



Ringen, Raufen, Kämpfen - aber fair!

Unterrichtsreihe mit Stationskarten und Spielen
für ein kindgerechtes Kräftemessen

Miriam Beitzen

Ringen, Raufen, Kämpfen – aber fair!

**Unterrichtsreihe mit Stationskarten
und Spielen für ein kindgerechtes
Kräftemessen**

Die Autorin

Miriam Beitzen ist als Grundschullehrerin in Siegburg tätig. Sie studierte ihr Hauptfach Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln.

© 2014 Persen Verlag, Hamburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes 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 Verlages.

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 Persen 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.

Grafik: Thomas Binder (Spielekarten) und Renata Golaszewska (Falltechniken, Stationskarten, Regelplakate)
sowie: Andrea Frick-Snuggs (Körperumrisse)

Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

ISBN: 978-3-403-53407-5

www.persen.de

Inhaltsverzeichnis

1	Vorbemerkung/Einleitung	4
2	Unterrichtsprinzipien beim Zweikämpfen	5
3	Allgemeine Hinweise zur Unterrichtsgestaltung	6
4	Allgemeiner Aufbau einer Unterrichtsreihe zum Ringen und Kämpfen	8
4.1	Körperkontakt aufnehmen und zulassen	8
4.2	Aufbau von gegenseitigem Vertrauen und Kooperationsfähigkeit	11
4.3	Erfahren von Muskelanspannung und -entspannung – Kraft und Gegenkraft	14
4.4	Erstes Kräftemessen mit Partner – Schulung von Gleichgewicht	17
4.5	Gruppenkämpfe	18
4.6	Partnerkämpfe	20
4.7	Partnerkämpfe am Boden um/gegen die Rückenlage	22
4.8	Fallübungen	23
5	Konkrete Unterrichtsmodule	27
6	Materialanhang	
•	Spielekarten	31
•	Stationskarten	45
•	Beobachtungsbogen (für die Lehrer)	77
•	Selbsteinschätzungsbogen (für die Schüler)	78
•	Regelposter	79
•	Bildkarten:	
–	Sport und Fairness	80
–	Muskelgruppen	81
7	Quellenverzeichnis	84

1 Vorbemerkung/Einleitung

In jeder Pause sieht man tobende und raufende Kinder. Häufig sind es „Spaßkämpfchen“, manchmal werden sie aber auch ernst und nicht selten gibt es Tränen und/oder blutige Nasen. Seine Kräfte miteinander zu messen, ist ein wichtiger Aspekt kindlicher Sozialisation.

In den Lehrplänen vieler Bundesländer wird deutlich: Der Schulsport in der Grundschule hat die Aufgabe, den Kindern Möglichkeiten aufzuzeigen, sich fair miteinander zu messen und Kämpfe auszutragen, in denen sie sich eines verantwortlichen Mit- und Gegeneinanders bewusst werden. Hierbei soll ganz klar der spielerische, regelgeleitete Aspekt der körperlichen Auseinandersetzung im Vordergrund stehen. Das grundsätzlich ambivalente Feld des Kämpfens soll so zu einer entwicklungsfördernden Lerngelegenheit werden, die den Schüler¹ veranlasst, neben motorischen Handlungsmustern auch Einstellungen und Werthorizonte aufzubauen, die sein gegenwärtiges und künftiges Leben in sozialer Verantwortung bereichern.

Im Alltag der Schule ist dies jedoch nicht immer einfach: Viele Schüler in zu kleinen Hallen(teilen) halten häufig vor allem fachfremd unterrichtende Lehrkräfte davon ab, sich an diesen Unterrichtsinhalt heranzutrauen. Auch Rivalität in stark heterogenen Klassen und befürchtete Aggressivität in Brennpunktschulen führen zur Vermeidung dieses Unterrichtsinhaltes. Jedoch gerade in solchen Klassen bietet der Unterrichtsinhalt „Ringens und Kämpfen“ großes Potenzial. Er kann zu wertvollen Kompetenzerweiterungen der Schüler im sozial-emotionalen Bereich beitragen.

