

Miteinander gegeneinander kämpfen

Kämpfen können spielt für Kinder im Grundschulalter eine große Rolle. Auf den Pausenhöfen zeigt sich häufig das ganze Spektrum an spielerischem Balgen und Rangeln, ängstlicher Zurückhaltung und selten auch brutaler Prügelei. Kinder suchen den direkten Körperkontakt, um herauszufinden, wer der oder die Stärkere ist – sie erleben so die eigene körperliche Kraft und Geschicklichkeit sowie die des anderen im wahrsten Sinne des Wortes hautnah. Dabei lernen sie ihren Körper besser kennen und entwickeln ihre Stärken, erkennen aber auch ihre Schwächen. Da man immer ein Gegenüber braucht, stellt das Kämpfen auch hohe Anforderungen an die sozialen und zwischenmenschlichen Fähigkeiten. Anstatt Ringen und Kämpfen zu tabuisieren, sollte Schule sich daher mit den vielen Facetten des Kämpfens auseinandersetzen.

Ringen und Kämpfen als Bestandteile des Sportunterrichts vermittelt über das Thema Fairness hinaus viele Kompetenzen wie Selbstdisziplin und Aggressionskontrolle sowie eine sensible Wahrnehmungskontrolle im Umgang mit sich und anderen. Darüber hinaus leisten die körperlichen Auseinandersetzungen einen wichtigen Beitrag zur Prävention von Sturzunfällen. Aus diesen Gründen greift die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung das Thema „Ringen und kämpfen können“ in ihren Unterrichtsmaterialien auf.

Ziel dieser Unterrichtsmaterialien ist es, dass die Schülerinnen und Schüler Basiserfahrungen mit einfachen Zweikämpfen machen und dabei lernen, was „kultiviert kämpfen“ bedeutet. Neben dem Erlernen von Regeln zum fairen Kämpfen sollen sie grundlegende Strategien in Zweikampfsituationen entwickeln und anwenden können (siehe dazu auch Baustein 2 auf Seite 5). Diese bilden Ausgangspunkte für das Training in Zweikampfsportarten, zum Beispiel Judo und Ringen. Regelgeleitete, normierte Zweikämpfe können dann in einem separaten Teil auf Grundlage der hier vorgestellten Übungen aufgebaut werden, sie sind nicht Gegenstand dieser einführenden Unterrichtsmaterialien.

Die vorliegenden Unterrichtsmaterialien eignen sich im Rahmen der Bewegungs- und Gesundheitserziehung für den Sportunterricht der zweiten bis vierten Klasse. Dort ist das Thema Raufen und Ringen nach festen Regeln in den meisten Lehrplänen verankert. Die Materialien sind für eine Doppelstunde angelegt. Sie bestehen aus folgenden Bausteinen:

- **Baustein 1: Angreifen und Verteidigen im Gleichgewicht**
- **Baustein 2: Kampf- und Raufspiele in Gruppen**

Die einzelnen Bausteine können auch als Sequenzen für zwischendurch in den Sportunterricht aufgenommen werden. Dabei bauen die einzelnen Übungen der beiden Bausteine aufeinander auf. Die Bearbeitung der Arbeitsblätter empfiehlt sich ab der dritten Klasse.

Leitende Überlegungen für die Unterrichtsplanung

Grundsätzlich empfiehlt es sich, bereits im Vorfeld des Themas „Ringen und kämpfen können“ vielfältige Kooperations- und Vertrauensspiele im Sportunterricht durchzuführen.

Da Zweikampfsportarten oft sehr intensiv sind und in der Belastungsphase im anaeroben Bereich stattfinden, sollten Phasen der Belastung öfter mit solchen der Entlastung abwechseln. Für die Erholungsphasen eignen sich zum Beispiel Unterrichtsgespräche zu Regeln und Werten oder zum Fair Play sowie Spielformen zu Kooperationsbereitschaft und Entwicklung von Körperkontakt (siehe Baustein 1 und 2 im Unterrichtsverlauf).

Die Kampfsportarten sind zunächst bewusst als Gruppen- und nicht als Zweikampfsportarten angelegt: Durch die Vielzahl von Kampfgelegenheiten in der Gruppe können sich die Schülerinnen und Schüler je nach ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit einbringen beziehungsweise sich nur so stark einsetzen, wie sie möchten und können. Bei einem Zweikampf ist dies nicht möglich, da der direkte Vergleich im Vordergrund steht und Sieger und Verlierer unmittelbar ermittelt werden.



Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1

Einstieg

Voraussetzung, damit Kinder regelgeleitet miteinander kämpfen können, ist zum einen die Bereitschaft, sich auf Berührungen einzulassen (siehe auch Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1 „Auf dem Weg zum fairen Zweikampf“). Zum anderen müssen Kinder das Vertrauen besitzen, dass ihr jeweiliges Gegenüber beim Üben achtsam mit ihnen umgeht. Damit dies gelingt, ist es erforderlich, Situationen zu schaffen, die Körperkontakt anbahnen und Kooperationsbereitschaft sowie Vertrauen erfordern. Die Entwicklung dieser Fähigkeiten steht deshalb am Anfang der Unterrichtseinheit.



Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2

Für den Einstieg bieten sich Spielformen an, bei denen die Kinder Berührungen zulassen müssen. Welche Spiele die Lehrkraft auswählt, hängt von der Zusammensetzung der Klasse und der Bereitschaft der Kinder für Körperkontakt ab. Als Einstieg eignet sich zum Beispiel das Sandwichspiel (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2 „Einfache Kampfsportarten für den Sportunterricht“ und Folie 2 „Sandwichspiel“). Bei diesem bewegungsintensiven Spiel müssen sich die Kinder auf einen sehr engen Körperkontakt einlassen. Zunächst laufen sie kreuz und quer in der Sporthalle. Auf ein Kommando hin legen sie sich stapelartig auf- und übereinander auf den Boden.



Folie 2

An der Art und Weise, wie die Kinder sich stapeln, kann die Lehrkraft bereits feststellen, wie hoch die Bereitschaft ist, Körperkontakt zuzulassen und zu ertragen. Stapeln sich drei Schüler und Schülerinnen auf- und übereinander, werden sich einige abstützen, damit sie mit den anderen nicht in Berührung kommen. Andere stützen sich ab, um kleinere und schwächere Mitschülerinnen oder -mitschüler vor dem eigenen Körpergewicht zu schützen. Durch Beobachtung der Interaktion der Kinder kann auch erkannt werden, welche Akzeptanz sie besitzen, das Körpergewicht eines oder mehrerer Mitschüler oder -schülerinnen zu ertragen.

Diese Verhaltensweisen thematisieren Sie im anschließenden Unterrichtsgespräch. Fragen, die Sie hier stellen können, lauten zum Beispiel „Hat sich dein Mitspieler oder deine Mitspielerin mit vollem Gewicht auf dich gelegt?“ oder „Konntest du das Gewicht deines Partners oder deiner Partnerin auf deinem Körper gut ertragen?“. Zur Unterstützung dieser Wahrnehmung können Sie während des Sandwichspiels Beobachtungsaufgaben an die Schülerinnen und Schüler vergeben.

Verlauf

Baustein 1: Angreifen und Verteidigen im Gleichgewicht

Nach der Aufwärmung durch das Sandwichspiel finden Zweikampfspiele in der Gruppe statt. Leiten Sie diese Phase mit einem Sitzkreisritual ein, das sie mit einer kurzen Stille- und Konzentrationsphase beginnen und mit dem Angrüßen abschließen (z. B. „Give five“ oder Verbeugung).

Ziel dieser ersten Zweikampfspiele ist es, im Gleichgewicht zu bleiben und den Partner oder die Partnerin aus dem Gleichgewicht zu bringen. Zunächst wählen die Kinder jeweils ein etwa gleich starkes oder gleich schweres als Gegenüber.

Bei der Durchführung von Zweikampfspielen ist es angebracht, oft den Partner oder die Partnerin zu wechseln. Dies hat unter anderem folgende Vorteile:

- Die Schülerinnen und Schüler erfahren die Unterschiedlichkeit des jeweils anderen Gegenübers.
- Die Chancen erhöhen sich, selbst auch mal der Stärkere zu sein.
- Entsprechend den Körpermaßen des Gegenübers ändert sich die erforderliche Interaktion im Zweikampf: Mögliche Strategien sind hier zum Beispiel das Ausweichen, Nachgeben oder Ausnutzen der gegnerischen Kraft.
- Gelegentlich übt man mit seinem besten Freund oder seiner besten Freundin.

Zu Beginn kann sich der Partnerwechsel etwas schwierig gestalten, da Ängste vorhanden sind, mit scheinbar stärkeren, kräftigeren Kindern zu üben. Hilfreich kann hier die Aussage „neuer Partner, neues Glück“ sein. Hierdurch vermitteln Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sich beim nächsten Wechsel das Glück zu ihren Gunsten wandelt und eine momentan schwierige Situation nicht lange anhält. Auf diese Weise können die Kinder auch immer wieder mit ihrem Lieblingspartner oder ihrer Lieblingspartnerin zusammenkommen und sehen immer weniger die Notwendigkeit, sich ihrem Gegenüber zu verweigern. Dies fördert die Gemeinschaft und erhöht die Qualität des Unterrichts.



