: Diskussionen mit Blickkontakt, sich in Gruppen zu behaupten, Streitgespräche zu führen, Deeskalation, bewusste Kommunikation auf Beziehungs- und Sachebene und Emotionale Kommunikation werden mit Sicherheit an Bedeutung gewinnen. Mit fairem freien Kampf werden all diese Themen stufenweise thematisiert und Selbstsicherheit auch in stressigen Situationen gefördert - Instinkte werden taktisch umgelernt.

Der Sportlehrer verfügt über das didaktische Wissen, kann nach kurzer Einführung die Sportmittel in einer Turnhalle sinnvoll zum sicheren Kampftraining einsetzen und kann nach wenigen Lektionen die Grundlagen des Kampfes vermitteln und die Verantwortung für die Sicherheit tragen.

Technische Inhalte: Notizen:

Grundposition, Selbstschutz, Kernbewegungen, Laufarbeit und Angriffe im Stand

* Grundposition: Starke Schulter stets hinten, Kinn unten, Schultern oben
* Kernbewegung: Rotation, Gleitschritt, Pendeln, Rollen und Tauchen
* Laufarbeit: Schreitend und Federnd Gleiten, Passgang und Diagonalschritt
* Angriffe:

1. Faustangriffe: Geraden, Seitwärts- und Aufwärtshaken
auf Auge, Kinn, Hals, Plexus, Herz, Leber und Kurze Rippe
2. Kicks:
Basis:
- Gerader-Tritt
- Runder-Tritt
- Seitlicher-Tritt
- Rückwärts-Tritt
Aufbau:
- Haken-Tritt
- Rist-Tritt
- Axttritt
Könner:
- Täuschungs-Tritt
- Doppel-Tritt
- Gedrehter-Tritt
- Gesprungene Tritte
3: Ellbogen:
- Seitwärts
- Rückwärts
- Aufwärts
- Gesprungen

4: Knie:
- von Vorne

- Seitlich

- Gesprungen

5: Griffe, Festhalter und Würger:
- Kreuzgriff
- Überhaken
- Unterhaken
- Schwitzkasten
- Guillotine
- Joke
- Dreiangel

Sicheres Fallen und Werfen:

* Fallen in 4 Richtungen
* Würfe:
Einfaches Unterhaken
Doppeltes Unterhaken
Bärengriff
Schwitzkasten
Sichel
Ringerrolle
Doppelbeinwurf hoch und tief
Einbeinwurf hoch und tief

Schlüsselpositionen im Bodenkampf:

- Oben (Sitzend auf Gegner = Mount)
- Hinten (Backmount)
- Knie auf Bauch
- Seitlich Oben
- Seitlich Unten
- Unten ein Bein gesichert =Halfguard
- Unten (Becken mit Beinschere gesichert = Guard)

Verteidigung im Stand, gegen Werfen und am Boden

- Schlag- und Kickverteidigung:

Deckung (Doppeldeckung hoch und tief)
Block (Handfläche, Handrücken, Ellbogen, Schulter, Oberschenkel, Schienbein)
Paraden
Meiden
Ausweichen

- Befreiungen und Wurfverteidigung

- Positionswechsel am Boden

Kontertechniken und Kombinationen