sportunterricht

Monatsschrift zur Wissenschaft und Praxis des Sports mit Lehrhilfen

Offizielles Organ des Deutschen Sportlehrerverbandes e.V. (DSLV)

Lehrhilfen

Unterrichtsanregungen für die Alltagspraxis Sport

aus:
Lehrhilfen für den Sportunterricht, Schorndorf, 56 (2007), Heft 3

hofmann. VERLAG

Steinwasenstraße 6–8 • 73614 Schorndorf
Telefon (0 71 81) 402-0 • Fax (0 71 81) 402-111

www.hofmann-verlag.de
sportunterricht@hofmann-verlag.de

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.

Ringen und Kämpfen 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 Erfolgschancen, die ansonsten weniger durch ihre sportmotorische Leistungsfähigkeit auffallen.

Die Unterrichtsschritte der Unterrichtseinheit

Vorgegangen wird **„vom Risikolosen 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 Verletzungsgefahr 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 Schwimmnudeln) 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 ausschließliche 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 ‚Kampftricks‘, 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.

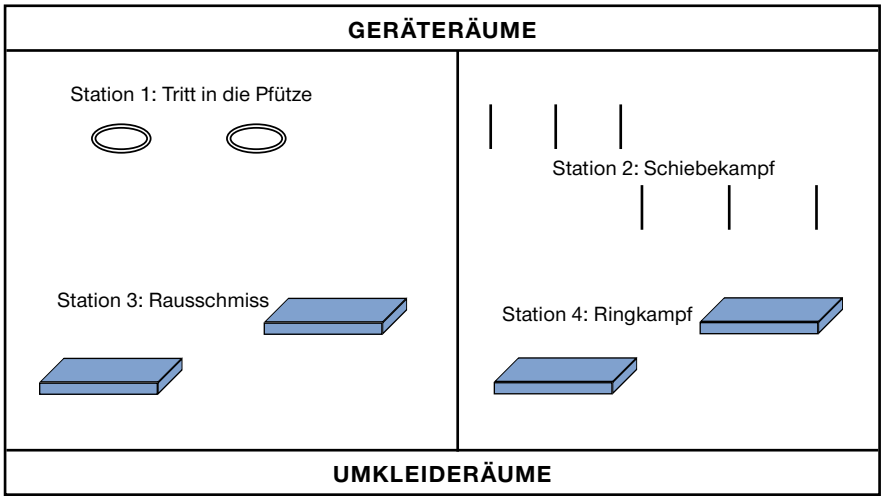


Abb. 2: Aufbauplan

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).

Tab. 1: Die gesamte Unterrichtseinheit im Überblick

Stunden 1 und 2	**Stundenthema: Gegeneinander setzt Miteinander voraus – Körperkontakt anbahnen, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen entwickeln** 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 a) Modifikation von Stationen, b) erste Regeln formulieren 5. Erneutes Erproben von Varianten des Stationenbetriebs 6. Sicherheitshinweise zum Thema Kleidung, Haare, Hygiene, Schmuck 7. Abschlussreflexion
Stunden 3 und 4	**Stundenthema: Wie können wir verletzungsfrei rollen und fallen?** 1. Kognitive Erarbeitung des Bedeutungsunterschieds von „Stürzen“ und „Fallen“ anhand ausgewählten 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; a) Prinzipien von Stürzen und Fallen, b) Fixierung erster Kampfregeln auf Plakat
Stunden 5 und 6	**Stundenthema: Wie kämpfen wir mit leichtem Körperkontakt?** 1. Aufwärmspiel: „Aufstand“ 2. Wiederholung der in der vergangenen Stunde aufgestellten Regeln 3. Stationsbetrieb („Schwimmnudelkampf“, „Hahnenkampf“, „Medizinballschieben“, „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	**Stundenthema: Wie kämpfen wir am Boden?** 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	**Stundenthema: Wie kämpfen wir im Stand?** (vgl. Tab. 2) 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	**Stundenschwerpunkt: Abschlussturnier** 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? ...) Urkundenverleihung zu einem späteren Zeitpunkt (bspw. im Klassenraum)

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 „Rausschmiss“ 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, ehemals 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

