

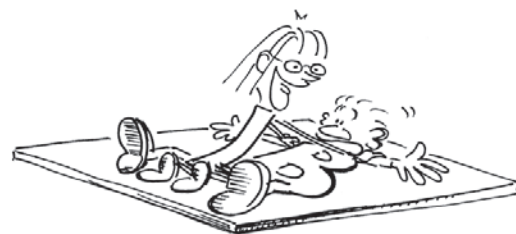
Pyramidenstufe 3: Wettkampf



Auf der obersten Stufe der Pyramide steht der Wettkampf. Kampfturniere in der Schule und im Verein können je nach Voraussetzungen und eingeführten Regeln verschieden organisiert werden.

Bodenkampf

Zwei Partnerinnen stehen sich gegenüber, verneigen sich als Zeichen von Respekt voreinander, gehen aufeinander zu und versuchen auf das Kampfkommando «Hajime» sich gegenseitig zu Fall zu bringen (auf den Rücken) resp. die Partnerin im Bodenkampf während 10 Sek. auf dem Rücken festzuhalten, ohne dass sich diese auf den Bauch drehen oder aufstehen kann.



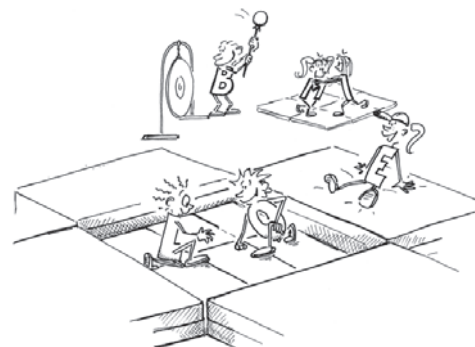
Am Ende verneigen sich die beiden Partnerinnen zur Verabschiedung wieder voreinander und geben einander die Hand um sich für einen fairen Kampf zu bedanken. Wer erzielt innerhalb von 2 Minuten mehr Punkte?

Variation

- Ein Kampf kann auch auf den Bodenkampf beschränkt werden. In diesem Fall sitzen sich die beiden Partnerinnen kniend gegenüber und verneigen sich in dieser Position voreinander. Das Ziel ist es, die Partnerin in Rückenlage zu bringen und dort während 10 Sekunden zu kontrollieren.
- Der Wettkampf kann auch als Teamwettkampf durchgeführt werden. Die Anführerinnen der beiden Teams dürfen als Erste eine Kämpferin stellen. Am Ende müssen alle Anwesenden einmal gekämpft haben.

Sumo

Eine mögliche Organisationsform für einen Wettkampf stellt das Dojo dar. Um ein solches Dojo nachzustellen, wird in der Mitte der Halle ein grosses Mattenfeld aufgestellt. Die Längsseiten von vier dicken Matten bilden ein Viereck, das mit dünnen Matten (Kampfplatz) ausgelegt wird. Dieses Gebilde stellt einen Kampftempel in Tokio mit Zuschauertribünen (dicke Matten) dar. Ausserhalb des Dojos werden Wettkampfplätze eingerichtet, die mit japanischen Ortschaften gekennzeichnet sind. Pro Wettkampfplatz sollten mindestens vier Schülerinnen sein. Nach Grösse und Gewicht werden sie den Wettkampfplätzen (Ortschaften) zugewiesen.



Die Lehrperson resp. die Trainerin oder der Trainer wählt eine geeignete Kampfform, erklärt die Regeln, den Wettkampfablauf und auf was zu achten ist ([Checkliste Sicherheit](#)). Vor jedem Kampf gibt es zuerst eine Begrüssungszeremonie.

Es kämpfen immer zwei Schülerinnen miteinander, eine dritte ist Schiedsrichterin. Die Lehrperson ist zentrale Zeitnehmerin und bestimmt mit einem Signal (Gong), wann eine Runde beginnt und wann sie spätestens fertig ist. Bei einem Sieg gibt es drei Punkte, bei Unentschieden einen Punkt. Auf einem Wettkampfplatz kämpft jede Schülerin gegen jede und zählt die erzielten Punkte zusammen. Am Schluss darf die stärkste Schülerin in den Tempel, wo sie gegen die anderen Siegerinnen antritt.

Beim Sumo hat diejenige Partnerin gewonnen, die die andere aus dem Kampffeld drängen kann oder sie so aus dem Gleichgewicht bringt, dass sie den Boden mit einem anderen Körperteil als den Fusssohlen berührt. Zu Kampfbeginn wird mit den Fäusten die Startlinie berührt.