

Raufen und Kämpfen im Sportunterricht

Uwe Mosebach

Der Beitrag befasst sich, auch vor dem Hintergrund jüngster Diskussionen zur Gewalt an Schulen, mit grundlegenden Positionen, Ratschlägen und Möglichkeiten zum Thema „Raufen und Kämpfen“. Die Erarbeitung eines didaktisch-methodischen Grundkonzepts stellt eine Möglichkeit dar, das Thema auch als Nichtkampfsportler umzusetzen. Raufen gehört zu den ursprünglichen Bewegungsformen, die beispielsweise Geschwisterkinder schon von klein auf kennen und die man im positiven Sinne im Schulsport nutzen kann.

Durch eigene Beobachtungen, Gespräche und Erfahrungen konnte festgestellt werden, dass im Sportunterricht das Raufen und Kämpfen nur sehr sparsam oder gar nicht unterrichtet wird. Es besteht seitens vieler Sportlehrer aus unterschiedlichsten Gründen eine gewisse Zurückhaltung gegenüber der Anwendung des Kämpfens. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Dass Schüler dem Bewegungsfeld Raufen und Kämpfen ablehnend gegenüberstehen, kann nicht bestätigt werden.

Studenten und Referendare berichteten mit Stolz von ihren Erfolgen im Praktikum, wenn sie im Sportunterricht mit den Schülern raufen konnten. Sie erzählten auch davon, wie erstaunt ihre Mentoren auf das Thema reagierten.

In empirischen Untersuchungen einer Feldstudie von Riede (2001), Birke (2004) und Kästner (2005)

konnte annähernd übereinstimmend festgestellt werden, dass es an den Lehrern liegt, die ihre Vorbehalte äußern. Auf die Frage, ob sie das Raufen jemals in ihrem Sportunterricht durchgeführt hätten, verneinten die meisten. Ähnlich gering waren die Kenntnisse dazu. Hier liegt nach meiner Meinung einer der Hauptgründe für die geringe Beachtung – das Thema Raufen und Kämpfen wird als solches kaum wahrgenommen oder eingesetzt, denn ...

- man kann Jungen nach einer Kampfstunde kaum noch bändigen, die Rangeleien wirken bis in die Pause weiter;
- wenn Schüler aus höheren Klassen körperlich überlegen sind, verliert man als Lehrkraft seine Autorität;
- wenn man keine Kampfsportart beherrscht, ist man im Nachteil beim Kämpfen;

- es gibt Schwierigkeiten im Problemfeld von Nähe und Distanz, sowie der Annäherung zwischen Jungen und Mädchen, besonders ab den Klassenstufen sieben und aufwärts.

Diese Aufzählung ließe sich fortsetzen. Um die Argumente zu entkräften und einen günstigen Ansatz zu finden, bedarf es einiger Vorüberlegungen.

AUS DEM INHALT:

<i>Uwe Mosebach:</i> Raufen und Kämpfen im Sportunterricht.	1
<i>Claire Lambrecht/ Thomas Woznik:</i> Kämpfen – ein Weg zum Miteinander? Eine Unterrichtsreihe in Klasse 5	7

Vorüberlegungen

Die Sichtweise der Schüler, der im Unterricht „Raufenden und Kämpfenden“, und die Sichtweise der Lehrkräfte müssen in gleicher Weise bedacht werden. Um sich auf ein gemeinsames Ausgangsniveau der Diskussion zu begeben, werden die Begriffe geklärt.

Unter **Raufen** versteht man eine Form des körperlichen Zweikampfs. Das geschieht spielerisch, fair und unter annähernd gleichwertigem emotionalem Zustand (freudbetont) der Beteiligten. Raufen kann man bei Kindern häufig beobachten. Dort hält man sich gewissermaßen stillschweigend an Regeln der Fairness, die vorher nicht abgesprochen werden müssen.

Das **Kämpfen** markiert einen übergeordneten Aspekt. Beim Kämpfen werden Regeln und Rituale vereinbart, aber auch Kampftechniken eingesetzt. Merkmale wie Training, Wettbewerb, Sieg und Niederlage bzw. Ranglisten prägen das Kämpfen. Das Kämpfen trägt demzufolge sportlichen Charakter.

Raufen wird als Vorstufe zum Kämpfen gesehen. Danach folgt als eine höhere Qualität die Einführung von Kampfsportarten. Diese

unterscheiden sich nach der Distanz der Kämpfenden.

Das Raufen und Kämpfen erfordert Körperkontakt und wird der Nahdistanz zugeordnet. In einem Themenheft zum „Zweikämpfen“ wurde von Happ (1998) überzeugend herausgearbeitet, dass die Nahdistanz günstige Voraussetzungen für den Schulsport und für den Bewegungsdialog schafft. Die kämpferische Auseinandersetzung zwischen Menschen birgt nach Binhack (1998) eine „riskante Offenheit“ in sich, die durch das Raufen und spielerische Formen entschärft wird. Schüler in der Pubertät haben im koedukativen Unterricht anfänglich Hemmungen, miteinander zu raufen. Sie werden sich der Veränderungen ihres Körpers bewusst. Scham kann zur Distanz führen. Durch spielerische Elemente, Gruppen und Mannschaftswettbewerbe (Beispiel: Raufball) überwindet man diese Distanz allmählich.

Aus eigener Erfahrung muss betont werden, dass beim Raufen in hohem Maß sowohl Kondition als auch Koordination geschult werden. Raufen und Kämpfen ist belastend und anspruchsvoll, so wie der Sportunterricht sein soll.

In die Vorüberlegungen muss man die Problemfelder Körper, Geschlecht, Pubertät und soziales Umfeld einbeziehen; zusätzlich sind materielle Voraussetzungen (Matten, Bekleidung) und Aspekte der Unfallvermeidung zu bedenken. Hier sei nur auf Letzteres eingegangen.

Sicherheitsaspekte

Zur Methodik des Raufens im Schulsport gehören auch Regelungen zur Gewährleistung der Sicherheit der Übenden und zur Unfallvermeidung. Diese müssen an den Anfang einer Stunde gesetzt und kontrolliert werden. Gelingt es, Schüler zu Eigenverantwortung, Eigenkontrolle bzw. „Sicherheitsroutine“ zu erziehen, erleichtert das wesentlich die Arbeit.

Raufen erlernt man auf **Matten**. Sie sind das wichtigste Sportgerät; aus hygienischen Gründen sollten die Matten nicht mit Sportschuhen betreten werden. Auf einen korrekten Mattenaufbau muss man achten. Als günstige Unterlage für die Matten gelten Schwingböden bzw. Parkett.

Die Bekleidung beim Raufen soll im Anfängerbereich aus reißfestem, belastbarem Material bestehen. Kurze Turnhosen und T-Shirts sind vor allem im koedukativen Unterricht ungeeignet. Bei kurzer Bekleidung besteht außerdem die Gefahr von schmerzhaften Hautabschürfungen, dem so genannten „Mattenbrand“.

Es dürfen **keine Kleidungs- oder Schmuckstücke aus Metall** am Körper bleiben. Das kann zu Riss- und Schnittunfällen führen. Langes Haar hält man mit einem weichen Material zusammen (Haargummi o. Ä.). Grundsätzlich ist **das Tragen metallischer Gegenstände am Körper** im Zweikampf auf Grund des hohen Verletzungsrisikos **untersagt**. Auch überklebte Piercings (analoges gilt für Ohrringe) können dem Träger Wunden zufügen. **Lange Fingernägel** brechen/reißen ein oder führen beim Übungspartner zu Verletzungen. Sportlehrkräfte haben vor allem bei älteren Schülerinnen das Problem, zwischen Eitelkeit und Verletzungsgefahr „zu vermitteln“.

Grundzüge des Übens

Es ist günstig, im Prozess des Übens prinzipiell im **Bodenkampf** zu beginnen und erst später das Raufen im Stand einzuführen. Im Standkampf besteht eine größere Verletzungsgefahr, die u. a. mit dem Stür-

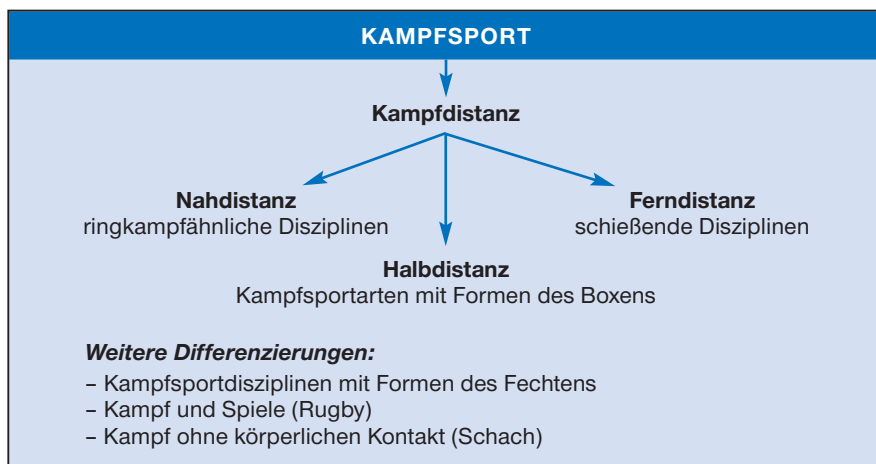


Abb. 1: Differenzierungen zum Kampfsport

zen und Fallen-Können zusammenhängt. Das Raufen am Boden lässt Schüler auf Bewegungserfahrungen zurückgreifen. Ein Transfer vom spielerischen zum kämpferischen Element lässt sich in Bodenkampfturnieren leicht entwickeln. Beim Zweikampf muss man auf annähernd gleiche Gewichtsklassen achten. Der Bodenkampf ist konditionell sehr belastend, kleinere Pausen müssen eingehalten werden.

