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

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.

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 Nahdis-

tanz günstige Vorraussetzungen 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“.

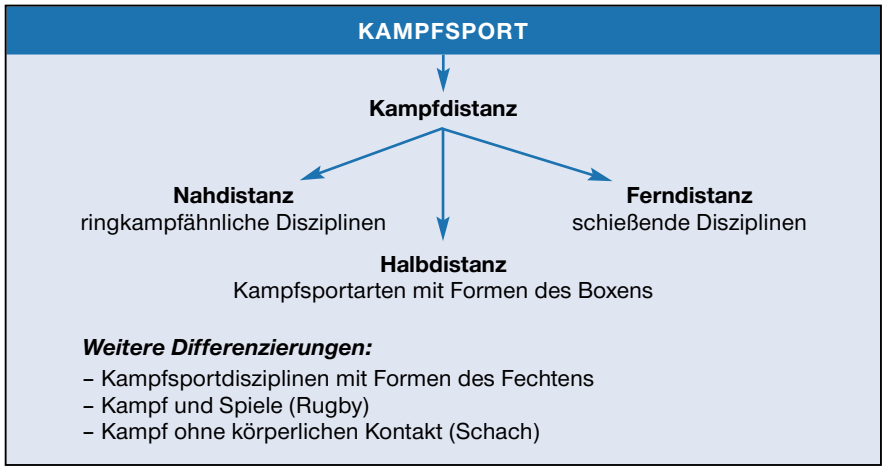

Abb. 1: Differenzierungen zum Kampfsport

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 Stürzen 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

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

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 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.

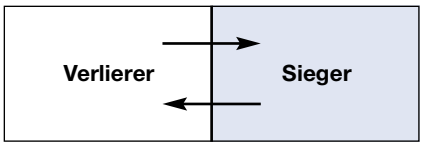

Abb. 2: Sieger-und-Verlierer-Matte

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

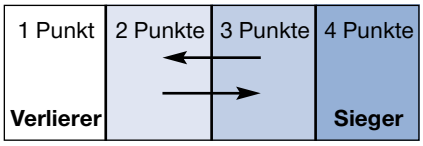

Abb. 3: Sieger-und-Verlierer-Matte mit vier Zonen

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:

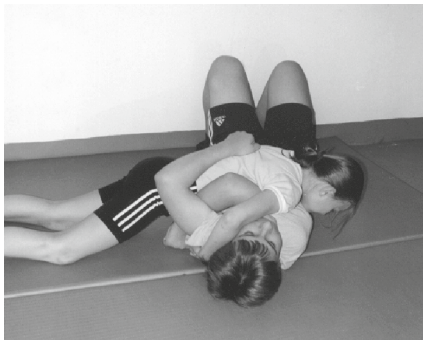

Abb. 4–6: Drehen und Festhalten

- **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.

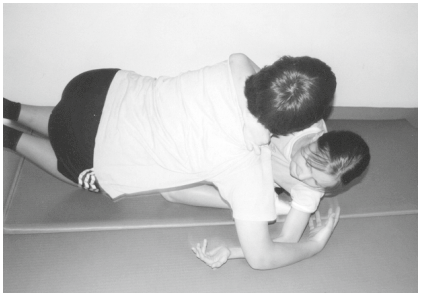

Abb. 7–9: Angriff aus der Knieposition

● **Ringen 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; 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 gefestigten 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 abbau-

en, 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	Ut Amen et Foveam („So dass ich liebe und ehre")
Linker Unterarm	Victoria (Vorname seiner Frau, auf Hindi geschrieben – möglicherweise mit einem Rechtschreibfehler)
Linker Unterarm	Ani l'dodi v'dodi Li („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 In the face of adversity („Im Angesicht von Widrigkeiten")
	Weitere werden gewiss noch folgen.

Frank Bächle / Steffen Heckele

999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen

2011. DIN A5 quer, 312 Seiten
ISBN 978-3-7780-2252-8

Bestell-Nr. 2252 **€ 23.–**
E-Book auf sportfachbuch.de € 18.90

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