

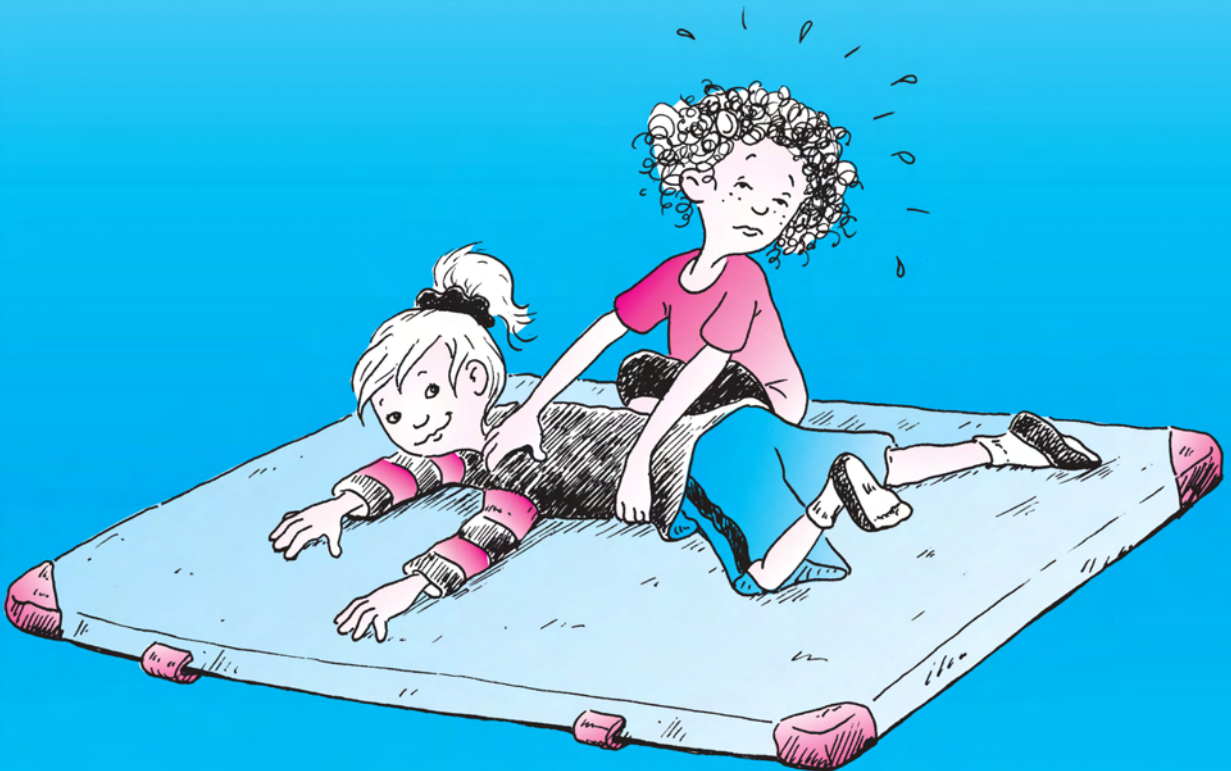
A Auer

e book

Felix Busch

Ringen und Kämpfen

Ideen, Hintergründe und Praxisbeispiele für den Sportunterricht in der Grundschule



Auch als Beitrag
zur Gewaltprävention!

5. Auflage 2017
© 2017 Auer Verlag, Augsburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werks ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Auer Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Illustrationen: Friederike Großkettler
Satz: Auer Buch + Medien GmbH, Donauwörth
ISBN 978-3-403-33727-0
www.auer-verlag.de

Inhalt

Vorwort	4
Was heißt „Ringens und Kämpfen“ im Sportunterricht in der Grundschule?	5
Warum soll Ringens und Kämpfen unterrichtet werden?	6
1. Durch Ringens und Kämpfen die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern	6
2. Durch Ringens und Kämpfen sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten	6
3. Durch Ringens und Kämpfen etwas wagen und verantworten	6
4. Durch Ringens und Kämpfen das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen	7
5. Durch Ringens und Kämpfen kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen	8
6. Durch Ringens und Kämpfen Gesundheit fördern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln	9
Wie kann Ringens und Kämpfen unterrichtet werden?	10
1. Allgemeine methodische Hinweise	10
2. Der Aufbau einer Unterrichtsreihe	10
3. Der Aufbau einer Unterrichtsstunde	13
4. Ringens und Kämpfen im 1./2. Schuljahr	14
5. Ringens und Kämpfen im 3./4. Schuljahr	15
Literatur	16
Praxisteil	17
Hinweise	17
Stundenbeispiel für Körperkontaktspiele	18
Stundenbeispiele für das 1./2. Schuljahr	20
Stundenbeispiele für das 3./4. Schuljahr	30
Spiele und Übungen	42

