

Wir kämpfen mit- und gegeneinander, aber nach Regeln! – Kleine Kämpfe spielerisch erfahren

Rouven Peters, Mönchengladbach

Zeit	3 Doppelstunden (3 x 80 min)
Niveau	Einführung, ab Klasse 5
Ort	Sporthalle
Ziele	Normungebundenes Kämpfen und Zweikampfformen erproben, kategorisieren und eigene Kampfspiele entwickeln
Kompetenzen	Normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen des Partners einstellen; sich in Kampfsituationen regelgerecht und fair verhalten; Regeln und Strategien in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden
Vorkenntnisse	keine erforderlich

Fachliche Hinweise

Beim Kämpfen im Schulsport kann es nicht darum gehen, sich durch körperliche Auseinandersetzungen gegenseitig zu verletzen. Vielmehr kommt es zu einer kultivierten kämpferischen Thematisierung von Bewegung (vgl. Funke 1988). Typische Handlungsstrukturen und Erlebnisse beim Ringen und Kämpfen sind etwa das Angreifen, Niederringen, Werfen, Einklemmen und Festhalten sowie reaktive Handlungsweisen wie das Freikommen und das Abgleiten der Kraft des Gegners. Kultiviert wird das Kämpfen unter anderem dadurch, dass das Kräftemessen nach Regeln abläuft. Außerdem müssen die Kontrahenten zur Umsetzung und zum gemeinsamen Erwerb technischer und taktischer Kompetenzen stets miteinander kooperieren und kommunizieren. Die gegenseitige Verständigung (durch Rituale, Regeln, Reflexion) ist beim Ringen und Kämpfen unbedingt notwendig, um das Gleichgewicht zwischen „Partnersein“ (kooperieren) und „Gegnersein“ (Wettkämpfen) aufrechterhalten zu können. Um gemeinsam zu lernen und Erfahrungen zu sammeln, sind die Schüler auf einen Partner angewiesen, mit dem sie kooperieren können. Das (wett-)kämpferische Kräftemessen mit dem Partner kann aber nur dann lebendig werden, wenn er in dieser Situation auch als Gegner wahrgenommen werden kann.

Die vorliegende Unterrichtseinheit ist als erstes Modul zur Vermittlung und Heranführung an das Bewegungsfeld „Ringen und Kämpfen“ im Schulsport konzipiert. Die Schüler lernen verschiedene Kampfspiele und -formen kennen, sollen diese kategorisieren können und später eigenständig Kampfspiele entwickeln. In Anlehnung an Sigg/Teuber-Gioiella (1998) wurden die Kampfspiele danach kategorisiert, ob um ein Gleichgewicht, um Objekte, um den Raum oder um Treffer gekämpft wird.

Das Kämpfen um eine bestimmte Körperlage, das beim judoähnlichen Bodenkampf (mit Umdreh-, Festhalten- und Befreiungstechniken) oder beim Kämpfen im Stehen (mit Würfen, Kontern bzw. Gegenstechniken und den entsprechenden Falltechniken) vorkommt, sollte bei der Einführung des Kämpfens im Schulsport noch nicht thematisiert werden. Dazu kann im Verlauf der Sekundarstufe I eine gesonderte Unterrichtseinheit durchgeführt werden.

Praktische Tipps

Das Ringen und Kämpfen miteinander und gegeneinander erfordert und fördert Rücksichtnahme, Akzeptanz, Respekt und die Übernahme von Verantwortung für den eigenen Körper und den des anderen. Bereits zu Beginn der Unterrichtseinheit sollten Begrüßungs- und Abschlussrituale vereinbart werden, um auf die besondere Situation im Unterricht hinzuweisen und für die Notwendigkeit einer vertrauensvollen und friedlichen Atmosphäre zu sensibilisieren (vgl. M 1). Da es beim Ringen und Kämpfen vorkommt, dass der Partner gleichzeitig Gegner ist, finden permanent Verständigungs-

prozesse statt. Den Schülern sollten ausreichend Gelegenheiten und Zeit gegeben werden, um sich zum Beispiel über die Intensität des Kämpfens, Beginn und Ende des Kampfes, die Art der Begrüßung, die Kampffläche und -regeln, die Rollenverteilung beim Üben und den Grad des Widerstands zu verständigen. Um Regeln für alle transparent zu machen, können Regelkataloge oder Plakate gemeinsam mit den Schülern erarbeitet bzw. erste Schritte vorgegeben werden (vgl. M 15).