Neben der **Fairness** im Gegnerverhalten gibt es zwei Stopp-Signale. Eins geht von der Lehrkraft aus und fordert für alle die sofortige Kampfunterbrechung. Dadurch wird die pädagogische Führung der Übung gewährleistet. Das zweite Signal geht vom Schüler aus; meist ein Abklopfen als Zeichen der Aufgabe oder Unterbrechung. Damit kann in einer bedenklichen Situation sofort eine Trennung erfolgen.

In Übungsstunden, in denen gerauft werden soll, muss sich der Lehrer zurücknehmen und die Schüler üben lassen. Der Unterricht wird geöffnet und Schüler können Teilaufgaben als Kampfrichter übernehmen.

In der Fachliteratur findet man verschiedentlich den Hinweis, dass korpulente Schüler beim Raufen besondere Chancen haben, sich zu bewähren und Erfolgserlebnisse zu sammeln (Beudels & Anders, 2001).

Zur Gestaltung des Raufens im Schulsport

Beginnt man in der Grundschule das Raufen einzuführen, genügen einfache Formen des Zweikampfs 1 gegen 1; auch Gruppen- bzw. Mannschaftsspiele sind möglich. Es wird überwiegend im Bodenbereich gearbeitet; Regeln der Fairness und annähernd gleiche körperliche Voraussetzungen der Raufenden sind zu beachten. Man vereinbart Rituale der Höflichkeit und der Rücksichtnahme. In den höheren Klassenstufen kann sich das Programm erweitern - vom Raufen zum Ringen und wenn möglich auch zum Kampfsport. Auch hier entwickelt man die

Tab. 1: Einordnung des Raufens und Kämpfens

Alters- und Klassenbereich	Übungsdimension	Formen
Grundstufe (beispielsweise 1. bis 4. Klasse)	Überwiegend auf dem Boden	- Keine Kampfspiele am Boden - Dreh-, Halte- u. Schiebekämpfe - Mannschaftsspiele und -kämpfe - Regeln und Rituale
Mittelstufe (beispielsweise 5. bis 8. Klasse)	Boden und Stand	- Raufen am Boden - Raufen im Stand - Festhalten und Befreien im Boden - Übergang Stand > Boden ermöglichen - Kampfsportarten
Oberstufe (nach der 8. Klasse)	Boden und Stand	- Techniken des Werfens und Fallens - Turniere nach Regeln - Kampfsportarten

Aufgaben vom Einfachen zum Schweren. Dabei greifen die Schüler in den höheren Stufen auf Übungsformen und Erlerntes aus den unteren Stufen ihrer Ausbildung zurück. Das spielerische Element sollte am Anfang die Ausbildung dominieren.

Möglichkeiten der Bewertung

Auf das Raufen eine Zensur für den Sportunterricht zu geben, erscheint im ersten Moment schwierig. Man möchte schwächere Schüler gegenüber robusteren nicht benachteiligen. Zu unterschiedlich sind oft die Voraussetzungen in höheren Klassenstufen, wenn in der Pubertät Körpergröße und -gewicht innerhalb einer Klasse weit auseinander gehen. Aus diesem Grund werden zwei Vorschläge angesprochen. Raufen und Kämpfen zu bewerten lässt sich über Ranglisten realisieren. Dann wird nur der Leistungsaspekt bewertet. Will man geschickt vorgehen und den schwächeren Schülern mehr Chancen einräumen, bietet sich die „Sieger-und-Verlierer-Matte“ als didaktisches Mittel an.

Die Matte wird in zwei Zonen eingeteilt, auf denen ein Abstieg und ein Aufstieg möglich ist. Wer nach

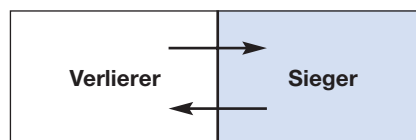


Abb. 2: Sieger-und-Verlierer-Matte

festgelegter Kampfzeit gewinnt, kommt auf die Gewinnermatte, wer verliert geht auf die Verlierermatte. Dadurch kämpfen dort (Verl.-matte) Verlierer gegeneinander, die in der nächsten Runde wieder aufsteigen können. Bei schwächeren oder leichteren Schülern sollte man nicht nur die Zahl der gewonnenen Kämpfe vermerken, sondern auch die Aufstiegschancen honorieren. Die Kampffläche wird für diese Variante in mehrere Zonen aufgeteilt, um eine gestaffelte Bewertung zu erhalten. Bei vier Zonen kann der Kampfrichter nach mehreren Runden Punkte vergeben, die man in Sportzensuren umwidmet.

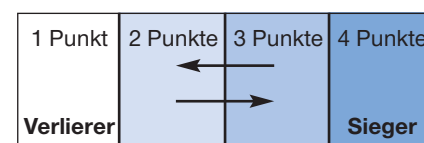


Abb. 3: Sieger-und-Verlierer-Matte mit vier Zonen

Selbst unterlegenen Schülern, die mehrmalig hintereinander auf der Verlierermatte bleiben, kann man dadurch Punkte geben, die zu einer annehmbaren Bewertung führen.

Spiele, Übungen und Tipps

Folgende Spiele und Übungen sind bereits erprobt (Mosebach, 2002). Sie sollen hier als Anregungen dienen:



Abb. 4–6: Drehen und Festhalten

● **Drehen und Wenden des Partners am Boden:** Der Verteidiger ist in Bauchlage oder „Bankstellung“; der Angreifer versucht ihn auf den Rücken zu drehen.

● **Festhalten:** Ein Schüler liegt auf dem Rücken, der andere ist oben und versucht ihn zwanzig Sekunden lang auf dem Rücken zu halten.

● **Aus der knienden Position wird gerungen:** Man versucht den Gegner auf den Rücken zu drehen; wer länger als zehn Sekunden auf dem Rücken liegt, verliert.

● **Fang den Vierfüßer:** Ausgangsposition ist der Vierfüßergang. Ein Schüler bzw. mehrere versuchen, von einem Mattenende zum anderen zu kommen. Die gegnerische Mannschaft versucht, die „Vierfüßer“ aufzuhalten und auf den Rücken zu drehen.

● **Über die Linie ziehen:** Es werden zwei Gruppen gebildet. Die Schüler liegen auf dem Bauch; zwischen den Gruppen ist eine Linie markiert. Auf ein Zeichen wird versucht, den/die Gegner über die Linie in das eigene Feld zu ziehen (Bauchlage).

● **Die Matte des Gegners erobern:** Zwei Schüler knien oder stehen sich gegenüber – und nun versucht jeder, auf die Matte des anderen zu gelangen. Wer den Gegner verdrängt, gewinnt.

● **Ringens aus dem Sitzen:** Die Schüler sitzen Rücken an Rücken. Auf ein Startkommando drehen sie sich zueinander und beginnen einen Ringkampf am Boden.

● **Raufball/Rugby am Boden:** An den Frontseiten der Matte befinden sich Markierungen als Tore. Auf der Matte liegt ein Medizinball. Es spielen zwei Mannschaften gegeneinander;



Abb. 7–9: Angriff aus der Knieposition

der; die Spieler dürfen sich aber nicht im Stand bewegen. Ziel ist es, sich den am Boden rollenden Ball zuzuspielen, um ein Tor zu erzielen. Dabei darf nur der ballführende Spieler angegriffen werden.

● **„Ein Bein anheben“:** Zwei Schüler stehen sich frontal gegenüber, ein Schüler greift an und soll innerhalb einer vorgegebenen Zeit ein Bein des Gegners vom Boden abheben.

Varianten: Einer greift an, oder beide greifen an.

● **Ausheben:** Ziel ist es, den Gegner zu umfassen und hochzuheben.

● **„Bärenringen“:** Zwei Schüler stehen sich gegenüber. Wem es mit beiden Händen gelingt, bei dem anderen Schüler unter beiden Achselhöhlen durchzufassen, gewinnt.

Variante: Nach dem Durchgreifen den Gegner sofort hochheben, um zu gewinnen.

● **Sumoringen:** Wer den Gegner aus einem aufgezeichneten Terrain drängt, ist Sieger; der Boden darf nur mit den Füßen berührt werden.

● **Burgenkampf:** Auf einem Mattenberg sitzen Schüler als „Wächter“ und beschützen ihren „König“ oder einen „Schatz“ (Medizinball). Eine andere Gruppe von „Räubern“ versucht auf den Mattenberg zu kommen und diesen zu erobern oder den König bzw. Schatz herauszuholen.