Das vorliegende Buch² möchte eine mögliche Unterrichtsreihe zum Thema Zweikämpfen bieten. Diese ist jedoch nicht als starres Konzept zu sehen, vielmehr zeigt sie Möglichkeiten der Umsetzung auf, die individuell variiert werden können. Eine denkbare Unterrichtsreihe ist ab Seite 27 zu finden. Diese formuliert Unterrichtseinheiten, die individuell auf die persönlichen Gegebenheiten und Bedürfnisse abgestimmt werden können, indem die einzelnen Module verkürzt, gestreckt oder auch weggelassen werden.

Alle hier beschriebenen Spiele und Übungen wurden in einer Grundschule innerhalb eines Stadtteils mit besonderem Entwicklungsbedarf erprobt und von den Lehrkräften der Schule als äußerst wertvolle Möglichkeit empfunden, die Sozialkompetenz der einzelnen Kinder und das Sozialgefüge innerhalb der Klasse zu stärken.

¹ Wird im Folgenden die maskuline Form verwendet, schließt diese immer auch die feminine Form mit ein.

² Das Buch stützt sich unter anderem auf eine im Jahr 2000 herausgegebene Handreichung des Rheinischen Gemeindeunfallversicherungsverbands (RGUVV). Weitere Spiele und Übungsformen sind entnommen aus: Lange und Sinning (2012), Busch et al. (2005), Brodtmann (2005).

2 Unterrichtsprinzipien beim Zweikämpfen

Erklärt man den Schülern, dass eine Unterrichtsreihe zum Kämpfen geplant ist, reagieren sie sehr unterschiedlich: Es entstehen Ängste, Ablehnungen und Verweigerungen, aber auch der vehemente Wunsch, sofort kämpfen zu wollen. Alles, was dann nicht direkt nach Kampf aussieht, wird als blöd, langweilig und unnützlich betrachtet. Deshalb müssen die vermeintlichen Umwege (Schulung von Vertrauen, sich anfassen können, Kooperation) den Schülern unbedingt bewusst und deren Notwendigkeit einsichtig gemacht werden.

Die Lehrkraft sollte deshalb neben den obligatorischen Reflexionsgesprächen (siehe Kapitel 5) Lernsituationen anbieten, in denen die Schüler selbst etwas erproben können. Durch Aufgaben wie: „Findet einen Weg, euren Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen“ oder: „Probiert aus, wie ihr euer Körpergewicht mit dem eures Partners so ins Gleichgewicht bringen könnt, dass keiner umfällt“ werden die Schüler motiviert und gestalten den Unterricht mit.

Zunächst kann mit den Schülern überlegt werden, was ihrer Meinung nach der Sinn und Zweck des Kämpfens ist, z. B. herauszufinden, wer der Stärkere ist; eigene Kraft zu erfahren; Kräfte zu messen etc. Dieses historische Bedürfnis des Menschen (Armdrücken, Fingerhakeln, ...) sollte besprochen werden; ebenso die brutaleren Seiten dieses Bedürfnisses (Duelle, Ritterspiele, ...).

Im Gegensatz zu diesen meist sehr grausamen Methoden sollen im Sportunterricht kultivierte, nicht brutale Kampfformen kennengelernt und erprobt werden, damit ein Kräfteressen ohne Verletzungen möglich wird. So wird Kämpfen zu einem wertvollen Erfahrungsbereich auf dem Weg zur eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Zu einem solchen muss Kämpfen aber durch die Lehrkraft gemacht werden: Regelmäßige Reflexionsgespräche über Wahrnehmungen, Empfindungen, Erfahrungen, Ängste und Gefühle sind in dieser Unterrichtsreihe unabdingbar. Dann kann aus dem Kämpfen viel Positives erwachsen wie Sozialkompetenz, Wahrnehmungssensibilität, positives Selbstbild, Entwicklung der Persönlichkeit und bedeutungsvolle Bewegungs- und Körpererfahrungen.