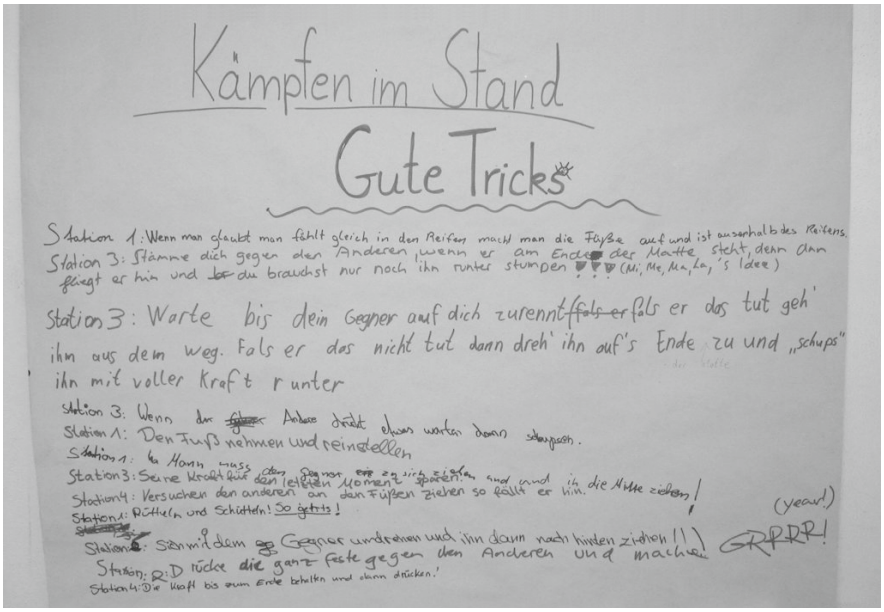


Abb. 9: Plakatwand mit „Kampf"-Tricks

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

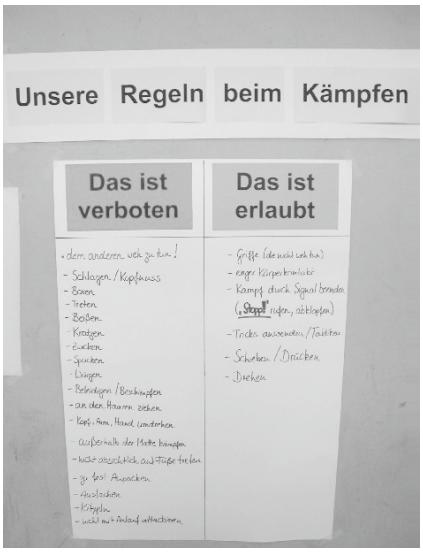


Abb. 11: Regelplakat mit erlaubten und verbotenen Aktionen

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? Ja (= 1 Zusatzpunkt)	Nein (= 2 Minuspunkte)	Unterschrift des Schiedsrichters
1.				
2.				
3.				

Gesamtergebnis in Punkten: _____

Die wichtigsten Regeln im Überblick:

1. 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.**
2. Ein Kampf ist gewonnen, wenn
   – 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).
3. 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.
4. 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.**
5. An jeder Kampfstation gibt es einen Schiedsrichter. Er hat folgende **Aufgaben:**
   - 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.
6. 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 Vollkontaktkampfes 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, Berührungsängste 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 Altersstufenstufen 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). *Ringen und Kämpfen: Ideen, Hintergründe und Praxisbeispiele 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). *Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport: Handreichung für die Schulen der Primarstufe und Sekundarstufe I.* Duisburg.

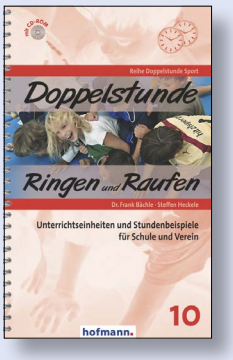
Mertens, M. & Zumbült, H. (2001). *Was ist erziehender Sportunterricht?* Mühlheim a. d. R.: Verlag an der Ruhr.

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.



Frank Bächle / Steffen Heckele

mit CD-ROM

Doppelstunde Ringen und Raufen

2010. 15 x 24 cm
176 Seiten + CD-ROM
ISBN 978-3-7780-0601-6

Bestell-Nr. 0601 **€ 21.90**

Auf der Basis eines zweikampfgemäßen Konzepts bietet das Buch vielfältige und altersgemäße Unterrichtseinheiten zur Vermittlung des regelgerechten Ringen und Raufens in der Schule. Während in der Unterstufe vor allem die spielerische Vermittlung mit ersten einfachen Zweikampftechniken im Vordergrund steht, werden in der Mittelstufe schon vermehrt spezielle Techniken erlernt. Für die Oberstufe stehen darüber hinaus praxisnahe Theorieverknüpfungen mit Arbeitsblättern und Bildreihen zur Verfügung.

hofmann. VERLAG

Steinwasenstraße 6–8 • 73614 Schorndorf • Telefon (0 71 81) 402-0 • Fax (0 71 81) 402-111
Internet: www.hofmann-verlag.de • E-Mail: hofmann@svk.de