Die Bereitschaft, Körperkontakt zum Gegenüber aufzunehmen und zuzulassen, ist von Lerngruppe zu Lerngruppe verschieden. Die im Folgenden aufgezeigte Vorgehensweise ist beispielhaft zu verstehen. Die Intensität der Körperkontakte kann in vielen der vorgestellten Spiele reduziert oder aber intensiviert werden. Gehen Sie sensibel auf Ihre Schüler ein und behalten Sie das Wohlbefinden jedes Einzelnen im Blick.

Es empfiehlt sich, jede Stunde mit Übungen und Spielen zu beginnen, die auf die nachfolgenden Spiele mit mehr Körperkontakt vorbereiten. Die aufgeführten Spiele wurden nicht nur danach kategorisiert, um was gekämpft wird (um Raum, Gleichgewicht, Treffer oder ein Objekt), sondern auch, wie intensiv der Körperkontakt ist. Ein Wechsel der Sozialformen sorgt zudem für den Erhalt der Motivation der Schüler.

Literatur

Bucher, Walter (Hrsg.): 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2008.

Busch, Felix: Ringen und Kämpfen. Ideen, Hintergründe und Praxisbeispiele für den Sportunterricht in der Grundschule. Auer Verlag, Donauwörth 2006.

Funke, Jürgen: Ringen und Raufen. In: Sportpädagogik 4 (1988), S. 13–21

Sigg, Bettina und Teuber-Gioiella, Zaira: Faires Kämpfen – eine Herausforderung. Verlag SVSS (Schweizerischer Verband für Sport in der Schule), Bern 1997

DVD-Tipp

Meiners, Jörn und Heindel, Wolfgang: 99 kleine Spiele für das Budo Training. Meiners Verlags GmbH, Ziegelwasen 2005.

Diese DVD bietet eine sehr verständlich dargestellte und übersichtliche Auswahl an Spielen, die im Vereins- oder im Schulsport eingesetzt werden können.

Stundenübersicht

Doppelstunde 1: **Tu dich, ich hau' nicht!** – Heranführen an Kampfspielkategorien und Einführen von Regeln

Doppelstunde 2: **Auf zur nächsten Station** – neue Kampfspiele an Stationen kennenlernen

Doppelstunde 3: **Unser Kampf heißt ...** – Präsentation der selbst erfundenen Kampfspiele

Doppelstunde 1: Trau dich, ich hau' nicht! – Heranführen an Kampfspielkategorien und Einführen von Regeln und Ritualen

Ziele: Die Schüler lernen die verschiedenen Kategorisierungs- und Variationsmöglichkeiten von Kampfspielen kennen. Sie verabreden Rituale und erstellen einen Regelkatalog.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte und Materialbedarf
Aufwärmen (20 Minuten)		
M 1	Einführung Ein Begrüßungsritual wird eingeführt.	alle Schüler im Sitzkreis im Fersensitz
M 2, M 3	Körperkontaktspiele Die Schüler führen die Spiele „Fangen und Erlösen“ und „Gordischer Knoten“ durch.	alle Schüler (jeder Schüler gegen Team)
Hauptteil (50 Minuten)		
M 7–M 9	Kampfspiele (1) Die Schüler führen die Spiele „Bänderklau“, „Linienkampf“ und „Handflächenkampf“ durch.	alle Schüler 1 Mannschaftsband oder 1 Wäscheklammer pro Schüler
M 15	Reflexion 1 Die Schüler tauschen sich über faire und unfaire Handlungen aus und erstellen die erste Version des Regelplakats.	alle Schüler im Sitzkreis
M 10–M 12	Kampfspiele (2) Die Schüler führen die Spiele „Rückenschieben“, „Zirkelkampf“ und „Schinkenklopfen“ durch.	alle Schüler (1 : 1) 1 Mannschaftsband pro Schüler
M 15	Reflexion 2 Austausch und Erweiterung des Regelplakats.	alle Schüler im Sitzkreis
M 13, M 14	Kampfspiele (3) Die Schüler führen die Spiele „Käseklau“ und „Schädelverteidigen“ durch.	alle Schüler (1 : 1 bzw. Team gegen Team) 1 Turnmatte und 1 Medizinball pro Paar, 2 Weichbodenmatten und mehrere Bälle pro Team
Abschluss (10 Minuten)		
M 15	Reflexion 3 Das Regelplakat wird gemeinsam fertig gestellt.	alle Schüler im Sitzkreis
M 15	weiterführende Reflexionsaufgabe Die Schüler kategorisieren die erprobten Kampfspiele.	s.o.
	Abschlussritual Die Schüler verabschieden sich mit dem Ritual.	alle Schüler im Sitzkreis im Fersensitz