Argumente für das Raufen und Kämpfen

Abverlangt wird innerhalb kurzer Kampfzeiten ein hohes Maß an Kondition; die Belastung ist hoch. Auch die Schulung koordinativer Fähigkeiten wird besonders angeregt. Räumliche Orientierungsfähigkeit, Reaktion, Differenzierungs- und Umschaltfähigkeit werden beansprucht. Außerdem hat sich in den untersuchten Schulklassen gezeigt, dass Aggressionspotential abgebaut wurde.

Auch wenn die Vorzüge des Raufens deutlich erkennbar sind, heißt das aber noch nicht, dass sie auch

genutzt werden. Riede (2001), Birke (2004) und Kästner (2005) stellten in ihren Untersuchungen fest, dass die Schüler, die bisher kein Raufen und Kämpfen im Unterricht hatten, sich sehr zurückhaltend zu dem Thema äußerten. Erst als im Rahmen eines Praktikums mehrere Unterrichtseinheiten dazu absolviert waren, änderte sich die Einstellung signifikant.

Folgende Argumente sollen die Sportlehrkräfte ermutigen, Raufen und Kämpfen zu probieren:

- Die Verletzungsgefahr der Schüler kann von Beginn an minimiert werden, wenn man Regeln der Fairness einhält, eine „Wettkampfordnung“ festlegt und Schüler als Kampfrichter einsetzt.
- Unter den Bedingungen eines festigten Regelwerks im Sportunterricht besteht für Schüler die Möglichkeit, Aggressionspotenzial abzubauen, ohne gewalttätig zu werden.
- Sportlehrkräfte sind verantwortungsbewusst handelndes, pädagogisches Fachpersonal; daher sollten nur Griffe gelehrt werden, die der regelkonformen Gestaltung des Kämpfens dienen.
- Man kann Jungen nach einer Kampfstunde „bändigen“, wenn man einen freudbetonten, spielerischen Stundenausklang wählt oder Beruhigungsübungen einsetzt.

- In höheren Klassen ist es günstig, starken Schülern Teilaufgaben zu übertragen.
- Wenn man eine Kampfsportart nicht beherrscht, kann man sich auf das Raufen beschränken.
- Schwierigkeiten im Problemfeld von Nähe und Distanz beim Kämpfen, sowie beim koedukativen Unterricht kann man nur dann abbauen, wenn man das Thema behandelt und – pädagogisch geschickt – (allmählich) in den Sportunterricht einbringt.
- „Kämpfen im Sportunterricht“ führt zur Verbesserung von Kondition und Koordination und sichert ein positives Verhältnis zum Thema Körper und Bewegung.

Das Erkennen der eigenen Möglichkeiten und eine körperliche Begegnung mit Anderen bedeutet, fair zu bleiben und Verantwortung für die Unversehrtheit des anderen Partners zu übernehmen. Das Grundprinzip dafür kann lauten: **Gewinnen-wollen und Verlieren-können.**

Literatur

- Beudels, W. & Anders, W. (2001). *Wo rohe Kräfte sinnvoll walten*. Dortmund: Borgmann.
- Binhack, A. (2001). *Über das Kämpfen*. Frankfurt/New York: Campus.

- Birke, R. (2004). *Untersuchungen zum Ringen und Raufen im Sportunterricht der Regelschule*. Wissenschaftliche Hausarbeit zur ersten Staatsprüfung für das Lehramt an Regelschulen. Universität Erfurt.
- Happ, S. (1998). Zweikämpfen mit Kontakt. In *Sportpädagogik*, 22, 13-23.
- Kästner, A. (2005). *Das pädagogische Potential des Kampfsports*. Wissenschaftliche Hausarbeit zur ersten Staatsprüfung für das Lehramt an Regelschulen. Universität Erfurt.
- Mosebach, U. (2002). *Fallen und Kämpfen lernen*. Bonn: Born.
- Riede, J. (2001). *Raufen und Kämpfen im Sportunterricht der Grundschule – Möglichkeiten und Grenzen*. Wissenschaftliche Hausarbeit zur ersten Staatsprüfung für das Lehramt an Grundschulen. Universität Erfurt.

Dr. Uwe Mosebach arbeitet an der Universität Erfurt im Bereich Sportgeschichte und Trainingslehre. Unterricht im Judo-Kampfsport, den Kleinen Spielen, in Badminton und Fußball. Forschungsschwerpunkte sind die Themenkomplexe des Stürzens und Fallens und der Bereich Kampfsport.



Anschrift:
Universität Erfurt
Fachbereich Sportwissenschaft
Nordhäuser Straße 63
99089 Erfurt
E-Mail: uwe.mosebach@uni-erfurt.de

Hätten Sie's gewusst? – David Beckhams Körperkunst

Seinen Körper schmücken zehn Tätowierungen:	
Nacken	geflügeltes Kreuz
Steißbein	Brooklyn
Wirbelsäule	Schutzengel
Zwischen den Schultern	Romeo
Linker Unterarm	<i>Ut Amen et Foveam</i> („So dass ich liebe und ehre“)
Linker Unterarm	Victoria (Vorname seiner Frau, auf Hindi geschrieben – möglicherweise mit einem Rechtschreibfehler)
Linker Unterarm	<i>Ani l'dodi v'dodi Li</i> („Meine Geliebte ist mein und ich bin der Ihrige“ – ein Vers aus dem Hohelied des Salomon – zum 6. Hochzeitstag)
Rechter Unterarm	VII
Rechter Unterarm	Perfectio in Spiritu („Vollkommenheit im Geiste“)
Rechte Schulter	Engel mit Text <i>In the face of adversity</i> („Im Angesicht von Widrigkeiten“)
Weitere werden gewiss noch folgen.	



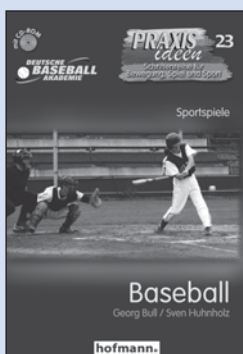
Dr. Horst Rusch / Prof. Dr. Jürgen Weineck

Sportförderunterricht – Lehr- und Übungsbuch zur Förderung der Gesundheit durch Bewegung 6., überarbeitete und erweiterte Auflage 2007

Dieses Buch will den Lehrkräften für den Sportförderunterricht, besonders aber auch den Lehrerinnen und Lehrern der Klassenstufen eins bis sechs bei der Planung, Durchführung und Auswertung des Bewegungsunterrichts helfen. Die Grundlagen aus den Bereichen Sportdidaktik, Sportbiologie sowie Bewegungs- und Trainingslehre zeichnen das Buch als für die Praxis besonders geeignet aus.

DIN A5, 420 Seiten, ISBN 978-3-7780-9376-4

Bestell-Nr. 9376 € 34.–



Georg Bull / Sven Huhnholz

Baseball

Das Ziel dieses Buches ist es, Studenten, Sportlehrern und Trainern von Nachwuchsmannschaften und allen anderen Interessierten das „Know-how“ rund um den Baseballsport zu vermitteln. Sie werden in die Lage versetzt, das Konzept, die Faszination, Hintergründe und Technikanforderungen dieser einzigartigen Sportart zu verstehen. Anhand der beiliegenden CD-ROM werden die baseballspezifischen Techniken und Übungen noch einmal veranschaulicht und Bewegungsabläufe detailliert dargestellt.

DIN A5, 128 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0231-7

Bestell-Nr. 0231 € 16.80



Thomas Meyer

Entspannungstraining im Sport

Regulation durch freies Bewegen – für Aktive, Trainer, Lehrer und Therapeuten

Dieser Band beschreibt neue Entwicklungen im Bereich der körperlichen und psychischen Regulation im Sport. Die Fähigkeit der Regulation kann als eine Bedingung zu einer guten Belastungsvor- und -nachbereitung gesehen werden. Mit Hilfe der detaillierten Kennzeichnung als auch der beiliegenden Audio-CD können die Übungen sowohl von Sportlern als auch von Übungsleitern, Trainern und Lehrern erlernt werden.

DIN A5, 120 Seiten + Audio-CD, ISBN 978-3-7780-0261-2

Bestell-Nr. 0261 € 16.80



Ingo Friedrich

Selbstverteidigung

Lehren und Lernen

Dieser Band widmet sich dem weiten Feld des Selbstverteidigungstrainings. Da nicht jeder Experte eines Kampfsystems werden kann, besteht häufig der Wunsch durch einfache und dennoch wirkungsvolle Maßnahmen Handlungskompetenzen zu erwerben. Entstanden ist ein Leitfaden und Ideenlieferant für Ausbilder wie Auszubildende. In praxisnaher Form wird ein Modell für das Selbstverteidigungstraining vorgestellt.

DIN A5, 160 Seiten, ISBN 978-3-7780-0271-1

Bestell-Nr. 0271 € 16.80

Bestellschein auf Seite 16

Kämpfen – ein Weg zum Miteinander?