Folie 3

Beginnen Sie diesen Baustein mit dem Spiel Linienkampf (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2 „Einfache Kampfspiele für den Sportunterricht“ und Folie 3 „Linienkampf“). Bei diesem Spiel geht es darum, auf einer Bodenmarkierung (Spielfeldlinie) stehen zu bleiben. Bei der Aufstellung zum Linienkampf sollten Sie auf möglichst große Abstände zwischen den Übenden achten, um Verletzungen vorzubeugen.



Schülertext

Um das Thema „Regeln“ anzusprechen, bieten sich nun zwei Möglichkeiten. Je nach Zusammensetzung der Klasse wird das Thema entweder schülerzentriert oder lehrkraftzentriert erarbeitet:

- Die Schülerinnen und Schüler entwickeln eigene Regeln, zum Beispiel „Wir vereinbaren ein gemeinsames Startzeichen“. Dazu lässt die Lehrkraft die Kinder zunächst regellos

spielen. Oft entsteht dann eine Situation, bei der das Spiel ins Stocken gerät. Auf die Nachfrage der Lehrkraft „Wie seid ihr zurechtgekommen?“ stellen die Kinder dann oft selbst fest, dass Absprachen und Kommandos hilfreich sind. Diese können dann gemeinsam im Klassengespräch erarbeitet und wichtige Regeln von der Lehrkraft gegebenenfalls noch ergänzt werden. Regeln, die alle befürworten, werden dann als gemeinsame Regeln vereinbart. Sinnvoll ist es, die Ergebnisse der Vereinbarungen zu fixieren, damit diese in der nächsten Unterrichtsstunde übernommen werden können (z. B. ein gemeinsam erarbeitetes Regelplakat, siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1 „Auf dem Weg zum fairen Zweikampf“).

- Eine andere Möglichkeit ist, die Lehrkraft stellt die Regeln vor. Nutzen Sie dazu den Schülertext „Die wichtigsten Regeln beim Kämpfen“. Nach dem Durchlesen fragen Sie die Klasse, welche der Regeln für die Zweikämpfe besonders wichtig sind.



Arbeitsblatt 1

Erarbeiten Sie im Klassengespräch jetzt anhand von Arbeitsblatt 1 „Regeln, Rücksicht und Respekt“ das Thema Werte (siehe dazu auch die Judowerte, die der Deutsche Judo-Bund für Kinder zusammengestellt hat www.judobund.de/jugend/training-wettkampf/judowerte/).



Internethinweis Judowerte

Im Anschluss an den Linienkampf findet das Spiel Bärenringen statt (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2 „Einfache Kampfspiele für den Sportunterricht“ und Folie 4 „Bärenringen“). Hier muss ein Kind versuchen, ein anderes hochzuheben, ohne selbst hochgehoben zu werden. Dieses Spiel beinhaltet alle Elemente, die in den Zweikampfsportarten Ringen und Judo gute Kämpfer auszeichnen: Antizipation von Bewegungen, den Körperschwerpunkt in Angriff und Verteidigung geschickt verlagern, die eigene Kraft situationsgemäß einsetzen, einen sinnvollen Griff für einen Angriff oder für die Verteidigung setzen. Verglichen mit dem Linienkampf ist der Körperkontakt hier noch viel ausgeprägter, sodass die körperliche Auseinandersetzung noch anstrengender wird.



Folie 4

Beim Zweikampf geht es immer auch um Ausscheidungskämpfe. Dies können Sie bei diesem Spiel leicht in den Unterricht integrieren. Sinnvoll ist es, so wenig Verlierer wie möglich zu haben – obwohl Kinder auch wissen wollen, wer der oder die Stärkste ist. Bei der vorgestellten Form am Beispiel des Bärenringens gibt es am Ende eine Siegerin, einen Sieger, einen zweiten Platz und viele, die gewonnen haben (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2 „Einfache Kampfspiele für den Sportunterricht“).



Arbeitsblätter 2 und 3

Anschließend können die Regeln (nochmals) besprochen und gegebenenfalls noch ergänzt werden. In Vorbereitung von Baustein 2 erarbeiten die Schülerinnen und Schüler selbstständig die Arbeitsblätter 2 „Selbsttest: Bin ich ein fairer Kämpfer?“ und 3 „Fair kämpfen können“. Greifen Sie das Thema „Regeln“ und „Umgehen mit Wut und Frustration“ im Klassengespräch danach noch einmal kurz auf. Gegebenenfalls ergänzen Sie noch Antworten für Arbeitsblatt 3 (z. B. kurze Pause einlegen, zur Beruhigung tief ein- und ausatmen, erneute Konzentration auf den Kampf; im Notfall: Dampf ablassen durch Aufstampfen).