Vorwort

„Lars hat einfach drauf gehauen. Ohne zu zögern hat er dem Mädchen ins Gesicht geschlagen.“ Die Gewaltbereitschaft nimmt zu an unseren Grundschulen. Kinder scheinen Grenzen immer weniger zu akzeptieren oder gar nicht erst zu kennen. Die zunehmenden grenzenlosen Gewaltausbrüche von Kindern lassen Frustration und Hilflosigkeit bei Eltern und Lehrern steigen. Und jetzt soll den Kindern das Kämpfen im Sportunterricht auch noch beigebracht werden?

Der Inhaltsbereich „Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport“ ist in einigen Bundesländern zu einem verbindlichen Thema für den Sportunterricht in der Grundschule geworden. Alle Lehrer, die das Fach Sport unterrichten, sind damit aufgefordert, sich mit diesem Inhaltsbereich vertraut zu machen. Diese Aufforderung wirft jedoch zunächst einmal einige Fragen auf:

Was heißt „Ringens und Kämpfens“ im Sportunterricht der Grundschule?

- Was ist mit Kämpfen im Sportunterricht nicht gemeint?
- Welche Ring- und Kampfspiele sind geeignet?

Warum soll das Ringens und Kämpfens überhaupt unterrichtet werden?

- Werden dadurch Gewaltbereitschaft und Aggressionspotentiale der Kinder geweckt und gefördert?
- Ist Zweikampfsport ein Training von Kompetenzen für Gewalttätigkeit?
- Kann mit diesem Inhaltsbereich positiv Einfluss genommen werden auf die gefährlichen und rücksichtslosen Auseinandersetzungen zwischen Kindern?
- Kann man als Sportlehrer durch Ringens und Kämpfens die Kinder zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit anderen erziehen?

Wie kann Ringens und Kämpfens unterrichtet werden?

- Was sollte man vor einer Unterrichtsreihe bedenken?
- Wie kann man eine Unterrichtsreihe aufbauen?
- Welche Hinweise und Tipps gibt es für den Aufbau einer Unterrichtsstunde?
- Welche Übungen und Spiele sind in der Praxis durchführbar?

Dieses Buch will Antworten auf diese Fragen geben und darüber hinaus als Grundlage für den interkollegialen Austausch über diesen Inhaltsbereich des Sportunterrichts dienen. Ringens und Kämpfens kann zu einem wichtigen Bestandteil eines ganzheitlichen Sportunterrichts werden und damit einen Beitrag zur Gewaltprävention an Grundschulen leisten.

Was heißt „Ringen und Kämpfen“ im Sportunterricht der Grundschule?

Um zu erkennen, was mit Ringen und Kämpfen im Sportunterricht gemeint ist, sollte zunächst klar sein, was nicht gemeint ist:

- Es ist **kein** Training für Jungen, die durch Medien bekannte Kompetenzen für Gewalttätigkeit erlernen wollen.
- Es ist **keine** Vorbereitung für Mädchen auf einen Selbstverteidigungskurs.
- Es ist **keine** Austragung oder Fortsetzung der zwischen Kindern vorhandenen Konflikte mit legalen Mitteln.

Die oben genannten „Zielsetzungen“ tragen alle den Gedanken der Gewalt oder Aggression in sich. Sie haben nichts gemein mit den Zweikämpfen im spielerisch-sportlichen Sinn. Das spielerische Kämpfen und Ringen im Sportunterricht unterscheidet sich in wesentlichen Bereichen von dem, was Kinder außerhalb des Unterrichts an aggressiven, gewalttätigen Auseinandersetzungen zeigen, erleben und Lehrer zunehmend beklagen, weil sie immer weniger geeignete Mittel finden, die Kinder zu einem friedvollen und verantwortungsbewussten Miteinander zu erziehen. Im Mittelpunkt dieses Buches stehen spielerische, regelgeleitete Ring- und Kampfformen, die dazu beitragen können, die Kinder zu einem lustvollen Bewegen zu animieren, ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und ihre sozialen Kompetenzen zu fördern. Ziel soll es sein, den Kindern verschiedene Erfahrungen in der körperlichen Begegnung und Auseinandersetzung mit anderen Kindern zu ermöglichen. Mögliche Formen sind:

- *Körperkontaktspiele (KÖ)*
- *Kräftemessen (KM)*

- *Kämpfe mit einem Ball (BK)*
- *Kämpfe mit einem Partner (PK)*
- *Kämpfe in der Gruppe (GK)*
- *Partnerentspannung (PE)*

Körperkontaktspiele sind Fang- und Geschicklichkeitsspiele, bei denen sich die Kinder an den Kontakt zum Körper anderer Kinder gewöhnen können. Ihnen fehlt der Kampfcharakter, vielmehr ist Kooperation gefragt.