Eine Unterrichtsreihe in Klasse 5

Claire Lambrecht, Thomas Woznik

Aggressives Handeln in Form leiblich-kämpferischer Auseinandersetzungen, bei denen es nicht selten zu mehr oder weniger ernsthaften Verletzungen kommt, gehört auch zum Alltag von Kindern und Jugendlichen und ist, entgegen ersten Vermutungen, kein geschlechtsspezifisches Thema. Durch einen entsprechend gestalteten Sportunterricht erhalten die Schülerinnen und Schüler (SuS) die Möglichkeit, ihren Bewegungsdrang, ihr aggressives Verhalten, etc. zu kanalisieren und durch (Zwei-)Kämpfe in kontrolliertere Formen zu bringen.

„Kämpfen und Ringen“ ermöglichen reizvolle Auseinandersetzungen mit sich selbst, dem eigenen Körper und dem des Partners. Längerfristig ist zu hoffen, dass auch die außerhalb des Unterrichts auftretenden (Zwei-)Kämpfe zunehmend in kontrollierteren und verantwortungsvolleren Formen ausgetragen werden.

Miteinander gegeneinander kämpfen (Aspekte)

Für die Unterrichtsreihe ergeben sich zwei zentrale Ziele:

- die (traditionelle) „**Erziehung zur Bewegung**“ – in unserem Fall, einen Zweikampf erfolgreich zu gestalten und
- die „**Erziehung durch Bewegung**“, indem bspw. (Un-)Fairness für jeden einzelnen Schüler spürbar wird.

Durch „Miteinander-Kämpfen“ sollen die SuS ihr Bewegungsrepertoire erweitern. Mit den damit verbundenen Körperkontakten ergeben sich positive Einflüsse auf

- die **taktile, kinästhetische und vestibuläre Wahrnehmungsfähigkeit**,
- die **koordinativen Fähigkeiten** (z. B. angemessene Einstellung auf die Aktionen des Partners),
- die **konditionellen Fähigkeiten**,
- eine umfassende Kräftigung des Halte- und Stützapparates (**gesundheitliche Förderung**). Laut Weineck (2000, 373) sind 50-65% der SuS haltungsschwach
- und ein verletzungsfreies **Fallen** (Bewegungssicherheit und Angstabbau) und damit ein Beitrag zur **Sicherheitserziehung** und zur **Entwicklung eines Gesundheitsbewusstseins**.

Das **Augenmerk der Unterrichtseinheit** richtet sich nicht nur auf die **Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit**, sondern auch auf die **Erweiterung der individuellen sozialen (Handlungs-)Kompetenzen (Erziehung durch Bewegung)**.

Zentrale Erziehungsziele sind

- die Entwicklung von **Verständnis** für den anderen und gegenseitige **Rücksichtnahme**,
- ein **fairer, verantwortungsbewusster und schonender Umgang miteinander**,

- die **Vereinbarung von (verbindlichen) Regeln und Ritualen** (z. B. wirken gemeinsames Begrüßen und Verabschieden im Sitzkreis, partnerbezogenes Verbeugen vor und nach einem Kampf gemeinschaftsfördernd und schaffen eine Distanz zum gewalttätigen Raufen),
- die Vermittlung eines **Regelbewusstseins** (dazu gehört, dass die SuS die Notwendigkeit erfahren, Vereinbarungen zu treffen, Grenzen zu setzen und sich selbst als Träger der Spiel- bzw. Wettkampfidee zu begreifen),
- der **Abbau von Berührungsängsten** und der **Aufbau von Vertrauen** zum Partner,
- erfahren, verstehen und einschätzen lernen **eigener Fähigkeiten, Stärken und Grenzen** und **Sieg und Niederlage körperlich zu erleben und seelisch zu verkraften**,
- die **Stärkung des Verantwortungsbewusstseins und Selbstwertgefühls, die Entwicklung von Selbstbeherrschung** und
- die Förderung von **Empathie** über das **Spüren von Emotionen des Partners**, wie z. B. Angst oder Siegeswillen.

Ringens und Kämpfens ist ein Thema, das in einer fünften Klasse **koedukativ unterrichtet** werden sollte, da die geschlechtsspezifischen Unterschiede im koordinativen und konditionellen Bereich in diesem Alter eher gering sind. Allerdings nur unter der Voraussetzung, dass die Kinder selbstständig entscheiden dürfen, mit wem sie kämpfen möchten. Erheblicher als geschlechtsspezifische Ungleichheiten sind die **individuellen Unterschiede in der Leistungsfähigkeit**. Es besteht immer

die Möglichkeit, dass ein Kind mit weniger Kraft einen Zweikampf gegen einen vermeintlich „starken“ Partner gewinnt, weil es sich durch kluges taktisches Verhalten und Geschicklichkeit behaupten kann. Daher haben auch jene SuS Erfolgchancen, die ansonsten weniger durch ihre sportmotorische Leistungsfähigkeit auffallen.

Die Unterrichtsschritte der Unterrichtseinheit

Vorgegangen wird „vom Risikoloseren zum Risikoreicheren“. Zunächst werden Spielformen thematisiert, bei denen Berührungen und Körperkontakte angebahnt und Hemmungen abgebaut werden. Kooperative Aufgaben bieten Gelegenheit, das helfende Miteinander zu erfahren.

Als Einstieg eignet sich der Einsatz von Gegenständen, die es zu umkämpfen gilt. Dadurch wird die Aufmerksamkeit vornehmlich auf das umkämpfte Objekt gerichtet und Körperkontakt zunächst kaum bewusst wahrgenommen. Auch Kämpfe, bei denen nur mit bestimmten Körperteilen angegriffen und gekämpft werden darf, sind geeignet, die Angst vor intensiven Zweikämpfen ab- und das Vertrauen sowohl in die eigenen Fähigkeiten wie auch zu den Mitschülern aufzubauen.

Bei einer Vertiefung der kämpferischen Erfahrungen sind grundsätzlich zwei Möglichkeiten denkbar: der Kampf am Boden oder im Stand. Übungskämpfe am Boden lassen sich früher durchführen als im Stand, weil die Verletzungsfahr aufgrund der relativ geringeren Bewegungsamplitude gegen Null tendiert. Außerdem fühlen sich ängstliche Kinder in Bodennähe sicherer. Bei kämpferischen Auseinandersetzungen im Stand ist der Aktionsradius der Beteiligten beträchtlich erweitert, weshalb dann grundlegende Roll- und Falltechniken beherrscht werden müssen, um die Gefahr von Verletzungen zu reduzieren.

Gegeneinander setzt Miteinander voraus

Durch spielerische Aufgabenstellungen sollen die SuS Körperkontakt miteinander aufnehmen, diesen zulassen lernen, partnerschaftlich zusammenarbeiten und Vertrauen zueinander entwickeln. Erst dann soll mit dem mit- bzw. gegeneinander Kämpfen begonnen werden.

Vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen und Landen

Da es immer wieder dazu kommt, dass man das Gleichgewicht verliert und fällt, ist es sinnvoll, das Fallen zu thematisieren, damit SuS Prinzipien des verletzungsfreien Fallens (Kopfschutz, Abrollen, Körperspannung, Großflächigkeit, Abschlagen und Ausatmen) durch Fall- und Landetechniken kennen lernen.

Kämpfen ohne direkten bzw. mit leichtem Körperkontakt

Zunächst werden Spielformen angeboten, die die unmittelbare körperliche Auseinandersetzung noch ausschließen bzw. bei denen zunächst nur mit wenig Körperkontakt gekämpft wird. Dabei werden Geräte (Medizinbälle, Seile, Ringe oder Schwimmmudeln) eingesetzt, um die oder mit denen gekämpft werden soll – oder es darf nur mit Körperteilen wie etwa den Armen, Füßen oder dem Rücken angegriffen bzw. gekämpft werden. Spiel- und Übungsformen hierzu sind u. a. bei B. Frommann (2006) zu finden.

Kämpfen auf dem Boden

Es handelt sich um Spielformen, die auf dem Boden bzw. auf der Matte ausgeführt werden. Die Beschränkung des Angriffs auf bestimmte Körperteile wird aufgehoben; die Bewegungsvielfalt ist durch das abschließliche Fortbewegen auf Händen und Knien noch immer reduziert.

Kämpfen im Stand

Hier ist der Bewegungsspielraum am größten und der Körperkontakt am intensivsten. Gemeint sind (Spiel-)Formen, bei denen jemand über eine bestimmte Markierung gedrückt oder gezogen wird sowie

Kämpfe auf einer Turn- oder Weichbodenmatte.

Ringerturnier

Höhepunkt und Abschluss der Einheit wird ein gemeinsam erarbeitetes Ringerturnier sein, bei dem die SuS ihre Erfahrungen und Fähigkeiten anwenden und zeigen sollen, dass sie sich an vereinbarte Regeln halten und in einer komplexen Situation ringen können.

Zur Differenzierung

Es wird eine **offene und problemorientierte Vorgehensweise** gewählt („Probiert aus, wie ihr euren Partner besiegen könnt.“), wobei die SuS **induktiv** nach geeigneten Lösungsmöglichkeiten suchen sollen. Der Lehrer kann seine Rolle zwischen Beobachter, Berater und Moderator wechseln.