Baustein 2: Kampf- und Raufspiele in Gruppen

Nach den ersten Spielen mit Zweikampfsituationen kämpfen die Schülerinnen und Schüler beim Spiel „Mattenkönig oder Mattenkönigin“ in einer Gruppe am Boden gegeneinander. Ziel dieses Spiels ist es, die anderen von der Niedersprung- oder Weichbodenmatte zu drängen und als Letzte oder Letzter auf der Matte übrig zu bleiben (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2 „Einfache Kampfspiele für den Sportunterricht“ und Folie 5 „Mattenkönig oder Mattenkönigin“).

Die während des Spiels außerhalb des Spielfelds sitzenden Kinder erhalten dabei den Beobachtungsauftrag zu ermitteln, welche Strategien die Kämpfenden jeweils einsetzen, um die anderen von der Matte zu verdrängen.



Folie 5

Die Kampfsituationen bei diesem Spiel in der Gruppe sind noch einmal komplexer und erfordern besonders das Einhalten der verabredeten Regeln: Bereits bei den ersten Runden kann beobachtet werden, dass vermeintlich schwächere Schülerinnen und Schüler Allianzen gegen stärkere bilden, um nicht von der Matte gedrängt zu werden. Die Bereitschaft, sich zu verbünden, steigt mit der Anzahl der Spiele. Durch diese Strategie kann auch ein schwächeres Kind einmal Mattenkönigin beziehungsweise Mattenkönig werden. Thematisieren Sie am Ende des Spiels noch einmal, welche Strategien für dieses Spiel hilfreich sind. Wichtige Strategien sind zum Beispiel:

- körpernah am Gegenüber agieren
- beim Schieben und Ziehen an Schultern, Armen und Beinen des Gegenübers dessen abstützende Körperteile wegziehen oder blockieren
- die Vorteile der Hebelgesetze nutzen
- den eigenen Körperschwerpunkt tief halten



Folie 6

Im weiteren Verlauf der Unterrichtseinheit kann das Zweikampfspiel „Sumo“ eingeführt werden (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2 „Einfache Kampfspiele für den Sportunterricht“ und Folie 6 „Sumo“). Bei der Spielidee handelt es sich um einen direkten Zweikampf, bei dem immer ein Kind sein Gegenüber von der Niedersprungmatte befördert. Die restliche Klasse beobachtet den Kampf. Gegenüber dem Spiel Mattenkönig erhöht sich hier also der soziale Druck, und es geht eindeutig ein Sieger oder eine Siegerin und ein Verlierer oder eine Verliererin hervor.

Methodisch-didaktisch erscheint es sinnvoll, das Spiel am Boden anzulegen. Dadurch können Lehrkräfte das Spiel besser beobachten, da die Aktionen langsamer sind und Schülerinnen und Schüler, da sie nicht im Stand kämpfen, nicht zu Boden fallen können.

Besprechen Sie im Anschluss an das Spiel noch einmal mit der Klasse, welche Strategien sie dabei eingesetzt haben. Mögliche Aspekte, die genannt werden können, sind hier „Wie hast du dich verteidigt, als du von der Matte geschoben werden solltest?“, „Welche Strategie wendest du an, um Stärkere von der Matte zu verdrängen?“ oder „Hast du überlegt, ob du die Stopp-Regel anwenden sollst?“.

Ende

Beenden Sie die Unterrichtseinheit mit dem eingeführten Ritual des Sitzkreises. Hier bietet sich eine kleine Umfrage an:

- Wie haben dir die Zweikampfspiele gefallen?
- War es gut, dass es hierfür Regeln gibt?
- Hast du die Spiele als fair erlebt?

Das Ritual beenden Sie mit dem Abgrüßen (z. B. „Give five“ oder Verbeugung).

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Ringen und kämpfen können, August 2016

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastr. 40, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Karen Guckes-Kühl, Wiesbaden

Text: Boris Fardel, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Regionaldirektion Rheinland, Düsseldorf

Fachliche Beratung: Annette Michler-Hanneken, stv. Leiterin des Sachgebietes Schulen der DGUV

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de

Internet-
hinweisArbeits-
blätterArbeits-
auftragFolien/
Schaubilder

Video

Didaktisch-
methodischer
Hinweis

Lehrmaterialien