**Mögliche Kampfvarianten**

**Haltegriffkönig**

Es wird so lange gekämpft, bis entweder ein Haltegriff 25 Sekunden gehalten wird oder eine erfolgreiche Befreiung gelingt. Danach erfolgt ein Rollentausch und/oder ein Partnerwechsel. Als differenzierende Maßnahme kann der Haltegrifftyp vorher abgesprochen werden.

**Kämpfen nach Ansage**

Bodenkämpfe mit vorausgehender Festlegung der Körperposition (z.B. Bank, Bauchlage, Kniestand) und der Angriffsrichtung (z.B. vom Kopf her, von der Seite, von den Füßen).

**Handicapkämpfe**

Ein oder beide Partner/Gegner werden in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt (handicapped). Beispielsweise muss ein Gegenstand (kleiner Ball, Tuch) mit der „starken“ Hand festgehalten werden. Denkbar ist auch, die Beine mit dem Judogürtel zusammen zu binden oder die Augen zu verbinden, damit der Sehsinn ausgeschaltet wird.

Aus: RHEINISCHER GEMEINDEUNFALLVERSICHERUNGSVERBAND (Hrsg.) (2000): Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung. Kämpfen im Sportunterricht. Düsseldorf. 118.