Beim *Kräftemessen* geht es um einfache Zieh- und Schiebekämpfe, bei denen die Kinder ihre Kräfte spüren und lernen, sie geschickt einzusetzen.

Als Übergang zur direkten Auseinandersetzung mit einem Partner können die *Kämpfe mit einem Ball* betrachtet werden. Gemeint sind im Wesentlichen Kämpfe mit und um Gymnastik- und Medizinbälle. Die *Kämpfe mit einem Partner* können zum zentralen Inhalt einer Unterrichtsreihe werden. Hier steht die körperliche Auseinandersetzung mit einem Partner im Mittelpunkt. Anfänglich werden bestimmte Ausgangsstellungen vorgegeben mit der Aufgabe, den Partner in einer bestimmten Weise zu besiegen. Die Vorgaben werden im Laufe der Zeit immer weniger, sodass am Ende das freie Ringen stehen kann, bei dem es darum geht, den Partner auf die Schultern zu zwingen.

Kämpfe in der Gruppe sind spielerische Wettkämpfe, bei denen die Kinder in einer Gruppe Aufgaben erfüllen sollen oder mit anderen Gruppen um den Sieg wetteifern.

Bei *Partnerentspannungen* handelt es sich um wohl tuende Übungen bei ruhiger Musik, bei denen sich die Kinder durch Massagen gegenseitig verwöhnen und erholen können.

Warum soll Ringen und Kämpfen unterrichtet werden?

Bewegung, Spiel und Sport haben immer ihren Beitrag zu einer ganzheitlichen Erziehung von Kindern geleistet. Durch die Aufnahme „neuer“ Spiel- und Sportarten in sein Inhaltsspektrum gelingt es auch dem Schulsport, diesen Anspruch deutlicher zu erheben und Anschluss an die schulpädagogische Diskussion zu gewinnen. Neue, vielfältige Bewegungserfahrungen können wichtige Bausteine im Bildungs- und Erziehungsprogramm einer Schule werden und so ihren Teil zu den überfachlichen Aufgaben der Schule beitragen.

Warum Ringen und Kämpfen in besonderer Weise diesem Anspruch von Schulsport gerecht werden kann, wird deutlich, wenn wir diesen Inhaltsbereich aus *sechs pädagogischen Perspektiven*¹ betrachten:

1. Durch Ringen und Kämpfen die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern

Wenn Kinder unter dieser Perspektive ringen und kämpfen, wird ein wichtiger Teil zur ganzheitlichen Erziehung beigetragen. Durch die spielerischen, regelgeleiteten körperlichen und körpernahen Auseinandersetzungen wird in besonderer Weise die kinästhetische, västibuläre und taktile Wahrnehmung eines Kindes gefördert. Der Anspruch an den Gleichgewichtssinn und die Spannungsregulierung ist hoch, da die Kinder immer wieder in für sie bisher ungewohnten Körperpositionen ihre Bewegungen koordinieren müssen. Einigen ist es zunächst auch fremd in direkten Körperkontakt zu anderen Kindern zu gehen. Kooperations- und Körperkontaktspiele mit und ohne Wettkampfcharakter bieten viele Gelegenheiten, Berührungssängste abzubauen. Durch das Kräftemessen lernen die Kinder auch ihre körperliche Leistungsfähigkeit und ihre Grenzen kennen. Im geregelten, geschützten Rahmen können sie durch den spielerischen Kampf vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln, ohne sich und andere zu gefährden. Durch das Sich-Lösen aus scheinbar aussichtslosen Situationen, können die Kinder ihr Bewegungsrepertoire entwickeln und erweitern, neue, ungeahnte Kräfte an sich selbst entdecken und ausbauen. Durch das Einwirken der Kräfte des Kampfpartners auf den eigenen Körper erfahren die Kinder immer wieder auch Situationen des Ausgeliefertseins. Dadurch kann die Wahrnehmung der Welt und des eigenen Körpers verändert und erweitert werden. Ringen und Kämpfen leistet damit einen wichtigen Beitrag in der Persönlichkeitsbildung.