Integraler Bestandteil des Unterrichts ist **Binnendifferenzierung**. Diese kann beim Zweikämpfen auf unterschiedlichen Ebenen stattfinden:

- Bei **freier Partnerwahl** ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass die SuS Kampfpartner ungefähr gleicher Größe und Stärke aussuchen, wobei oft auch psycho-soziale Aspekte eine Rolle spielen.
- Auch über die **Aufgabenstellung** ist eine Differenzierung und eine ungefähre (Chancen-)Gleichheit herzustellen (z. B. über **Aufgaben mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad**).
- Bei ungleichen „Startbedingungen“ bieten sich **Handicaps** an (z. B. Kämpfen nur mit einem Arm, mit geballten Fäusten, unter Ausschluss



Abb. 1: Kämpfen mit Handicap

bestimmter Techniken oder „blind“ (mit Augenbinde, vgl. Abb. 1).

- Stationsbetrieb ermöglicht, das **Anspruchsniveau** selbstständig zu bestimmen und **individuelle Interessenschwerpunkte** zu setzen.

Zum Stationsbetrieb

Es bietet es sich an, die SuS das Bewegungsfeld „Zweikämpfen“ innerhalb eines **freien Stationsbetriebs** erschließen zu lassen. Die SuS erhalten in jeder Stunde verschiedene Lernangebote zu derselben übergeordneten Thematik, die sie im Rahmen der Übungsphasen durchlaufen sollen.

Die Aufgaben an den einzelnen Stationen werden weitgehend vorgegeben. SuS entscheiden eigenverantwortlich über **freie Partner- und Stationenwahl** und die Dauer des Übens. Bei Problemen (z. B. Blockade einer Station) kann die Zweikampfdauer zeitlich begrenzt werden, indem wartende Kinder Kampfbeginn und Kampfende ansagen.

Voraussetzung ist, dass den SuS klar ist, was sie an den einzelnen Stationen machen sollen. Die SuS sollen sich nach der Aufwärmphase zügig in **Kleingruppen** zusammenschließen, ohne dass (Bewegungs-)Zeit verloren geht. Mit Hilfe einer Stationsbeschreibung (Materialien, Aufgabenstellung, ein Bild der Übung) sowie einem Aufbauplan (vgl. Abb.

2) soll dann **eine Station in doppelter Ausführung aufgebaut** und ausprobiert werden. Gemeinsam gehen wir von Station zu Station, und **die jeweilige Aufbaugruppe erklärt und demonstriert, was an „ihrer“ Station gemacht werden soll**. Von nun an können sich die SuS ihre Stationen und ihre Kampfpartner frei wählen.

Zur Regelentwicklung

Die SuS sollen die **verbindlichen Regeln selbstständig entwickeln**. Dabei sollen ihre Bedürfnisse (z. B. Angst, Schmerzen vermeiden) aufgegriffen werden. Gemachte Erfahrungen sollen in die Formulierungen zum Regelwerk des Abschlussturniers einfließen. So werden ihre Wünsche und Bedürfnisse eingebunden und können aktuelle Probleme im Unterricht unverzüglich aufgegriffen werden.

Planung und Durchführung der Doppelstunde: „Kämpfen im Stand“

– Exemplarische Darstellung –

Zur Auswahl der Übungsformen zum „Kämpfen im Stand“

Individuelle Techniken und Kampfstrategien sollen entwickelt und gelernte ‚Kampfricks‘, mit denen der

Partner besiegt werden kann, auch in ungewohnten Situationen angewendet werden. Die SuS müssen ausprobieren, wie sie ihren Gegner am besten anfassen bzw. festhalten, wann sie schieben oder ziehen, widerstehen oder nachgeben, drehen oder halten usw. müssen. Auch sollen sie versuchen, die Aktionen des Partners zu antizipieren, um schnell mit einer adäquaten Handlung darauf zu reagieren.

Station 1: „Tritt in die Pfütze“

Die Partner stehen einander gegenüber; zwischen ihnen liegt ein Gymnastikreifen. Sie fassen sich an den Händen und versuchen, den anderen in den Reifen (die „Pfütze“) zu ziehen (vgl. Abb. 3). Jeder Fußkontakt innerhalb des Reifens zählt als Fehler. Als Handicap für den stärkeren Partner darf der Schwächere mit beiden Händen ziehen, der Stärkere nur mit einer.



Abb. 3: Kämpfen im Stand: Station „Tritt in die Pfütze“

Weil sich die Kämpfer an den Händen fassen müssen, sind diese als Gewaltelemente ausgeschlossen.

Station 2: „Schiebekampf“

Hier stehen sich zwei SuS gegenüber; zwischen ihnen befindet sich eine Hallenlinie. Parallel zu dieser Linie sind in einem Abstand von etwa zwei Metern zu beiden Seiten zwei weitere Linien auf dem Boden markiert. Beide Kampfpartner legen nun ihre nach vorne zeigenden Handflächen gegeneinander und versuchen, ihren Mitspieler über die hinter ihm liegende Linie zu schieben/drücken (vgl. Abb. 4).

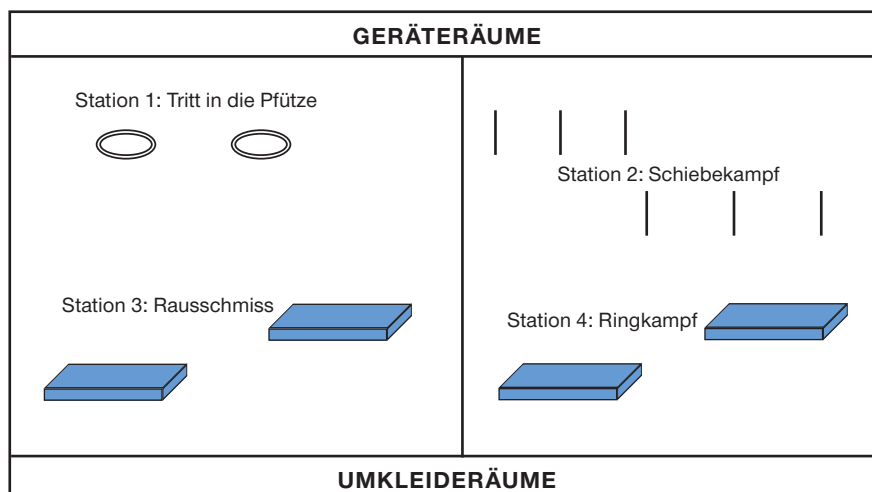


Abb. 2: Aufbauplan

Tab. 1: Die gesamte Unterrichtseinheit im Überblick

Stunden 1 und 2	<p>Stundenthema: Gegeneinander setzt Miteinander voraus – Körperkontakt anbahnen, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen entwickeln</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Erwartungen auf Plakat fixieren (u. a. Forderung nach verbindlichen Regeln) 2. Aufwärmspiel: „Sandwichspiel“ 3. Stationsbetrieb erläutern und erproben („Eierlegen“, „2 Füße, 3 Hände“, „Sandwich“, „Pendel“) 4. Reflexion der Beobachtungen und Erfahrungen <ol style="list-style-type: none"> a) Modifikation von Stationen, b) erste Regeln formulieren 5. Erneutes Erproben von Varianten des Stationsbetriebs 6. Sicherheitshinweise zum Thema Kleidung, Haare, Hygiene, Schmuck 7. Abschlussreflexion
Stunden 3 und 4	<p>Stundenthema: Wie können wir verletzungsfrei rollen und fallen?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kognitive Erarbeitung des Bedeutungsunterschieds von „Stürzen“ und „Fallen“ anhand ausgewählter Bildmaterials 2. Aufwärmspiel mit Fallübungen 3. Erster Erfahrungsaustausch zum Fallen 4. Stationsbetrieb („Bankrollen“, „Bankrutschen“, „Schiffsschaukel“, „Fallen und Sichern“) 5. Abschlussreflexion mit Bezug auf die Stunden-Frage; <ol style="list-style-type: none"> a) Prinzipien von Stürzen und Fallen, b) Fixierung erster Kampfregeln auf Plakat
Stunden 5 und 6	<p>Stundenthema: Wie kämpfen wir mit leichtem Körperkontakt?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aufwärmspiel: „Aufstand“ 2. Wiederholung der in der vergangenen Stunde aufgestellten Regeln 3. Stationsbetrieb („Schwimmnudelkampf“, „Hahnenkampf“, „Medizinball-schieben“, „Rückenschieben“): 1. Durchlauf 4. Reflexion der Beobachtungen und Erfahrungen sowie Demonstration gefundener „Tricks“ (vgl. Abb. 2) 5. Stationsbetrieb: 2. Durchlauf mit Erproben der gefundenen „Tricks“ 6. Abschlussreflexion der Beobachtungen und Erfahrungen mit Antwort auf die Stunden-Frage und Ergänzungen des Regelplakats
Stunden 7 und 8	<p>Stundenthema: Wie kämpfen wir am Boden?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aufwärmspiel: „Umwerfer“ 2. Reflexion: Wdh. bereits notierter Regeln mit Hilfe des Regelplakats 3. Stationsbetrieb („Schatzwächter“, „Rausschmiss“, „Komm aus der Höhle“, „Bodenrandori“): 1. Durchgang 4. Reflexion mittels Beobachtungsaufträgen (bspw.: An welchen Stationen lassen sich die Regeln einhalten, an welchen ist das schwieriger? ...) 5. Modifikation der Stationen mit 2. Durchgang 6. Abschlussreflexion der Beobachtungen und Erfahrungen mit Antwort auf die Stunden-Frage. Lassen sich die Regeln einhalten; müssen sie geändert werden?
Stunden 9 und 10	<p>Stundenthema: Wie kämpfen wir im Stand? (vgl. Tab. 2)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aufwärmspiel: „Schatzwächter“ (vgl. Abb. 7) 2. Gruppeneinteilung in 3er- und 4er-Gruppen 3. Stationsbetrieb („Tritt in die Pfütze“, „Schiebekampf“, „Rausschmiss“, „Ringkampf“): 1. Durchgang, Benennen der „Lieblingstricks“ auf Plakat 4. Reflexion der schriftlichen Beobachtungsaufträge und Lieblingstricks mit SuS-Demonstration 5. Modifikationen der Stationen mit 2. Durchgang 6. Abschlussreflexion der Beobachtungen und Erfahrungen mit Antwort auf die Stunden-Frage und Regelentwicklung 7. Hinweise auf das kommende Abschlussturnier und Austeilen des diesbezüglichen Fragebogens
Stunden 11 u. 12	<p>Stundenschwerpunkt: Abschlussturnier</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Besprechung der Turniermodalitäten (Regeln, Beobachter, Schiedsrichter, ...) 2. Aufbau der Kampfflächen 3. Durchführung des Ringerturniers 4. Abschlussreflexion (Offener Einstieg: Wie war's, was war gut, schlecht? ...) <p>Urkundenverleihung zu einem späteren Zeitpunkt (bspw. im Klassenraum)</p>