Kultiviertes Kämpfen setzt voraus, dass die Kampfpartner für sich und für ihren Gegner Verantwortung übernehmen („Miteinander im Gegeneinander“). Lernen ist beim Kämpfen nur möglich, wenn bei beiden die Bereitschaft zu einem vertrauens- und verantwortungsvollen Umgang miteinander vorhanden ist: Was kann ich meinem Kampfpartner alles zumuten, ohne dass er die Lust verliert, mit mir zu kämpfen?

Die Schüler sollen die Rolle des Siegers und Verlierers kennen und lernen, damit zurechtzukommen. Sie sollen erkennen, wie schmal der Grat zwischen einem achtsamen, verantwortungsvollen, partnerschaftlichen Kampfverhalten und einem aggressionsgeleiteten, außer Kontrolle geratenen und den Gegner missachtenden Handeln ist. Sie sollen begreifen, wie bedeutsam und gewinnbringend es sein kann, sich mit diesen Vorgängen auseinanderzusetzen. Anschließend können sie lernen, daraus Grenzen und Orientierungen für das eigene Denken und Handeln im kämpferischen Bewegungsdialog zu entwickeln und einzuhalten.

Alle Spielformen und Bewegungsaufgaben (im Anhang ab Seite 31) sollten grundsätzlich begleitet werden durch gemeinsame Reflexionsgespräche (Beispiele in Kapitel 5), in denen alle Kinder die Möglichkeit haben, Empfindungen, Beobachtungen, Wahrnehmungen und Ängste zu verbalisieren. Hierbei sollte jeder Beitrag von allen Beteiligten ernst genommen werden, um zusätzlich gegenseitiges Vertrauen und Empathie aller Beteiligten zu fördern. Dabei sollte jedoch nicht vergessen werden, dass Sportunterricht vor allem Bewegungsunterricht und ein ausgewogenes Maß zwischen körperlich-aktiven und kognitiven Phasen wichtig ist.

3 Allgemeine Hinweise zur Unterrichtsgestaltung

Um die positiven Erfahrungen beim Kämpfen möglich zu machen, werden im Folgenden Hinweise zur Unterrichtsgestaltung gegeben. Diese sind selbstverständlich nur Anregungen, können aber helfen, den Unterricht gewinnbringend und sinnvoll werden zu lassen. Alle Regeln und Rituale sollten gemeinsam mit den Schülern erarbeitet werden. Sie können zusätzlich auf einem Regelplakat festgehalten werden, das während der Unterrichtsreihe in der Halle aushängt. Piktogramme für ein solches Plakat können mit den Schülern gemeinsam überlegt und gestaltet werden.

- Zentraler Leitgedanke: Respekt, Achtung und die absolute Anerkennung des Prinzips körperlicher Unversehrtheit → gegenseitiges Vertrauen
- Freiwilligkeit und Behutsamkeit: Schon die Bereitschaft zur Teilnahme an einem Kampf stellt für einige Kinder eine hohe persönliche Leistung dar. Kein Junge oder Mädchen darf beschämt aus einer Kampfsituation entlassen werden. Kampfrituale tragen dazu bei, respektvolles Verhalten einzuüben und zu praktizieren.
- Regeln: Die wichtigste Regel ist die Stopp-Regel. Ruft ein Kampfpartner oder Schiedsrichter „Stopp!“ bzw. klopft auf den Boden oder Rücken des Kampfpartners, muss die (Kampf-)Aktion **sofort** abgebrochen werden. Ein mögliches Regelposter findet sich im Anhang auf Seite 79.
- Grundsätzliche Sicherheitsregeln: barfuß; Hände und Füße gewaschen; Schmuck ablegen/abkleben; kurze Finger- und Fußnägel; Haare zusammengebunden; lange Hosen und Hemden, die kaputt gehen dürfen; ausreichende Sicherheitsabstände
- Gemeinsame Rituale: offener Anfang (freies Spiel in der Halle, bis alle Kinder umgezogen sind); gemeinsamer Beginn im Sitzkreis (Besprechen des Stundenverlaufs, des Ziels, ...); später, wenn gekämpft wird, ist auch ein gemeinsames Angrüßen und Abgrüßen wie beim Judo denkbar
- Kampfrituale (Partnerrituale): Verhalten zu Beginn und Schluss des Kampfes (Einschlagen, Verbeugen,...), das Bereitschaft und Verpflichtung zu Regelakzeptanz und Fairness signalisiert, Startsignal (z. B. Gong)