¹ vgl. Rahmenvorgaben für den Schulsport in Nordrhein-Westfalen

2. Durch Ringen und Kämpfen sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten

Wenn Kinder in der Grundschule spielerisch kämpfen und kämpferisch spielen, hat das zunächst noch wenig damit zu tun, dass sie sich dadurch körperlich ausdrücken und Bewegungen besonders gestalten wollen. Bewegungen werden dabei üblicherweise nicht in diese Richtung kontrolliert. Es gibt sicherlich andere Inhalte im Sportunterricht der Primarstufe, mit denen eindeutiger unter dieser Perspektive Sport unterrichtet werden kann. Außerdem möchte ich behaupten, dass vor allem jüngere Kinder noch nicht in der Lage sind, sich über ihren Körper zu definieren. Ihr Körperkonzept ist zunächst noch kein bedeutsamer Teil ihres Selbstkonzepts. Ringen und Kämpfen kann aber zum mittelbaren Vorreiter werden, damit Kinder lernen, sich körperlich auszudrücken und Bewegungen zu gestalten. Der Körper wird selbst zum Mittel, zum Instrument, zum Material, um unter dieser Perspektive Sport zu treiben. Dafür ist es unerlässlich, dass jedes Kind sich seines Körpers auch bewusst ist. Dazu, dass Kinder ihren Körper kennen lernen, kann Ringen und Kämpfen viel beitragen. Durch vielfältige Übungen gerät ihr Körper in unterschiedliche Situationen und ungewohnte Positionen. Bewusst und unbewusst führen sie Bewegungen aus, die ihnen in scheinbar aussichtslosen Lagen weiterhelfen. Kleinere, schwächere Kinder können scheinbar überlegene Kampfpartner durch taktische Ausweichbewegungen immer wieder ins Leere laufen lassen. Isoliert betrachtet könnten solche Bewegungen als bewusst gestaltet angesehen werden. Andere Kinder sind in der Lage ihren kräftigen, teilweise untersetzten Körper vorteilhaft einzusetzen. Man könnte dies als erste vorsichtige Ausdrucksweise ihres Körpers ansehen.

Wenn ein wichtiges Ziel einer Unterrichtsreihe das „gute“ Ringen und Kämpfen ist, können die Kinder hier Grundlagen legen, sich in anderen Bereichen des Schulsports, wie Tanz, Turnen, Akrobatik u. Ä. körperlich auszudrücken und Bewegungen zu gestalten.

3. Durch Ringen und Kämpfen etwas wagen und verantworten

Auch wenn durch Regeln und Rituale ein geschützter Raum geschaffen wurde, bieten Zweikampfsituationen viele Momente, in denen ein Kind die Erfahrung machen kann, Wagnisse einzugehen. Der Zwei-

kampf bleibt eine herausfordernde Situation mit unsicherem Verlauf und Ausgang. Das Kind muss darauf vertrauen, dass der Partner sich an die vereinbarten Regeln hält, es muss sich darauf einstellen, die gewohnte Position, den festen Stand auf dem Boden zu verlieren, und damit rechnen, an seine körperlichen Grenzen geführt zu werden. Gerade die Möglichkeit der Niederlage ist für einige Kinder ein Hindernis, dieses Wagnis einzugehen. Ihre Position in der Klasse könnte gefährdet werden, wenn z. B. ein dominanter Junge gegen ein Mädchen verliert. Demgegenüber steht natürlich die Chance dieses Mädchens auf den Sieg gegen diesen Jungen. Beide können also nicht sicher sein, wie ein möglicher Kampf ausgehen wird. Ich habe die Beobachtung gemacht, dass die Kinder sich eher auf solch einen Kampf einlassen, wenn Sieg und Niederlage nicht im Mittelpunkt der Auseinandersetzung stehen. Wenn Kinder lernen sollen etwas zu wagen, ist es also wichtig, eine Atmosphäre zu schaffen, in der es nicht in erster Linie um Sieg und Niederlage geht, sondern um gutes Kämpfen.

So sehr ein Kind auf der einen Seite ein Wagnis eingeht, wenn es sich in eine Zweikampfsituation begibt, ist es auf der anderen Seite auch dafür verantwortlich, dass ein guter Kampf zu Stande kommt. Dazu gehört es, auf den Partner zu achten und ihm immer wieder Chancen zu geben, den Kampf fortzusetzen. Dies ist für Kinder rational nur schwer nachzuvollziehen. Ein Ansatzpunkt, die Kinder für diese Kampfsituationen sensibler zu machen, ist, auf bestehende Unterschiede beim Kämpfen zwischen Jungen und Mädchen hinzuweisen. Im Unterricht kann oft beobachtet werden, dass Jungen beim Kämpfen eher auf schnelle Entscheidungen aus sind, während Mädchen ihre Kämpfe untereinander häufig in die Länge ziehen. Daraus kann man schließen, dass Mädchen die Momente des Kämpfens länger auskosten und diese für sie schon eine erfüllende Handlung darstellen.