Abb. 4: Kämpfen im Stand: Station „Schiebekampf“

Die Hände dürfen lediglich zum Schieben benutzt werden. Wichtig ist eine stabile Standposition.

Station 3: „Rausschmiss“

Die Schüler müssen sich gegenseitig von einer Weichbodenmatte drängen. Da nicht vorgeschrieben ist, wie sie sich festzuhalten haben, kommt hier der gesamte Körper (Arme, Beine, Rumpf) zum Einsatz (Abb. 5).



Abb. 5: Kämpfen im Stand: Station „Rausschmiss“

Station 4: „Ringkampf“

Es soll versucht werden, den Partner in die Rückenlage zu bringen



Abb. 6: Kämpfen im Stand: Station „Ringkampf“

Tab. 2: Tabelle zur Stundenplanung der 9. + 10. Std. „Kämpfen im Stand“

Unterrichtsphase	Inhalte/Organisation	Medien – Geräte – Materialien
Stundeneröffnung	Begrüßungsritual: Sitzkreis, synchrones Klatschen eines bekannten Rhythmus (in die Hände und auf den Boden), lautstarkes Ausrufen einer Begrüßungsformel	
Stundenspezifische Erwärmung	„Schatzwächter“ (vgl. Abb. 7)	CD-Spieler, Musik-CD
Vorbereitung des Stationsbetriebs	Bildung von 3er- und 4er-Gruppen; SuS bauen Stationen auf, probieren Aufgaben aus und erklären sie ihren Mitschülern	4 Stationskarten, 4 Aufbaupläne, 2 Gymnastikreifen, 4 Weichbodenmatten, 24 Turnmatten, Klebeband
Übungsphase I	SuS kämpfen an den Stationen; Aufgabe: Welche Tricks sind meine „Lieblingstricks“? Fixierung der Lieblingstricks auf einem Plakat (vgl. auch Abb. 9)	s. o. und Plakat zur Fixierung der Tricks
Reflexionsphase I	Erörterung mit Demonstration der Lieblingstricks	
Übungsphase II	SuS üben an den Stationen und probieren die Tricks ihrer Mitschüler aus	s. o.
Reflexionsphase II	Besprechung der Beobachtungen und Erfahrungen; Mögliche Lehrer-Impulse: Welchen Trick habt ihr einmal ausprobiert? Mit wie vielen unterschiedlichen Partnern habt ihr gekämpft? Welches Mädchen hat auch einmal mit einem Jungen gekämpft und umgekehrt? Hinweis auf das kommende Abschlussturnier und Austeilen des diesbezüglichen Fragebogens	
Stundenabschluss	Ausgabe eines Fragebogens zur Organisation des Abschlussturniers Abschiedsritual: Sitzkreis, synchrones Klatschen eines bekannten Rhythmus (in die Hände und auf den Boden), lautstarkes Ausrufen einer Abschiedsformel	Fragebogen zum Abschlussturnier (vgl. Abb. 10)

und ihn eine Zeit lang mit den Schultern auf der Matte zu fixieren (vgl. Abb. 6). Dem stärkeren Kämpfer kann ein Handicap auferlegt werden (z. B. darf er nur mit einem Arm kämpfen).

Die Anforderungen an die Gleichgewichtsfähigkeit sind hier besonders hoch, weil lediglich die Füße Kontakt zum Boden haben und die Wahrscheinlichkeit des Geworfenwerdens und Hinfallens (z. B. durch einen „Feger“) gegeben ist.



Abb. 7: „Schatzwächter“

Zur Durchführung der Doppelstunde

Die SuS konnten ihren Partner selbst bestimmen, bekamen jedoch die Auflage, ihn immer wieder zu wechseln. Dass durchaus auch Mädchen gegenüber Jungen eine Chance hatten, zeigte das Beispiel einer eher unsportlichen und übergewichtigen Schülerin, der es an der Station „Rauschmiss“ gelang, einen der sportlichsten Jungen von der Matte zu drängen.



Abb. 8: Kampfrichter in Aktion

Die SuS übernahmen selbstständig die Kampfrichtertätigkeit (vgl. Abb. 8).



Claire Lambrecht Thomas Woznik

Claire Lambrecht, ehemalige Referendarin am Studienseminar für Gymnasien in Offenbach/Main, ist seit Sept. 2006 StR'in am Albert-Einstein-Gymnasium in Maintal.

Anschrift:
Nussallee 8, 63450 Hanau
E-Mail: Claire.Lambrecht@web.de

Dr. Thomas Woznik ist Ausbilder (Schwerpunkte u. a. Sport und Bewegung) am Studienseminar für Gymnasien in Offenbach/Main.

Anschrift:
Meerholzer Str. 48, 60386 Frankfurt
E-Mail: thomas@woznik.eu

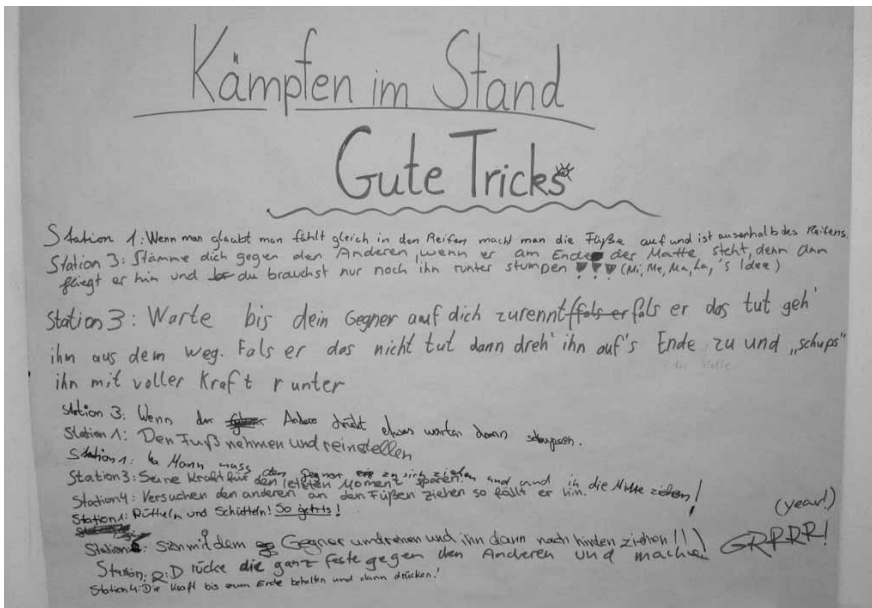


Abb. 9: Plakatwand mit „Kampf“-Tricks

Als motivierend wurde das Plakat, auf dem die SuS ihre Lieblingstricks notieren sollten, angenommen (vgl. Abb. 9). Es wurde permanent frequentiert.

Zur Vorbereitung auf das **Abschlussturnier** wurde ein vorbereiteter Fragebogen ausgegeben, auf dem die SuS mitteilen sollten, wie ihrer Meinung nach das Turnier aussehen sollte (vgl. Abb. 10). Die Ergebnisse des Fragebogens bestimmten dann den Turnierablauf.

Zur Regelentwicklung in der Unterrichtseinheit

Das Bedürfnis nach fairen Regeln wurde anhand eines Plakats aufgegriffen, das zwei Spalten für „Verbotenes“ und „Erlaubtes“ enthielt: Es

Wie soll unser abschließendes Ringerturnier gestaltet sein? Name: _____

1. Wie soll der Zweikampf aussehen? Wie ist die Ausgangssituation (Stand, Kniestand, Bankstellung o. a.)? Was ist das Ziel des Kampfes (den Partner in Rückenlage zu bringen, von der Matte zu schieben o. a.)?

