



Bettina Frommann
10 Stunden Ringen, Raufen, Verteidigen

10 Stunden Ringen, Raufen, Verteidigen

Bettina Frommann

Warum Ringen, Raufen, Verteidigen? In jedem Alter leben Kinder das Bedürfnis nach körperlichem Kontakt über das Rangeln und Raufen aus. Ob im Kinderzimmer oder im Freien mit Geschwistern (sowie Eltern!) und Nachbarskindern, ob auf dem Pausenhof oder im Klassenzimmer mit Schulkamerad*innen, überall kann man Kinder beim Toben und miteinander Kämpfen beobachten. Pädagog*innen haben das kultivierte Kämpfen und sein erzieherisches Potential neu entdeckt. Während eine körperlich ausgetragene Streitkultur oft von Eltern, Lehrer*innen und Erzieher*innen tabuisiert und unterdrückt wurde aus der Furcht heraus, dass sie in nicht mehr kontrollierbare Gewalt übergeht, sind sich Expert*innen heute eher darin einig, dass eine bewusste, an Regeln orientierte pädagogische Auseinandersetzung mit spielerischen Formen des Kämpfens auf körperlicher und kognitiver Ebene erzieherisch wirksamer ist. Der Sportartbereich Ringen, Raufen, Verteidigen wird dem Anspruch von sozialer Erziehung, lustvollem Bewegungserleben und Schulung konditioneller sowie koordinativer Fähigkeiten zugleich besonders gerecht. In den Lehrplänen und Fachanforderungen aller Bundesländer ist dieser Bereich thematisch zu Recht fest verankert.

Didaktische Überlegungen

Im Sinne eines mehrperspektivischen Sportunterrichts können Kompetenzen entsprechend der Sinnperspektiven über das spielerische Kämpfen gefördert werden. Dabei lassen sich Aspekte wie äußere Differenzierung über organisatorische oder methodische Maßnahmen, und innere Differenzierung oder Ausgleich von Handicaps in inklusiven Gruppen berücksichtigen.

Stundenaufbau und Bausteine

Im Folgenden wird eine Beispielstunde vorgestellt. Sie ist ein Teil einer aufeinander aufbauenden Unterrichtseinheit im Ringen, Raufen, Verteidigen von 10 Stunden (Frommann, 2018). Diese Einheit besteht aus verschiedenen Bausteinen, über deren Länge die Lehrkraft nach situativen Gegebenheiten entscheidet. Bewusst sind mehr Übungen und Spielideen aufgeführt als realistisch in einer Unterrichtsstunde ausprobiert werden können.

Im Baustein Aktivierung geht es um die Anregung des Herz-Kreislauf-Systems, um die physische und psychische Einstimmung auf das Thema. Freude an Bewegung und spielerisches Miteinander stehen im Fokus.

Im Baustein „Voraussetzungen schaffen“ geht es um Vertrauen, Körperkontakt zulassen, und um das Wahrnehmen von dynamischem Gleichgewicht und Körperspannung.

Der Baustein Kämpfen umfasst Teilbereiche wie Kräften messen durch Ziehen, Schieben, Widerstehen, Kämpfen um Gegenstände und Körperpositionen (stehen, sitzen oder liegen bleiben), Verteidigung von Raum oder Fläche, Kämpfen im Stand, am Boden, Kämpfen in der Gruppe und aus organisatorischer Sicht Kämpfen im Stationsbetrieb und in Turnierform.

Der Baustein Entspannung dient dem Spannungsabbau, dem sozialen Miteinander und ist förderlich für eine vertrauensvolle Atmosphäre in der Lerngruppe. Erst mit viel körperlichem Einsatz fair kämpfen und Kräfte messen und sich dann hinterher etwas Gutes tun durch behutsame Berührungen oder gegenseitige Massage!

Phasen der Reflektion ergeben sich im Idealfall aus dem Bedürfnis heraus, etwas regeln zu müssen oder zum Nachdenken anregen zu wollen. Bis auf das gemeinsame Erarbeiten von Kampfregeln sind solche Phasen daher nicht in den Stunden verankert, sondern situativ einzuplanen. Anregungen zur gedanklichen Auseinandersetzung mit dem Thema Kämpfen sind im Kapitel Leitfragen für Reflexionsphasen zu finden.