Folgende Hinweise zum Lehrerverhalten sind ebenfalls als Tipps oder Ideen zu sehen, die helfen sollen, einen reibungslosen Unterrichtsverlauf zu gewährleisten.

Grundsätzliche Leitgedanken:

- Bei Regelverletzungen von Anfang an konsequent „durchgreifen“, ebenso bei Auftreten von Gewalt in Sprache und Handlung. Die Konsequenzen können im Vorhinein mit den Schülern festgelegt werden. So sind die Schüler von Beginn an eingebunden und wissen, was auf sie zukommt.
- Konflikte sofort klären, wenn nötig, mit allen gemeinsam im Sitzkreis.

Rolle der Lehrkraft:

- Auf das eigene Gefühl vertrauen: Situationen, die „brenzlich“ erscheinen, abbrechen und gemeinsam mit den Schülern überlegen, was und warum es schiefgelaufen ist, was besser gemacht werden kann/sollte. Dann aber erneut versuchen, damit die Schüler mit einem Erfolgserlebnis die Sportstunde verlassen.
- Sich selbst zurückhalten: In Gesprächsphasen möglichst die Schüler Ideen entwickeln lassen. Die Aufgabe der Lehrkraft ist es, die Kinder durch Fragen und Impulse „in die richtige Richtung“ zu leiten, alle Kinder mit einzubeziehen und das Gesagte zusammenzufassen.

Im Unterricht:

- Eine dialoggeleitete, respektvolle Partnerschaft zwischen Lehrkraft und Schülern sowie zwischen den Schülern untereinander bewirkt ein lernförderliches Unterrichtsklima.
- Lob ist von zentraler Bedeutung für die Lern- und Entwicklungsförderung Heranwachsender.
- Das Kämpfen selbst sollte nicht durchgehender und ausschließlicher Inhalt der Lerneinheit sein. Sinnvoll ist eine Mischung aus Vorbereitung und Anwendung, aus Aktion und Reflexion, was automatisch eine Rhythmisierung des Unterrichts mit sich bringt. Zudem bieten zahlreiche Spiele die Möglichkeit, als Stundeneinstieg und -abschluss die Kooperation und Gemeinschaftlichkeit noch weiter zu fördern.
- Nicht zu viele Informationen auf einmal in den Unterricht einbringen.
- Grundsätzlich sollte – wenn Stationen zu einem zentralen Inhalt bearbeitet werden (z. B. Kraft/Körperspannung, Kraft/Kämpfen) – eine freiwillige Zusatzstation angeboten werden, an der die Kinder und ihr Körper ganz anders beansprucht werden (z. B. Entspannung/Massage).
- Selbsteinschätzung des eigenen Verhaltens und Rückmeldung durch die Lehrkraft sind auch im Sport wichtig. So kann ein Selbsteinschätzungsbogen (siehe Seite 78) schon zu Beginn der Unterrichtsreihe ausgegeben und zum gegebenen Zeitpunkt schrittweise ausgefüllt werden. Die Lehrkraft findet einen entsprechenden Beobachtungsbogen auf Seite 77.
Am Ende der Unterrichtsreihe wird der Selbsteinschätzungsbogen der Kinder eingesammelt und von der Lehrkraft supervidiert (z. B. können die Kinder die entsprechenden Kästchen mit Bleistift dünn ausmalen und die Lehrkraft ihre Einschätzung darüber ankreuzen) und rückgemeldet.
Dadurch kennen die Kinder von Beginn an die Bewertungskriterien des Unterrichts, müssen ihr Verhalten reflektieren und bewerten und lernen dadurch, sich besser einzuschätzen.
- Experten einbinden (z. B. Kinder mit Vorkenntnissen in Judo oder Karate). Da Ringen und Kämpfen im Schulsport immer mehr ist als fertigkeitenorientiertes Lernen, Üben und Wettkämpfen, müssen auch die Experten ihren Horizont erweitern, indem sie im Unterricht zusätzliche Perspektiven zu diesem Handlungsfeld erfahren. Aber die Erfahrungen dieser Kinder in Technik, Taktik und Wettkampf können sinnvolle Bereicherungen für den Unterricht darstellen.