2. Wann ist ein Kampf gewonnen? _____

3. Wie lange soll ein Zweikampf dauern? _____

4. Gibt es Punkte zu gewinnen? Wenn ja, wann gibt es wie viele? _____

5. Sollen unter bestimmten Umständen Strafen verhängt werden? Wenn ja, wie sehen diese aus und in welchen Fällen werden sie ausgesprochen?

6. Wie viele Kampfstationen soll es geben? Nur eine oder mehrere parallel? _____

7. Soll es einen Schieds- bzw. Mattenrichter geben? Wenn ja, wer übernimmt diese Aufgabe?

8. Wer soll gegen wen kämpfen? Wie werden die Kampfpaare ermittelt (gelost, nach Geschlecht, Größe, Gewicht o. a. eingeteilt)?

9. Wie viele Zweikämpfe soll jeder Schüler während des Turniers absolvieren? _____

10. Habt ihr weitere Vorschläge für das Abschlussturnier? _____

Abb. 10: Abschlussfragebogen

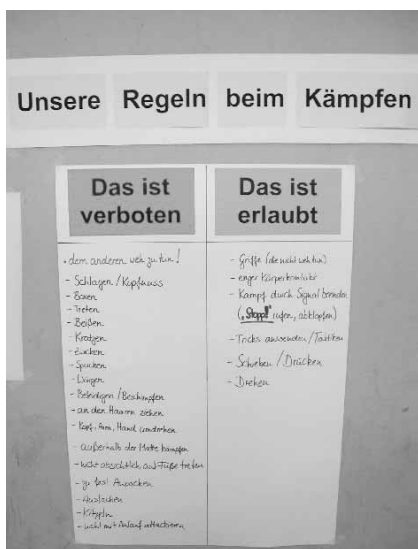


Abb. 11: Regelplakat mit erlaubten und verbotenen Aktionen

durfte nicht geschlagen, geboxt, getreten, gebissen, gekratzt, gezwickt, gespuckt, gewürgt, beleidigt/beschimpft, an den Haaren gezogen, der Kopf/der Arm/die Hand umgedreht und außerhalb der Matte gekämpft werden.

Die Anzahl der Eintragungen auf dem Plakat zeigte, dass sich die SuS weitaus mehr für die Regelwidrigkeiten und Verstöße interessierten als für das Erlaubte (vgl. Abb. 11). Beschwerden darüber, dass sich Kampfpartner unfair verhalten hatten, wurden in einer späteren Doppelstunde zum Anlass genommen, noch einmal über „unsere“ Regeln zu sprechen. Es sollte von nun an auch verboten sein, dem anderen absichtlich auf die Füße zu treten, ihn zu fest anzupacken, ihn auszulachen, zu kitzeln und mit Anlauf zu attackieren. In dieser Stunde kam auch „Erlaubtes“ zur Sprache, wie etwa Griffe anzuwenden, die nicht weh tun, enger Körperkontakt, den Kampf durch Signal zu beenden („Stopp!“ rufen, anklopfen), Tricks und Taktiken zu entwickeln sowie den Partner schieben, drücken und drehen zu dürfen. Alle Erfahrungen mit den Regeln flossen schließlich in die Formulierungen zum Regelwerk des Abschlussturniers mit ein. Das Ergebnis dieses Gesprächs ist dem Turnierzettel zu entnehmen (vgl. Turnierzettel, Abb. 12).

Turnierzettel von _____				
Name der Kampfpartner	Eigenes Ergebnis in Punkten (Sieg = 2 Pkt., Niederlage = 0 Pkt., unentschieden = 1 Pkt.)	Hast du fair gekämpft und dich an die vereinbarten Regeln gehalten?		Unterschrift des Schiedsrichters
		Ja (= 1 Zusatzpunkt)	Nein (= 2 Minuspunkte)	
1.				
2.				
3.				
Gesamtergebnis in Punkten: _____				
<p>Die wichtigsten Regeln im Überblick:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ziel des Zweikampfes ist es, den Gegner aus dem Stand in die Rückenlage zu bringen und ihn 5 Sekunden lang mit den Schultern auf der Matte zu fixieren. Ein Kampf ist gewonnen, wenn <ul style="list-style-type: none"> es einem gelingt, den Gegner in die Rückenlage zu bringen und 5 Sekunden lang mit den Schultern auf der Matte zu fixieren, der Gegner während des Kampfes aufgibt oder der Gegner unfair kämpft (siehe Regelplakat). Ein Kampf dauert so lange, bis einer der Kampfpartner gewonnen hat, maximal jedoch 3 Minuten. Ist innerhalb dieser Zeit keine Entscheidung gefallen, geht der Kampf unentschieden aus. Für jeden gewonnenen Kampf gibt es 2 Punkte, für jeden verlorenen 0 Punkte und für einen unentschieden ausgegangenen Kampf 1 Punkt. Es gibt grundsätzlich 1 Zusatzpunkt für denjenigen, der fair gekämpft hat und 2 Minuspunkte für denjenigen, der sich nicht an die vereinbarten Regeln gehalten hat. An jeder Kampfstation gibt es einen Schiedsrichter. Er hat folgende Aufgaben: <ul style="list-style-type: none"> ● Er signalisiert Beginn und Ende eines Zweikampfes (mit Hilfe einer Stoppuhr). ● Er achtet auf die Einhaltung der Regeln. ● Er allein entscheidet, wie viele Punkte der jeweilige Kämpfer für seinen Kampf erhält und trägt diese in die Punktekarten der Kämpfer ein. ● Mit seiner Unterschrift auf der Punktekarte signalisiert er die Richtigkeit der eingetragenen Punkte. ● Er bestimmt eine Schülerin oder einen Schüler, die bzw. der für den nächsten Zweikampf die Schiedsrichterfunktion an dieser Station übernimmt. Jede Schülerin bzw. jeder Schüler absolviert während des Turniers insgesamt 3 Zweikämpfe. Die jeweiligen Gegner werden zu Beginn des Turniers innerhalb festgelegter Gruppen selbst ausgewählt. 				

Abb. 12: „Turnierzettel“

Ergebnisse der Unterrichtseinheit

Die Unterrichtseinheit sollte zeitlich entzerrt werden, um **mehr Raum für motorische Erprobungsphasen zu lassen**. Die SuS hätten z. B. noch länger auf der Stufe des Vollkontakt-

kampfes im Stand üben können, da sie von ihren motorischen und sozialen Fähigkeiten her dazu in der Lage waren.

Im **motorischen Bereich** waren erhebliche Fortschritte erkennbar. Alle waren engagiert bei der Sache, und jeder konnte vielfältige Kampferfahrungen sammeln. Selbst jene,

die als eher unsportlich galten, hatten Erfolgserlebnisse.

Die **gestufte Vorgehensweise** erwies sich als **sinnvoll**, weil Befürchtungen, man könnte sich verletzen oder blamieren, schrittweise abgebaut werden konnten. Es war genügend Zeit, Berührungängste ab- und Vertrauen in sich und andere aufzubauen. Für die SuS wurde die Notwendigkeit von Regeln deutlich, um rücksichtsvolles und verantwortungsbewusstes Handeln weiterhin zu gewährleisten.

Anfängliche Schwierigkeiten beim Aufbau der unterschiedlichen Stationen wurden durch die Vorteile, die diese Methode den SuS bot – individuelle Auseinandersetzung mit dem Thema, Selbstständigkeit, hohe Bewegungszeit, vielfältige Art des Übens – in vielfacher Weise aufgewogen.

Die Weiterentwicklung der SuS im **sozial-affektiven Bereich** zeigten u. a. ihre Vorschläge zur Punkteverteilung beim abschließenden Ringerturnier. So forderten viele, dass demjenigen, der sich nicht an die **vereinbarten Regeln** halte, Punkte abgezogen werden sollten (vgl. Turnierzettel). Ebenso wurde von einigen SuS gefordert, dass ein unfairer Kämpfer mit „eine Runde aussetzen“ oder sogar „einmal Sportunterricht gesperrt“ bestraft werden sollte. Letzteres wurde von Lehrerseite ausgeschlossen und auf „eine Runde aussetzen“ reduziert. Jeder musste auf seinem Turnierzettel notieren, ob er sich während der Zweikämpfe an die Regeln gehalten hatte oder nicht. Die Richtigkeit dieses

Eintrags wurde von einem Schiedsrichter (Mitschüler) durch dessen Unterschrift bestätigt.

Dem Abschlussgespräch sowie dem Ausgangsfragebogen war zu entnehmen, dass **die Unterrichtsreihe „Miteinander Kämpfen“ positiv angekommen** war. Über 60% der Jungen und Mädchen gaben an, dass sie sehr viel Spaß an der Einheit gehabt hätten, 25% äußerten, sie hätten viel Spaß gehabt und lediglich ein Schüler behauptete das Gegenteil.