Wenn dies zum Thema eines Reflexionsgesprächs wird, kommt man dem Ziel des guten Ringens ein Stück näher. So können bestehende Hemmungen vor Kämpfen zwischen Jungen und Mädchen abgebaut werden. Haben Jungen und Mädchen in Kämpfen untereinander sich mit den teilweise ungewohnten Bewegungen vertraut gemacht und so Handlungssicherheit erlangt, trauen sie sich zunehmend auch mal, das andere Geschlecht herauszufordern. Je älter die Kinder sind, desto mehr steht das Ringen und Kämpfen auch in geschlechtsspezifischer Hinsicht unter der Perspektive „etwas wagen und verantworten“. Die freiwilligen, gewollten Begegnungen von Jungen und Mädchen beim Miteinkämpfen können viel dazu beitragen, Vorurteile und stereotype Bilder abzubauen und so einen selbstverständlichen Umgang zwischen den Geschlechtern einzuleiten.

4. Durch Ringen und Kämpfen das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

Im Zentrum dieser Perspektive, unter der im Sportunterricht gerungen und gekämpft wird, steht der Umgang mit Sieg und Niederlage. Zunächst liegt es wohl für jeden, und besonders für Kinder, in der Natur der Sache, dass es beim Kämpfen darum geht, jemanden zu besiegen. Und tatsächlich ist das erste und unmittelbarste Ziel bei allen kämpferischen Spielen und spielerischen Kämpfen der Sieg. Es gibt wohl keine Art und Weise, über Sieg und Niederlage bei einer körperlichen Auseinandersetzung zwischen Menschen so unmittelbar – eben ohne Mittel – zu entscheiden, wie beim Ringen und Kämpfen. Und genau hier setzt die Kritik derjenigen an, die sich skeptisch äußern gegenüber der Verbindlichkeit dieses Inhaltsbereichs in der Primarstufe. Die Kritik ist dann berechtigt, wenn durch die Art und Weise der Behandlung dieses Themas die Gefahr besteht, dass Aggressionen geschürt, außerunterrichtliche Konflikte fortgesetzt und Ranglisten in der Hierarchie innerhalb einer Klasse erstellt werden können. Hier trägt der Lehrer eine sehr große Verantwortung, denn das Bedürfnis, sich mit anderen Kindern zu messen, ist ohne Zweifel vorhanden. Es wäre jedoch nicht sinnvoll zu versuchen, dieses Bedürfnis zu unterdrücken, denn aus ihm entwickelt sich der Anreiz und die Freude am Kämpfen. Wie jedoch die Kinder mit dem Sieg und der Niederlage umgehen, liegt an der Atmosphäre, die der Lehrer von Beginn der Unterrichtsreihe an geschaffen hat. Wer nach jedem Kampf die Kinder auf das Siegerpodest steigen lässt und Medaillen verteilt, trägt nicht dazu bei, dass die Jungen und Mädchen das Leisten verstehen und einschätzen lernen.

Einen errungenen Sieg und eine erlittene Niederlage durch verbale Äußerungen noch zu verstärken, ist wenig hilfreich. Sinnvoll erscheint es mir, nicht das „Ob“, sondern das „Wie“ eines Sieges zum Gradmesser eines Lobes und einer positiven Verstärkung zu machen. So wird den Kindern schnell bewusst, dass es beim Ringen und Kämpfen um mehr geht als um das bloße Siegen.

Entsprechende Voraussetzungen bieten auch schwächeren und schüchternen Kindern die Möglichkeit, in diesen Übungen und Spielen das Leisten zu erfahren. Wenn sie bereit sind, sich auf Kampfspiele mit einem Partner einzulassen, erleben sie, was sie durch Anstrengung zu leisten im Stande sind. Damit sie sich individuell angemessenen Herausforderungen stellen können, ist es wichtig, dass der Lehrer auf eine angemessene Partnerwahl achtet. Das Verhältnis der Partner sollte nicht von Antipathie geprägt sein und sie sollten auch von der Körpergröße in etwa zueinander passen. Dazu ist es notwendig, dass der Lehrer die Lerngruppe so gut kennt, dass er die Stärken und Schwächen und die