M 2**Fangen und Erlösen****Körperkontaktspiel****Hinweis**

Spiel mit steigendem Körperkontakt

Beschreibung

Ein Fänger versucht, die anderen abzuschlagen. Wer gefangen wurde, bleibt stehen und kann erst wieder ins Spiel zurückkommen, wenn ein anderer Mitspieler ihn erlöst, z. B. durch ...

... Krabbeln durch die gespreizten Beine des Gefangenen (ohne Körperkontakt).

... eine festgelegte Abklatschkombination, z. B. zuerst mit beiden Händen, dann mit der rechten und der linken Hand (leichter Körperkontakt).

... Unterhaken und einmal umeinander herumtanzen (mittlerer Körperkontakt).

... den Gefangenen umklammern und hochheben (intensiver Körperkontakt).

Beachte

Falls ein Kind zum Anheben zu schwer ist, darf es von zwei Mitschülern erlöst werden.

**M 3****Gordis Knoten****Körperkontaktspiel****Hinweis**

Spiel mit mittlerem Körperkontakt

Beschreibung

Alle Spieler stellen sich mit geschlossenen Augen auf und greifen willkürlich zwei Mitspieler an. Anschließend öffnen sie die Augen und versuchen, den großen Knoten zu entwirren, ohne die Hände loszulassen.

Variationen

- Zunächst kann das Spiel mit kleinen Gruppen durchgeführt werden.
- Die Spieler dürfen ihre Augen geöffnet lassen.



M 6	Klebmeister	Körperkontaktspiel
Hinweis	Spiel mit mittlerem Körperkontakt	
Material	einige Spielkarten oder Bierdeckel pro Team	
Beschreibung	Es werden 4er- bis 6er-Teams gebildet. Ein „Klebmeister“ klebt die Mitspieler mithilfe von Spielkarten an ausgesuchten Körperstellen zusammen. Die Gruppe muss sich dann so im Raum bewegen, ohne die Karten zu verlieren.	
Beachte	Jeder Mitspieler sollte einmal die Rolle des „Klebmeisters“ übernehmen.	
Variation	Das Spiel kann auch als Wettkampf unter den Teams durchgeführt werden.	

M 7	Bänder	Kampfspiel (1)
Hinweise	Spiel mit leichtem Körperkontakt. Kampf um ein Objekt, jeder gegen jeden.	
Material	1 Mannschaftsband oder 1 Klettbandlamme pro Spieler	
Beschreibung	Jeder Spieler erhält ein Band, das er sich hinten in den Hosenbund steckt. Jetzt gilt es, so viele fremde Bänder wie möglich zu ergattern. Die geklauten Bänder werden ebenfalls in den eigenen Hosenbund gesteckt.	
Beachte	Es kann gemeinsam entschieden werden, ob Spieler, die kein Band mehr haben, ausscheiden müssen oder ob sie weiter mitspielen dürfen.	



Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 4.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Sichere Zahlung per Rechnung,
PayPal & Kreditkarte



Exklusive Vorteile für Abonnent*innen

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



Käuferschutz mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de