Die Ergebnisse zeigen, dass dieses Angebot im Schulsport längst überfällig war. Man könnte vielleicht darüber nachdenken, die Schwerpunktsetzung in den unterschiedlichen Altersstufen anders zu gewichten. So könnte in der Unter- und Mittelstufe, besonders in der Phase der Pubertät, der soziale Gesichtspunkt stärker in den Vordergrund rücken, während in der Oberstufe stärker die technischen Fertigkeiten betont werden.

Nur wenn die Betonung des Miteinanders gegenüber dem Gegeneinander die Leitidee einer solchen Unterrichtseinheit ist, kann Kämpfen eine positive Wirkung auf die Entwicklung der SuS ausüben und zur Stabilisierung der Gemeinschaft beitragen.

Literatur

- Anders, W. & Beudels, W. (2003). Ringen und Raufen. *Sportpädagogik*, 27 (3).
Baur, J., Bös, K. & Singer, R. (Hrsg.) (1994). *Motorische Entwicklung. Ein Handbuch*. Schorndorf: Hofmann.
Busch, F. (2002). *Ringens und Kämpfens: Ideen, Hintergründe und Praxisbeispiele*

- le für den Sportunterricht in der Grundschule*. Donauwörth: Auer Verlag.
Beudels, W. & Anders, W. (2002). *Wo rohe Kräfte sinnvoll walten: Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie*. Dortmund: borgmann publishing.
Frank, W. (1988). Rücksichtsvoll kämpfen lernen. *Sportpädagogik*, 12 (4).
Frommann, B. (2006). Toben macht schlau. *Lehrhilfen für den Sportunterricht* (10).
Funke-Wienecke, J. (1999). Erziehen im Sportunterricht. *Sportpädagogik*, 23 (4).
Gerdes, L. (1998). Zweikämpfen mit Kontakt als Übung im Vertrauen. *Sportpädagogik*, 22 (5).
Gissel, N. & Flemming, S. (2004). „Erziehender Sportunterricht“: Vorschlag für ein Schema zur Planung von Unterrichtseinheiten. *sportunterricht*, 53 (12).
Hessisches Kultusministerium (Hrsg.). (2005). *Lehrplan Sport: Gymnasialer Bildungsgang, Jahrgangsstufen 5 G bis 12 G*.
Horsch, R. (2001). *Sportiv Thema – Öffnung des Sportunterrichts*. Leipzig: Klett.
Jakob, M. (1998). Wenn Mädchen kämpfen. *Sportpädagogik*, 22 (5).
Landessportbund/Sportjugend (Hrsg.). (2002). *Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport: Handreichung für die Schulen der Primarstufe und Sekundarstufe I*. Duisburg.
Mertens, M. & Zumbült, H. (2001). *Was ist erziehender Sportunterricht?* Mühlheim a. d. R.: Verlag an der Ruhr.
Miethling, W. (2002). Gewalt im Sportunterricht: Schulsport zwischen gewaltförmigen und gewaltfreien Aggressionen. *Sportpädagogik*, 26 (2).
Müller, B. (1996). Gegeneinander kämpfen – um friedlich miteinander sein zu können. *Sportpädagogik*, 20 (4).
Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband (RGUVV) (Hrsg.). (2000). *Kämpfen im Sportunterricht: Materialien für die Lehrerfortbildung*. Düsseldorf.
Weineck, J. (2000). *Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre und besondere Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings*. Balingen: Spitta-Verlag.

Wollten Sie nicht auch mal Ihre Erfahrungen in einem Beitrag veröffentlichen?

LEHRHILFEN für den Sportunterricht

Verlag: Hofmann GmbH & Co. KG, Postfach 13 60, D-73603 Schorndorf, Telefon (0 71 81) 402-0, Telefax (0 71 81) 402-111

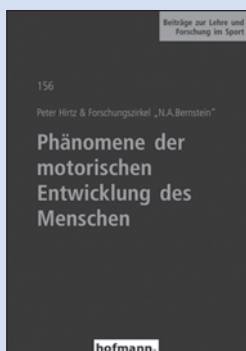
Druck:
Druckerei Hofmann
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

Redaktion:
Heinz Lang
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein

Erscheinungsweise:
Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

Bezugspreis: Im Jahresabonnement € 19,80 zuzüglich Versandkosten. Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart. Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen.

Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe. Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt. International Standard Serial Number: ISSN 0342-2461



Prof. Dr. Peter Hirtz & Forschungszirkel „N.A. Bernstein“

Phänomene der motorischen Entwicklung des Menschen

Auf der Basis verschiedener Quer- und Längsschnittstudien werden durch vergleichende und integrative Betrachtungen empirische Belege für die Existenz und Wirkungsweise, die Kompliziertheit und Vielschichtigkeit der verschiedenen Phänomene der motorischen Entwicklung erbracht und Denkanstöße für die praktische pädagogische Arbeit vermittelt.

DIN A5, 244 Seiten, ISBN 978-3-7780-4560-2

Bestell-Nr. 4560 € 21.90



Prof. Dr. Armin Kibele (Hrsg.)

Nicht-bewusste Handlungssteuerung im Sport

Dieser Band enthält Beiträge zu einem Symposium mit dem Thema „Nicht-bewusste Handlungssteuerung im Sport“. Es sollte der lohnenswerte Versuch unternommen werden, Forschungsansätze aus der experimentell orientierten Kognitionspsychologie, aus der Erkenntnis- und Wissenstheorie und aus anderen benachbarten Theoriefeldern auf sportliche Handlungsfelder zu projizieren.

DIN A5, 196 Seiten, ISBN 978-3-7780-6070-4

Bestell-Nr. 6070 € 19.90



Prof. Dr. Siegfried Nagel

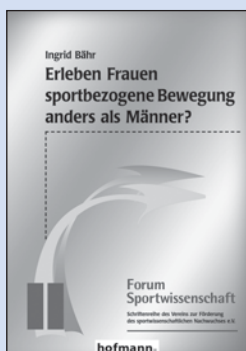
Sportvereine im Wandel

Akteurtheoretische Analysen zur Entwicklung von Sportvereinen

Sportvereine sind im Wandel. Die Vereinsarbeit wird nicht mehr ausschließlich durch das ehrenamtliche Engagement der Mitglieder, sondern zum Teil auch von bezahlten Mitarbeitern getragen. Diese und andere Veränderungstendenzen sind jedoch nicht bei allen Sportvereinen zu beobachten.

DIN A5, 300 Seiten, ISBN 978-3-7780-3379-1

Bestell-Nr. 3379 € 24.90



Dr. Ingrid Bähr

Erleben Frauen sportbezogene Bewegung anders als Männer?

Die vorgestellte Studie untersucht die Geschlechtstypik des Bewegungshandelns am Beispiel freizeitsportlich orientierter Sportkletterer/innen. Unterschiedshypothesen konnten weder für die Kategorie des objektivierten Geschlechts noch für die Kategorie des sozialen Geschlechts bestätigt werden. Differenzen finden sich allerdings bei einem Extremgruppenvergleich weiblich typisierter Frauen mit männlich typisierten Männern.

DIN A5, 288 Seiten, ISBN 978-3-7780-8311-6

Bestell-Nr. 8311 € 24.90

Bestellschein auf Seite 16



DIN A5, 176 Seiten
 ISBN 978-3-7780-0251-1
Bestell-Nr. 0251 € 16.80

Bettina Frommann

Wilde Spiele

Dieser Band stellt eine betont spielerische Einführung in den Sportartbereich „Rangeln, Raufen, miteinander Kämpfen“ dar. Über 125 Spiel- und Übungsideen werden anhand eines Rasters und eines Fotos mit zahlreichen Variationen übersichtlich dargestellt, sodass ein schneller Überblick über die Kategorie, die Sozialform, die Körperposition und den Geräte- und Materialbedarf gewährleistet ist. Turnierideen und Entspannungsübungen runden den Sportartbereich ab. Das Buch wendet sich vor allem an Lehrkräfte der verschiedenen Schularten, aber auch an Erzieher in Kindergärten, an Sozialpädagogen in außerunterrichtlichen pädagogischen Arbeitsfeldern oder an Übungsleiter in den Sportvereinen und Sportverbänden. Es ist zum unmittelbaren Einsatz in der Praxis geeignet.

Bestellschein Fax-Bestellschein

<input type="checkbox"/> Sportförderunterricht	€ 34.00	<input type="checkbox"/> Nicht-bewusste Handlungssteuerung im Sport	€ 19.80
<input type="checkbox"/> Baseball	€ 16.80	<input type="checkbox"/> Sportvereine im Wandel	€ 24.90
<input type="checkbox"/> Entspannungstraining im Sport	€ 16.80	<input type="checkbox"/> Erleben Frauen sportbezogene Bewegung anders als Männer?	€ 24.90
<input type="checkbox"/> Selbstverteidigung	€ 16.80	<input type="checkbox"/> Wilde Spiele	€ 16.80
<input type="checkbox"/> Phänomene der motorischen Entwicklung des Menschen	€ 21.90		

Versandkosten € 2.-; ab einem Bestellwert von € 20.- liefern wir versandkostenfrei.

Werbeantwort

An den
Hofmann-Verlag
 Steinwasenstraße 6–8
73614 Schorndorf

Absender:

 Name, Vorname

 Straße

 PLZ, Ort

 Datum, Unterschrift

WKZ 7/201