Bettina Frommann

arbeitet (nach 14 Jahren
Schuldienst) in der
Abteilung Angewandte
Sportwissenschaft des IFS
der Christian-Albrechts-
Universität zu Kiel.

bfrommann@email.
uni-kiel.de

Organisation und Material

Es wird von einer normalen Größe einer Sporthalle mit üblicher Ausstattung und Lerngruppen in Klassenstärke ausgegangen. Alle Ideen und Übungen sind gekennzeichnet durch einfaches Regelwerk sowie geringen organisatorischen und materiellen Aufwand. Der Gerätebedarf ist am Beginn jeder Stunde angegeben. Gekämpft wird mit der ganzen Gruppe, in Kleingruppen und Paaren.

Exemplarisches Stundenbeispiel: Kämpfen um Gegenstände (2. Stunde)

Der Kampf um Gegenstände lenkt die Aufmerksamkeit weg vom Körper. Der enge Körperkontakt wird eher unbewusst wahrgenommen und ist vor allem für zurückhaltende, ängstliche Schüler*innen eine Entlastung mit geringerer emotionaler Anforderung. Die Gruppe gibt Halt, stärkt den Teamgedanken und gleicht Stärkere und Schwächere aus. Bei Kämpfen zu zweit rückt der Aspekt des persönlichen Leistens und damit die Auseinandersetzung mit Sieg oder Niederlage mehr in den Vordergrund.

Geräte: Wäscheklammern, 8 Turnmatten, 8 Medizinbälle, pro Kind einen Luftballon, pro Paar einen Tennisball.

Aktivierung

Körpergruß (Abb. 1)

Alle laufen durch die Halle. Die Lehrkraft nennt eine Zahl und eine Körperstelle, z. B. 3x Fußsohle. Alle suchen sich nacheinander drei Schüler*innen und berühren sich gegenseitig mit der Fußsohle. Weitere Körperteile und Zahlen folgen. Am Anfang unverfängliche Körperteile auswählen.



Abb. 1: Körpergruß

Voraussetzungen schaffen

Dach bilden (Abb. 2)

A und B nehmen die Hände hoch und pressen die Handflächen gegeneinander. Beide gehen mit Körperspannung mit den Füßen nach hinten, so dass Körper und Arme ein Dach bilden. Wie groß kann der Abstand werden?



Abb. 2: Dach bilden

Jurtenkreis

Alle bilden einen Kreis mit Handfassung und zählen bis zwei ab. Die „Einsen“ lehnen sich mit Körperspannung nach hinten, die „Zweien“ nach vorn. Dann wird gewechselt.

Variation: Augen zu!

Aufstand (Abb. 3)

A und B haken sich Rücken an Rücken mit den Armen ein und versuchen sich gemeinsam hinzusetzen und wieder aufzustehen.

Variationen: Augen zu, hinsetzen und aufstehen zu dritt, zu viert.



Abb. 3: Aufstand

Kämpfen

Wäscheklammerjagd (Abb. 4)

Alle klemmen sich gut sichtbar zwei Wäscheklammern an das T-Shirt. Auf Kommando erbeuten alle Wäscheklammern bei anderen und schützen die eigenen ohne Handeinsatz.

Variationen: Geschlechter erbeuten untereinander, nach Farben jagen.



Abb. 4: Wäscheklammerjagd

Reise nach Jerusalem (Abb. 5)

In der Mitte liegen einige Medizinbälle, im Kreis darum Turnmatten als kleine Kampfflächen. Alle laufen um die Matten herum, auf Pfiff versuchen alle einen Ball zu erbeuten und diesen auf einer Matte 30 Sekunden gegen andere zu verteidigen. Nach jeder Runde werden ein Ball und eine Matte entfernt.

Variation: verschiedene Bälle nehmen.



Abb. 5: Reise nach Jerusalem

Luftkampf (Abb. 6)

A und B halten mit den Händen ihren Luftballon in der Luft und versuchen den des Partners wegzuschlagen. Jeder Treffer zählt einen Punkt.

Variationen: Schlagen mit schwacher Hand, mit den Füßen, Feld verkleinern.



Abb. 6: „Luftkampf“

Her mit der Socke

A und B stehen auf Socken auf zwei Turnmatten. Beide versuchen dem anderen die Socken vom Fuß zu ziehen.

Entspannung

Tennisballmassage

A liegt auf dem Boden und wird von B mit einem Tennisball mal sanft, mal mit Druck massiert. Rollentausch.

Literatur

Frommann, B. (2018). *10 Stunden Ringen, Raufen, Verteidigen. Sportpocket, Band 8.* Schorndorf: Hofmann.