4 Allgemeiner Aufbau einer Unterrichtsreihe zum Ringen und Kämpfen

Die vorliegende Unterrichtsreihe sieht den folgenden Aufbau vor:

1. Körperkontakt aufnehmen und zulassen
2. Aufbau von gegenseitigem Vertrauen und Kooperationsfähigkeit
3. Erfahren von Muskelanspannung und -entspannung – Kraft und Gegenkraft
4. Erstes Kräfteressen mit Partner – Schulung von Gleichgewicht
5. Gruppenkämpfe
6. Partnerkämpfe
7. Optional: Haltegriffe und Fallübungen

Zu jedem Kapitel werden Spiele und/oder Stationen angeboten, die im Anhang (ab Seite 31) als Kopiervorlagen zu finden sind, sowie Bildkarten für Reflexionsgespräche (ab Seite 80/81).

4.1 Körperkontakt aufnehmen und zulassen

Miteinanderkämpfen setzt zuweilen einen sehr engen Körperkontakt voraus. Hierfür ist ein sensibles Vorgehen der Lehrkraft notwendig, um bei den Schülern Vorbehalte, Ängste und Hemmungen abzubauen. Entsprechend ihrer Vorerfahrungen reagieren Kinder sehr unterschiedlich auf Bewegungsaufgaben, die Körperkontakt erfordern, und benötigen eine unterschiedlich lange Erarbeitungszeit.

In besonders sensiblen Gruppen bieten sich zunächst Spiele an, die indirekten (über Materialien) oder flüchtigen (z. B. bei Fangspielen) Körperkontakt erfordern.

Zusätzlich sind Bild-Beispiele aus den Wettkampfsportarten Ringen oder Judo denkbar, um zu verdeutlichen, dass sich auch die Profis beim Kämpfen ganz nah kommen müssen.

Spiele mit indirektem Körperkontakt

Zauberer-Fangen

Die Fänger besitzen weiche, längliche Gegenstände (Schwimmnudeln, Schaumstoff-Stangen, Softbälle, ...) als Zauberstäbe. Jeder, der hiermit berührt wird, ist festgeklebt und kann erlöst werden, indem jemand zwischen den Beinen durchkrabbelt.

Eierlegen

Gruppengröße: Vier bis fünf Kinder. Ein Kind ist das Huhn. Die anderen drei bis vier Kinder bilden einen engen Kreis mit Blick nach außen. Das Huhn gibt den Kindern im Kreis einen Medizinball an, den diese mit ihren Rücken einklemmen. Ohne die Hände zu benutzen, muss dieses Ei in einen entfernten Eierkorb (kleiner umgedrehter Kasten) abgelegt werden. Welche Gruppe zuerst alle Eier im Korb hat, hat gewonnen.

Schwänze fangen

Jedes Kind bekommt ein Parteiband, das es sich so hinten in die Hose steckt, dass ein „Schwänzchen“ von mindestens 15 cm sichtbar ist. Nun spielt jeder gegen jeden und stiehlt die Schwänzchen. Erbeutete Schwänzchen müssen ebenfalls in die eigene Hose gesteckt werden. Wenn der Spielleiter das Spiel beendet, werden die Schwänze jedes Kindes gezählt.